

# NICE PACK - Wellness- und Gesundheitspflaster

Art. NP 100-10 (10 Stk.)

Art. NP 100-30 (30 Stk.)

## Helfen Sie Ihrem Körper gesund zu bleiben

**NICE PACK** - das einzigartige Wellness- und Gesundheitspflaster - Aus Eichenrinde gewonnener Essig, Maisstärke, Knoblauch, Chito-Oligosaccharide, Agaricus (Maitakepilzpulver) und pflanzliche Extrakte.

**WIRKUNG:** Es stimuliert die Reflexzonen des Körpers in der Fußsohle und erzeugt dadurch ein Gefühl wohliger Entspannung. Die anregende Wirkung vitalisiert den gesamten Körper. Dieses Produkt ist keine Medizin. Es wurde hergestellt unter Anwendung strikter Qualitätskontrollsysteme und ist genehmigt.

### EIGENSCHAFTEN VON NICE PACK :

saugt partiell die Feuchtigkeit an der Fußsohle auf und erzeugt ein Wohlgefühl.

wirkt besonders auf die Reflexpunkte der Fußsohle ein. Dadurch werden die entsprechenden Körperzonen beeinflusst, wie es in der "Traditionellen Chinesischen Medizin" beschrieben wird.

aktiviert über die Reflexpunkte den Stoffwechsel und unterstützt den Organismus.

hilft bei Entschlackungskuren und ist besonders einfach anzuwenden.

**ANWENDUNG:** Die Fußsohle ist ein wichtiger Teil des Körpers, auf dem die Reflexzonen nahezu aller Körperorgane abgebildet sind. Die Reflexzonen sind über feste Verbindungen (Reflexwege) mit den entsprechenden Körperregionen verbunden. In Ostasien ist allgemein bekannt, dass die Fußsohle ein verkleinertes Abbild des Körpers ist und dass die gezielte Stimulation der Reflexzonen zu Wohlbefinden und allgemeiner Vitalisierung führt.



1. Entfernen Sie den Beutel aus der Klarsichtfolie und die Schutzschicht vom Heftpflaster. Kleben Sie den Beutel zentriert auf das Pflaster. Achten Sie darauf, dass der Inhalt des Beutels gleichmäßig verteilt ist.
2. Kleben Sie vor dem Schlafengehen das Pflaster auf die Fußsohle oder bei Bedarf auf einen anderen Akupunkturpunkt am Körper.
3. Nach Entfernung des Pflasters am nächsten Morgen die Füße gründlich waschen.
4. Es wird empfohlen, bei erster Anwendung den gesamten Fußballen zu überkleben. Je nach Gesundheitszustand kann das absorbierte Sekret in Menge und Farbe variieren.
5. Bei Unverträglichkeit kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

## **Was ist die Traditionelle Chinesische Medizin(TCM)?**

Der Gebrauch von NICE PACK in Asien ist eng mit der Gedankenwelt der asiatischen Medizin verbunden. Ausgehend von der daoistischen Philosophie ist die Pflege des menschlichen Lebens und die Bewahrung der Bedingungen unter denen es gedeihen kann, das Hauptziel der asiatischen, besonders der chinesischen Medizin. Sie besagt: Die Umwelt in der wir leben, unser Ökosystem, sollte im Gleichgewicht sein. Voll ausbalanciert in allen Kräften, die dieses System beeinflussen. Was für das Ökosystem in unserer Umwelt gilt, gilt umso mehr für das „Ökosystem“ in unserem Körper. Auch dieses wird bestimmt durch ein Gleichgewicht der Kräfte z.B. Yin/Yan; Hitze/Kälte u.v.m. Dieses innere Gleichgewicht entscheidet über Gesundheit oder Krankheit. Das bedeutet: Sind die Kräfte in Balance, sind wir gesund und werden es bleiben. Aber nur wenn wir etwas dafür tun: Vorbeugen. Genau auf diesem Gedanken basiert auch die TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN, kurz TCM. Auch sie beruft sich auf den folgenden Leitsatz: Die beste Medizin gegen Krankheit ist die stetige Vorsorge. So verwundert es nicht, dass etliche Heilmittel und Heilmethoden der TCM darauf zielen, unser inneres Gleichgewicht, unsere Gesundheit, wieder herzustellen und insbesondere auf lange Sicht zu wahren.

Zitiert sei an dieser Stelle das Buch Neijing aus dem 2. Jahrhundert vor Christus: Lieber Ordnung zu bewahren, als Unordnung zu korrigieren, das ist das letzte Prinzip der Weisheit. Eine Krankheit zu heilen, nachdem sie aufgetreten ist, das ist, als schmiede man erst dann Waffen, wenn der Krieg bereits ausgebrochen ist. In der TCM werden die Ärzte sowohl darin geschult das Wohlergehen des Menschen zu erhalten, als auch darin, Unwohlsein und Krankheit zu heilen. Deshalb berücksichtigt eine Diagnose in der TCM immer die Gesamtheit des Menschen. Sie folgt sozusagen, einem ganzheitlichen Konzept von Gesundheit und Krankheit. Als Beispiel: die Akupunktur - sie greift nicht nur in die Kraftlinien des Körpers (den Fluss des Chi) ein, sondern regt die inneren Organe so an, dass deren Stoffwechsel positiv auf das innere Gleichgewicht des Körpers einwirkt und dieses wieder herstellt. Wichtig hierbei ist die oben erwähnte, ganzheitliche Betrachtungsweise. Geheilt wird also nicht nur ein einzelnes Organ. Vielmehr soll der Mensch sein inneres und äußeres Gleichgewicht wieder erlangen. Genauer: sein Wohlergehen – seine Gesundheit.

### **Was ist Gesundheit im Sinne der TCM?**

Gesundheit ist die Fähigkeit des Organismus auf Einflüsse der äußeren und inneren Welt zu reagieren und den Körper im Gleichgewicht zu halten.

### **Was ist die Krankheit im Sinne der TCM?**

Krankheit ist der Verlust des Anpassungsvermögens des Körpers an oben genannte Einflüsse. Der Organismus verliert die Balance.

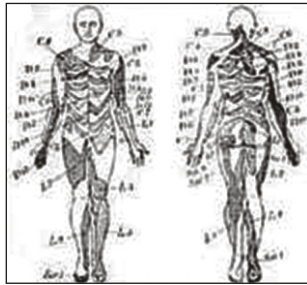
Gründe hierfür können im Einzelnen sein:

Ein Übergewicht schädlicher Substanzen und Abfallprodukte des Stoffwechsels  
Schlechte Gefühle, seelische Belastungen und eine belastende Umwelt.

Die TCM sieht den kranken Menschen in der folgenden Weise: Dem Menschen geht es nicht schlecht, weil er krank ist, sondern er ist krank, weil es ihm schlecht geht.

## Das ist NICE PACK!

Die Wirkung von NICE PACK beruht auf den Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Entsprechend der Lehre der TCM, folgt NICE PACK einem ganzheitlichen Konzept von Gesundheit und Krankheit. Die NICE PACK Methode bedient sich der Tatsache, dass alle Organe unseres menschlichen Körpers in einem ständigen Stoffaustausch stehen und über Nervenbahnen und Reflexbögen miteinander verbunden sind. Bereits seit Jahrhunderten wusste der Mensch um eine solche Wechselwirkung und versuchte durch geeignete Behandlungsmethoden in diesen Regelkreis einzugreifen. Im Laufe der Zeit wurden dabei viele Methoden geschaffen. Einige haben sich bis zum heutigen Tage bewährt. Die chinesische Medizin entwickelte unterschiedliche Arten der Akupunktur, die indische Medizin Ayurveda-Behandlungen und die westliche Medizin ganzheitliche Methoden, wie Akupressur und Fußreflexzonenmassage. In der westlichen Medizin wurden die Überlegungen, dass bestimmte äußere Hautbereiche mit dem inneren Organe korrespondieren, durch die Beobachtungen des englischen Nervenarztes Sir Henry Head vorangetrieben. Er entdeckte, dass bei Erkrankungen der inneren Organe immer eine gesteigerte Schmerzempfindlichkeit bestimmter Hautzonen registriert wurde. Älter als



diese Erkenntnisse und die daraus resultierenden Behandlungen der westlichen Medizin, sind ohne Zweifel die der chinesischen Medizin. Die Methode der Akupunktur ist nun schon seit Jahrhunderten bekannt und wird seitdem auf der ganzen Welt praktiziert. Heute werden durch die lange Erfahrung und ständige Verfeinerung verschiedener Methoden – gleich ob chinesisch oder westlich – sensationelle Ergebnisse erzielt.

Die Zusammenhänge der Wirkung sind dabei leider noch nicht vollständig geklärt. Auch die lange Zeit kursierende Theorie der Reflexbögen konnte nicht experimentell erhärtet werden. Fakt ist jedoch: Die Beeinflussung/Reizung der Zonen hat eine bessere Durchblutung und Regeneration der entsprechenden inneren Organe zu Folge – gleich welche Behandlungsmethode.

### 1. NICE PACK – Die Herkunft

NICE PACK wurde in Japan entwickelt und ist seither schon über viele Jahre in Asien bekannt. Auch in Amerika, Australien und England hat sich NICE PACK bereits erfolgreich einen Namen gemacht. Zahlreiche Erfahrungsbereiche und Studien belegen die optimale Wirkung von NICE PACK als unterstützende Maßnahme bei verschiedenen Behandlungsmethoden. Besonders bei Behandlungsmethoden wie z.B. Akupunktur, Akupressur, Entschlackungskuren und med. Fußreflexzonenmassagen, die in Kombination mit NICE PACK durchgeführt wurden, konnte man überraschende Erfolge verzeichnen.

### 2. NICE PACK – Die Natürlichkeit

NICE PACK ist ein Wellness- und Gesundheitsprodukt. Die in NICE PACK enthaltenen Wirkstoffe sind rein natürlich und gut verträglich. Enthalten sind Eichenessig, Stärkepolver, Chito-Oligosaccharide, Agaricus-Pilz, Knoblauchextrakt und Speckstein.

### **3. NICE PACK – Die Fussreflexzonen**

NICE PACK arbeitet über die Fußreflexzonen. Dies zu begründen ist einfach: Nur unsere Füße verfügen über die Möglichkeit, dank ihres komplexen Nervengeflechts, mit fast allen Körperregionen und Organen in konstanter Verbindung zu stehen. Genau diese einmalige Voraussetzung macht sich NICE PACK zu Nutze. Somit können nahezu alle Krankheitsbilder mit NICE PACK unterstützend behandelt werden.

### **4. NICE PACK – Die Wirkweise**

NICE PACK arbeitet ausschließlich über die biochemisch, natürliche Reizausübung. Wird ein NICE PACK Pflaster auf die gewünschte Fußreflexzone geklebt, beginnen die in den Wirkstoffbeuteln enthaltenen, natürlichen Inhaltsstoffe der entsprechenden Zone vermehrt Flüssigkeit und Abfallprodukte des Stoffwechsels zu entziehen. Mit Hilfe dieses Vorgangs verändern sich die osmotischen Verhältnisse an der behandelten Zone und die Nervenenden erhalten einen natürlichen Reiz. Dieser Reiz regt die Fußreflexzone an, aktiviert sie und bewirkt bei den korrespondierenden, inneren Organen oder Körperregionen einen vermehrten Stoffwechsel. Gleichzeitig hilft dieser Vorgang die Durchblutung anzuregen und durch die gesteigerte Abführung schädlicher Stoffe, eine Entgiftung des Körpers zu beschleunigen. Das Schweiß und Abfallstoffe entzogen wurden, erkennen Sie deutlich an der bräunlichen Färbung des Pflasters nach der Anwendung. Je intensiver die Färbung, desto stärker die Ausscheidung der körpereigenen Schadstoffe. Wichtig: Die in NICE PACK enthaltenen, natürlichen Wirkstoffe dringen bei einer Behandlung nicht in den Organismus ein!

### **5. NICE PACK – Die Darreichung**

Eine Packung NICE PACK enthält luftdicht verschlossene Päckchen mit Wirkstoffbeuteln für beide Füße. Außerdem Pflaster zur Befestigung der Wirkstoffbeuteln an den Reflexzonen.

### **6. NICE PACK – Die Handhabung**

Der NICE PACK Wirkstoffbeutel ist aus einer Umverpackung zu entnehmen und mit der glatten Seite, mittig auf das Pflaster zu kleben. Die rauhe Seite des Wirkstoffbeutels zeigt nun nach innen. Sie soll später die ausgeschiedene Flüssigkeit aufnehmen. Anschließend wird das Pflaster samt Wirkstoffbeutel auf die entsprechende Zone geklebt. Wichtig: Bitte niemals die Wirkstoffbeutel öffnen!



### **Die Anwendung von NICE PACK**

Ein NICE PACK Pflaster wird ausschließlich über Nacht und maximal 12 Stunden an der entsprechenden Zone angebracht. Dies hängt primär mit der Stoffwechsellätigkeit des Körpers zusammen, die nachts bekanntlich anders ist als tagsüber und dadurch die Wirkung von NICE PACK immer bestmögliche Ergebnisse erzielt.

## **NICE PACK – die optimale Ergänzung zu Akupunktur, Akupressur und Fußreflexzonenmassage.**

NICE PACK ist nicht als eine Alternative zur Akupunktur, Akupressur oder Fußreflexzonenmassage zu verstehen. Es ist vielmehr die sinnvolle Ergänzung und optimale Verstärkung zu den oben genannten Behandlungsmethoden. Es bietet sich zum Beispiel an, NICE PACK in Behandlungspausen bei Ihren Patienten einzusetzen – Einfach dem Patienten die Anwendung von NICE PACK erklären und je nach Belieben die nötigen Pflaster und Wirkstoffbeutel mit nach Hause geben.

### **NICE PACK darf vereinzelt werden!**

Ob nach der Fußreflexzonenmassage, einer Akupunktur- oder Akupressurbehandlung – NICE PACK intensiviert Ihre Erfolge sozusagen über Nacht! Für eine NICE PACK Behandlung (1 Nacht) geben Sie Ihren Patienten bitte jeweils 1 Beutel mit 2 Wirkstoffbeuteln plus 2 Pflaster zur Hand. Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir nach jeder Behandlung durch Fußreflexzonenmassage, Akupunktur oder Akupressur, eine Behandlung über Nacht mit NICE PACK.

## **1. Die allgemeine Entgiftung**

Unser Organismus belastet sich mit Abfallprodukten, die durch Urin, Stuhl, Schweiß und Atemluft entfernt werden. Diese Entgiftungsvorgänge laufen niemals vollständig ab. Die verbleibenden Stoffe reichern sich im Organismus an. Es entsteht ein Ungleichgewicht. Der Körper fühlt sich schwach und kraftlos. Deshalb empfiehlt die TCM mindestens einmal jährlich den Organismus vollständig zu entgiften. NICE PACK erfüllt die Ansprüche des TCM indem es vor allem die Zonen rund um Leber, Galle und Nieren positiv beeinflusst. Durch die Anwendung von NICE PACK erhöht sich der Stoffwechsel in diesen Organen. Was zur Folge hat, dass belastende Stoffe vermehrt und rasch ausgeschieden werden. Besonders effizient ist dabei die Kombination von NICE PACK mit einer Fastenkur.

**Denn NICE PACK belastet den Organismus nicht, sondern stärkt und unterstützt den Körper in dieser Zeit.**

Kleben Sie jeweils ein Pflaster auf die Reflexzone für Leber/Galle (rechter Fuß) und Nieren (beide Füße).



Die Erfahrungen der TCM zeigen, dass 15 Therapietage die optimale Entgiftung des Organismus erreichen.

## **2. Der Bewegungsapparat und die Muskulatur**

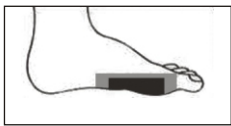
Beschwerden des Bewegungsapparates und der Muskulatur können unterschiedlichste Ursachen haben. Häufig ist falsches Training, einseitige Belastung oder eine allgemeine Überlastung der Auslöser für derartige Schmerzen unseres Körpers. Eine weitere Ursache für allgemeine Gelenkbeschwerden kann auch eine rheumatische Erkrankung darstellen. Unterschiedliche Erkrankungen können dabei sehr ähnliche Symptome zeigen. Zu den rheumatischen Erkrankungen zählen die entzündlich- rheumatischen Erkrankungen

(Polyarthritis), die degenerativ- rheumatischen Erkrankungen, die Bechterewsche Erkrankung und der Weichteilrheumatismus. Oft zählt auch Gicht zu den rheumatischen Erkrankungen. Alle beschriebenen Erkrankungen haben wie zu erwarten unterschiedliche Ursachen und Verläufe. Aber eines ist Ihnen gemeinsam: sie reichern Entzündungsmediatoren an und erzeugen deshalb ständige Schmerzen und einen hohen Leidensdruck.

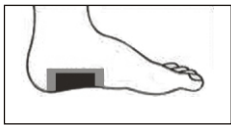
**NICE PACK unterstützt die Entgiftung der entzündeten Stellen des Körpers und ergänzt die unterschiedlichen Behandlungsmethoden der Grunderkrankungen.**

### Zonen der Wirbelsäule

Verschiebungen der Wirbel untereinander und Verschiebungen der Bandscheiben verursachen anhaltende Schmerzen. Durch die Anregung der entsprechenden Reflexzonen durch NICE PACK werden Nervenreize ausgelöst, welche die Verspannungen in den entsprechenden Regionen lösen und damit deutlich zur Linderung der Leiden beitragen kann.



Die Reflexzonen der Wirbelsäule befinden sich an den Fußinnenseiten. Bekleben Sie beide Fußsohlen mit jeweils einem Pflaster – und zwar in der Länge nach auf den Spann.



Die Therapie sollte 7 Tage dauern und nach einer 10-tägigen Pause wiederholt werden.

Erfahrungswerte haben gezeigt, dass mit einer 4-maligen Wiederholung der NICE PACK Kur pro Jahr eine deutliche Verbesserung der Beschwerden erreicht wurde.

Bei starken Schmerzen und Beeinträchtigungen des Alltags empfehlen wir NICE PACK zusätzlich auf die schmerzenden Stellen an der Wirbelsäule anzubringen. Natürlich ebenfalls nur über Nacht und maximal 12 Stunden.

### Zonen von Schulter und Nacken

Viele Menschen leiden unter Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Oft sind damit quälende Kopfschmerzen verbunden. Die Ursache der anhaltenden Verspannungen kann z.B. eine einseitige, sitzende Tätigkeit und Bewegungsarmut sein.



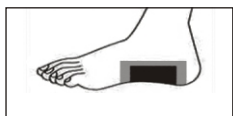
Die Anwendung von NICE PACK hilft Verspannungen zu lösen. Bei starken Verspannungen hat sich die Anwendung von NICE PACK erfahrungsgemäß auch direkt an den Schmerzbereichen bewährt.



Die Zonen von Schulter und Nacken befinden sich auch an beiden Füßen. Entlang der Zehengelenksgrundlinie auf der Fußsohle befinden sich die Reflexzonen des Schultergürtels und auf der Fußsohle rund um das Grundgelenk der großen Zehen die Nackenreflexzone.

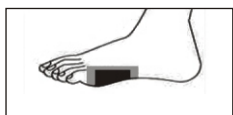
NICE PACK sollte in diesem Fall 7 Tage angewandt werden. Nach einem behandlungsfreien Zeitraum von ca. 14 Tagen kann bei Bedarf eine weitere 7-tägige Anwendung durchgeführt werden.

**Zonen der Arme und der Beine:** Die Beschwerden in Armen und Beinen, besonders in den großen Gelenken, haben in viele Fällen ihre Ursache in rheumatischen Formenkreisen, evtl. auch der Gicht. Aber auch Belastungen bei sportlichen Tätigkeiten können zu starken Schmerzen in Arm- und Kniegelenken führen.



NICE PACK Kuren können effektiv zur Linderung beitragen.

Die Zonen der Arme und der Beine befinden sich an beiden Füßen auf der Fußaußenseite.



Die Anwendung von NICE PACK sollte bei akuten Beschwerden 7 Tage betragen.

Bei starken Beschwerden sollte NICE PACK auch direkt auf die entsprechende, schmerzende Stelle aufgeklebt werden.

**SPECIAL: Der Tennisarm:** Der sogenannte „Tennisarm“ entsteht durch eine Überlastung des Ellenbogengelenks. Die Sehnen sind verspannt und es kommt durch die Reibung an der Gelenkkapsel zu entzündlichen Prozessen. Die Folge ist eine Ansammlung von Entzündungsmediatoren und die Anreicherung von Abfallprodukten der Stoffwechselreaktionen. NICE PACK fördert die Ausscheidung dieser Abfallprodukte. Deshalb müssen beim „Tennisarm“ nicht nur die entsprechenden Reflexzonen am Fuß beklebt werden, sondern auch das betroffene Ellenbogengelenk. Die Anwendungsdauer beträgt mindestens 7 Tage.



Magen und Zwölffingerdarm

### 3. Die inneren Organe - Zonen der Verdauungsorgane

Vielfältig und in sich sehr unterschiedlich können die Beschwerden unserer Verdauungsorgane sein. Allein Magenbeschwerden reichen von der Erkrankung des „nervösen“ Magens oder einer Gastritis bis zu ausgewachsenen Magengeschwüren. Neben den Beschwerden des Magens sind Verdauungsprobleme im Bereich des Dünndarms sehr häufig. Auch hier kommt eine „nervöse“ Komponente ins Spiel. Die Bildung der Gallensäuren in der Leber kann gestört sein. Das Pankreas bildet zu viel oder zu wenig Verdauungssäfte. Die Anwendung von NICE PACK hilft dem Stoffwechsel sich zu normalisieren. Sie stärkt und entgiftet.



Leber und Galle

Besonders bei „nervösen“ Verdauungsproblemen hat die Erfahrung gezeigt, dass der Gebrauch von NICE PACK binnen kürzester Zeit lindernd wirkte.



Dünndarm und Dickdarm

Zur Unterstützung einer akuten Behandlung der Verdauungsorgane werden 5-tägige Anwendungen empfohlen.



Solarplexus

Zur allgemeinen Stärkung und zum Abbau aller „nervösen“ Störungen der Verdauungsorgane wird NICE PACK in der Regel 2x pro Woche über einen Zeitraum von 3 Monaten gegeben.

## Anregungen des Solarplexus (Sonnengeflecht)

Das Sonnengeflecht und das Zwerchfell sind im Organismus Zonen eines wichtigen vegetativen Zentrums. Die Beeinflussung ihrer reflektorischen Zonen auf den Fußsohlen wirken gezielt auf das gesamte vegetative Nervensystem. Die Anregung dieser Zonen ist besonders wichtig und hilft den Alltagsstress zu bewältigen. Viele Patienten sind regelrecht „ausgebrannt“. Der Termindruck, die Dauerbelastung – besonders nervlicher Art – keine Entspannung und keine Zeit zum Spazieren gehen. Gegen diese Lebensweise rebelliert der Körper mit allgemeinen Befindlichkeitsstörungen, Schlaflosigkeit, Überregung, Verdauungsproblemen usw. Durch Anregung des Solarplexus wird eine aktive Entspannung erreicht und der Anwender gerät nicht aus dem Gleichgewicht. Der regelmäßige Gebrauch von NICE PACK ist eine wirksame und sehr erholsame Methode, um das innere Gleichgewicht zu erhalten oder wiederherzustellen. In der Praxis haben sich 2-3 wöchentliche Anwendungen über einen unbegrenzten Zeitraum bewährt.



### Anwendungsmöglichkeiten oder Unterstützung bei:

**Problemen der Verdauungsorgane ("nervöser" Magen etc.)**

**Beschwerden des Bewegungsapparates und der Muskulatur**

**Zonen um die Wirbelsäule, Schulter- und Nackenschmerzen**

**Schmerzen der Arme und Beine (wie z.B. Tennisarm)**

**bei Stress und Schlaflosigkeit**

**Entschlackungs- und Entgiftungskuren sowie bei Übersäuerung des Körpers (Gicht-Gefährdung)**

**Es wird empfohlen die Anwendung 3-4 mal jährlich durchzuführen**