



Støtte ved fibromyalgi med FlexBeam

SKREVET AV RECHARGE.HEALTH

FlexBeam-protokoll for fibromyalgi

Vår protokoll for støtte ved fibromyalgi er spesielt utviklet for å bidra til å gi energi til og avspenne muskler som er påvirket av spasmer og muskelspenninger forbundet med fibromyalgi, ved bruk av FlexBeam.

Nyere vitenskapelige studier har vist at rødt og nær-infrarødt lys kan bidra til å forbedre blodsirkulasjonen ved å stimulere frigjøringen av nitrogenoksid, som bidrar til å utvide blodårene. Bedre sirkulasjon kan støtte transport av oksygen og næringsstoffer til muskelvev.

Muskelavspenning kan bidra til å redusere muskelspasmer og oppleves som nyttig ved spenning og stramhet, særlig i korsrygg og ryggmuskulatur. Fotobiomodulasjon kan også ha betennelsesdempende effekter ved å påvirke immunresponsen og redusere produksjonen av pro-inflammatoriske signalstoffer.

Økt cellulær energi kan støtte reparasjon og fornyelse av muskelvev. Samlet sett kan disse mekanismene bidra til å redusere smerte og ubehag i muskulaturen.



Dersom du ønsker å støtte kroppen din mens du lever med fibromyalgi, kan du vurdere å følge denne protokollen:

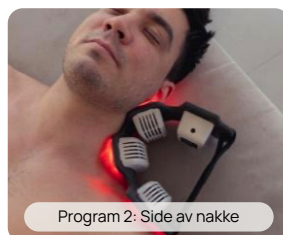
Anbefalt bruk	Start med å bruke FlexBeam daglig i fem sammenhengende dager, etterfulgt av to dagers pause. Gjenta dette i fire uker. Etter én måned med regelmessig bruk anbefales en pause på én uke, før du fortsetter med bruk annenhver dag, eller ved behov – for eksempel ved myofascielle smerter. Fortsett til du er fornøyd med resultatene.
Varighet per økt	Hver behandlingssyklus varer i 10 minutter. En full økt består vanligvis av 3–4 plasseringer, og ved behov opptil 5 plasseringer, over områder med smerte eller spenning.
Plassering og programmer	Velg passende programnummer for hver plassering under økten (se veiledning nedenfor).
Total eksponeringstid	Total daglig eksponeringstid er 30–40 minutter, eller – dersom du er sensitiv for lys – annenhver dag.

FlexBeam protokoll for fibromyalgi

Ved smerter i øvre del av kroppen

Dag 1: Plasseringer over nakke og armer (Protokoll A).

Fokuser på områder med mest smerte. For eksempel kan håndledd erstattes med overarmer dersom smerten sitter der.



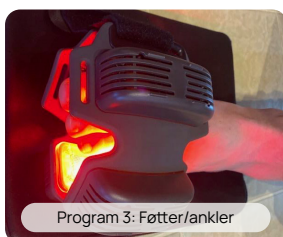
Dag 2: Vertikale plasseringer (Protokoll B)



Ved smerter i nedre del av kroppen

Dag 1: Fokus på ben (Protokoll A).

For eksempel kan fotplassering erstattes med øvre lår dersom smerten er konsentrert rundt hofter.



Dag 2: Vertikale plasseringer (Protokoll B)



Viktig å merke seg: Resultater forventes ved kontinuerlig bruk. Den samlede effekten av regelmessig bruk bidrar vesentlig til effekten av denne protokollen.



Bruk alltid FlexBeam i henhold til din personlige lystoleranse. Lysfølsomme personer kan oppleve en følelse av varme etter eksponering, spesielt dersom de bruker visse medisiner som kan påvirke lysfølsomheten og utløse en avgiftningsreaksjon. Dersom dette skjer, bør du vurdere å redusere eksponeringstiden og øke tiden mellom hver økt. Prioriter ditt eget velvære ved å tilpasse bruken etter hva som føles komfortabelt for deg.

Likte du dette innholdet? Følg oss på sosiale medier for mer!



Ansvarsfraskrivelse: FlexBeam selges for øyeblikket kun som et generelt velværeprодукt. Informasjonen på denne siden gir generell veiledning om FlexBeam og hvordan enheten brukes. Recharge gir ingen erklæringer om sikkerhet eller effektivitet og hevder ikke at FlexBeam kan diagnostisere, behandle, kurere eller forebygge sykdom. Bruk av FlexBeam er ikke en erstatning for konsultasjon med helsepersonell. Informasjonen som gis skal ikke tolkes som medisinsk rådgivning.

Ingen medisinsk eller personlig rådgivning

Informasjonen i våre håndouts, e-bøker og skriftlig materiale, enten levert fysisk eller digitalt (samlet kalt «Materiale»), er kun ment for generelle informasjonsformål. Ingenting i materialet er, eller er ment å tolkes som, rådgivning. Det tar ikke hensyn til din individuelle helse, medisinske, fysiske eller emosjonelle situasjon eller behov.

Materialet er ikke en erstatning for medisinsk oppfølging, behandling, undersøkelse, diagnose eller rådgivning fra kvalifisert helsepersonell. Før du handler eller bruker informasjonen, bør du vurdere om den er hensiktsmessig for din personlige situasjon. Du er selv ansvarlig for å rådføre deg med kvalifisert helsepersonell før bruk av informasjon eller materialer fra oss eller vår nettside, og før du prøver behandling eller tiltak som kan påvirke din helse eller ditt velvære direkte eller indirekte.

Opphavsrett

Du har ikke tillatelse til å dele, kopiere eller redistribuere dette materialet i noe medium eller format. Materialet er kun til personlig bruk og kan ikke benyttes kommersielt. Det er ikke tillatt å lage avledet materiale, inkludert, men ikke begrenset til, kopiering, reproduksjon, transformering, deling eller videreutvikling av materialet, helt eller delvis. All annen bruk eller distribusjon krever skriftlig tillatelse fra Recharge Health, www.recharge.health, og materialet kan ikke brukes som et diagnostisk verktøy.