

Palauttavat ohjelmat

Fyysisen ja psyykkisen palautumisen edistämiseen. Ohjelmat sisältävät rentouttavia sekä stimuloivia jaksoja, jotka edistävät verenkiertoa ja nestekiertoa sekä rentouttavat lihaksia. Voit käyttää ohjelmia myös erilaisten kiputilojen ja turvotusten lievitykseen sekä vatsan toiminnan aktivoimiseen. JET LAG oireisiin. Palauttavilla Neurosonic -ohjelmilla saattaa olla voimakas nestekiertoa lisäävä vaikutus, joten on tärkeää juoda nestettä aina hoidon jälkeen.

37 minuutin palauttava ohjelma

Palauttava ohjelma, joka lisää voimakkaasti verenkiertoa ja nestekiertoa rentouttaen samalla lihaksia. Hyvä ohjelma mm. kivun ja turvotuksen sekä huonon verenkierron hoitoon. Ohjelma soveltuu erityisen hyvin fibromyalgiaan, turvotuksiin tai DOMS-oireisiin. Il-tyypin diabeetikot saattavat hyötyä ohjelmasta. Myös osteoporoosiin, sidekudossairauksiin ja vuorotyöväsymykseen. Edistää unen laatua. Virkistävämpi loppuosa kuin 41 ohjelmassa.

41 minuutin palauttava ohjelma

Palautumiseen, lihasten rentouttamiseen ja unen laadun edistämiseen. Paljon urheilulle. Hyvä yhdistelmähoito unihäiriöiden, lihasjännityksen, päänsäryn, kipujen, turvotuksen ja huonon ääreisverenkierron hoitoon. Kipukyselyn mukaan 1/3 arvioi parhaaksi kipuohejelmaksi. Ohjelman voi ottaa myös myöhään illalla. **Saattaa väsyttää voimakkaasti.**

Käytä ohjelmia riittävän tiheästi ja riittävä määrä oireiden helpottamiseksi. Käytä niitä ohjelmia, jotka näyttävät toimivan. Jos joku ohjelma aiheuttaa negatiivisia oireita, siirry takaisin niihin ohjelmiin jotka toimivat. Muista että pienemmät tehot toimivat yleensä paremmin! Kun unen laatu paranee, muutkin oireet alkavat lievittyä. Juo vettä hoidon jälkeen!