



### **Fliegen ohne Jetlag**

Wie Sie ihre "innere Uhr" einfach umstellen

Stabile Klappkarte (8,5cm x 12cm), vierfarbig

VAK Verlags GmbH

Erscheinungsdatum: 2007

ISBN: 3867310106

Preis: 3,95 EUR

### **Das schreibt der Verlag:**

Fliegen gehört heute zum Leben: Der Alltag wird immer internationaler und der Urlaub sowieso. Daher leiden viele Menschen immer wieder unter einem Jetlag durch den Zeitonenwechsel. Und das kann ein echtes Problem sein: Man ist gereizt, kann nicht einschlafen oder wacht mitten in der Nacht immer wieder auf, man kann sich nicht konzentrieren oder reagiert mit Magen-Darm-Problemen.

Diese Zeit des Unwohlseins ist sehr lästig und stört erheblich. Nicht nur Urlauber verlieren ihre wohlverdiente Erholung durch diese Anpassungsschwierigkeiten, auch Geschäftsreisende haben damit zu kämpfen: Müde und „zeitlich durcheinander“ können sie bei der wichtigen Geschäftsbesprechung oder der Vertragsverhandlung nicht die notwendige Konzentration und

das so wichtige „Fingerspitzengefühl“ aufbringen.

Fliegen ohne Jetlag macht Schluss mit dem lästigen Abwarten, bis die „innere Uhr“ von alleine wieder richtig geht. Mit einer kurzen, verständlichen Einleitung und einem anschaulichen Anwendungsbeispiel klappt die Umsetzung der Methode schnell und kinderleicht. Und schon war Jetlag vorgestern!

### **Redaktion usa-reise.de:**

Den Jetlag kennt nahezu jeder USA-Reisende aus eigener Erfahrung nur zu gut, die "Luo-Punkte", eine besondere Gruppe von Akkupunkturpunkten in der Traditionellen Chinesischen Medizin, wohl weniger. Was die Luo-Punkte mit dem Problem des Jetlags zu tun haben? Glücklicherweise sehr viel - laut der chinesischen Medizin liegen sie auf unseren Energiebahnen, den Meridianen und beeinflussen das gesamte Körpergeschehen.

Jeder Meridian ist wiederum einem Körperorgan zugeordnet und hat zudem während eines festen Zeitraums jeden Tages seine Hauptaktivitätsphase. Durch geschickte Stimulation der entsprechenden Luo-Punkte lässt sich jedoch die Meridianaktivität und damit die eigene innere Uhr neu einstellen und damit der allseits bekannte (und leidige) Jetlag vermeiden.

Wo sich diese Punkte befinden, zeigt die handliche Klappkarte im Reisepaßformat, natürlich finden sich auch einige Beispiele, wie man die richtigen Punkte in Abhängigkeit von Abflug- und Ortszeit ermittelt.

Zugegebenermaßen, diese Methode hat sich auch für uns zunächst eher esoterisch angehört, aber auch die Akkupunktur basiert auf jahrtausendealtem Wissen und beweist ihre Wirksamkeit in der Moderne immer wieder. Da auch wir gegen den Jetlag, vor allem beim Rückflug, noch kein wirksames Mittel gefunden haben kommt "Fliegen ohne Jetlag" bei der nächsten Nordamerika-Reise auf jeden Fall ins Bordgepäck!

[Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit bei Amazon.de](#)