

*Für alle
Kristallmatten
geeignet!*

DEIN HANDBUCH FÜR EINE BESSERE UND EFFIZIENTERE NUTZUNG
DER KRISTALLMATTE

Das Kristallmatten Handbuch

 www.kristall-matte.de

 [elvari.kristallmatte](https://www.instagram.com/elvari.kristallmatte)



Inhalt

Einführung	3
Vorteile für Geist & Körper	11
Die vier Säulen der Kristallmatte	4
Infrarot-Tiefenwärme	6
Magnetfeld-Therapie	8
Biophotonen	9
Negative Ionen	11
Anwendung & Bedienung	11
Fazit & Fragen	11
Anhang 1: Schnell-Übersicht der Programme	11
Anhang 2: Programmübersicht nach Erkrankungen (A-Z)	11
Haftungsausschluss	11
Impressum	11

Die Revolution in der Gesundheitsförderung?

Die Kristallmatte ist eine hochentwickelte Technologie, die mehrere fortschrittliche Heilmethoden kombiniert, um die Gesundheit umfassend zu fördern. Sie nutzt gezielte Tiefenwärme, magnetische Felder, Lichtstrahlen und Schwingungen, um Beschwerden zu lindern, Heilungsprozesse zu unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Dieses Handbuch bietet Ihnen einen umfassenden Überblick über die Funktionsweise der Matte und die zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten.

Die Kristallmatte kombiniert fortschrittliche Technologie mit natürlichen Heilmethoden. Sie ist vielseitig einsetzbar, einfach zu bedienen und bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Mit ihrer Fähigkeit, Schmerzen zu lindern, die Regeneration zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern, ist sie ein wertvolles Hilfsmittel für Menschen aller Altersgruppen.

Dieses Handbuch bietet Dir einen umfassenden Überblick über die Funktionsweise der Matte und die zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten. Sofern Du an wissenschaftlichen Nachweisen interessiert bist, schaue bitte zum Beispiel auf [elvari.de](https://www.elvari.de).

Besonders hervorzuheben sind die in diesem Handbuch angeführten Anlagen, die eine Hilfestellung im Alltag bieten sollen und Dir einen schnellen Überblick über das anzuwendende Programm bieten soll.



Die Vorteile der Anwendung

Ganzheitliche Tiefenentspannung

Die Kombination aus Infrarotwärme, Amethyst- und Turmalin-Kristallen sowie negativen Ionen fördert tiefe körperliche und geistige Entspannung.

Unterstützung der Zellregeneration

Durch die Kombination aus negativen Ionen und Ferninfrarotstrahlen kann die Zellerneuerung angeregt und die Regeneration des Körpers gefördert werden.

Entgiftung des Körpers

Durch das vermehrte Schwitzen während der Anwendung werden Giftstoffe über die Haut ausgeschieden, was eine entgiftende Wirkung haben kann.

Förderung der Durchblutung

Die Infrarotwärme kann die Blutzirkulation verbessern, was zu einer besseren Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen beiträgt.

Stärkung des Immunsystems

Die Erwärmung des Körpers kann den Stoffwechsel anregen und das Immunsystem aktivieren, was zu einer besseren Abwehrkraft führen kann.

Steigerung des Energielevels

Negative Ionen können das Energielevel erhöhen, indem sie eine positive Wirkung auf das Nervensystem und die Sauerstoffaufnahme haben.

Linderung von Muskelverspannungen & Schmerzen

Die Wärme dringt tief in das Gewebe ein und kann helfen, Verspannungen zu lösen und Schmerzen in Muskeln und Gelenken zu reduzieren.

Stressabbau & Förderung eines besseren Schlafs

Die beruhigende Wirkung der Kristalle und Wärme kann den Stresslevel senken und die Schlafqualität verbessern.

Unterstützung des Wohlbefindens & der mentalen Klarheit

Die Kombination aus Wärme, Kristallenergie und negativen Ionen kann das allgemeine Wohlbefinden steigern und die Konzentration sowie mentale Klarheit fördern.

Wissenschaft und Natur in perfekter Balance

Infarot-Tiefenwärme

Die tief eindringende Infrarotwärme sorgt für eine angenehme Erwärmung des Gewebes, wodurch Verspannungen gelockert und Entzündungen reduziert werden können. Gleichzeitig fördert sie die Durchblutung, was eine bessere Versorgung der Muskeln und Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen ermöglicht.

Biophotonen

Biophotonen sind Lichtquanten, die auf zellulärer Ebene wirken und die Kommunikation zwischen den Zellen optimieren können. Diese natürliche Lichtenergie kann regenerative Prozesse anregen und somit zur ganzheitlichen Erholung von Körper und Geist beitragen.

Chakren-Kristalle zum Energiefluss

Die in der Matte integrierten Kristalle sind auf die sieben Hauptchakren abgestimmt und können helfen, Energieblockaden zu lösen. Dadurch kann der natürliche Energiefluss im Körper wiederhergestellt werden, was zu einer ausgeglichenen emotionalen und körperlichen Verfassung beitragen kann.

Magnetfeld-Therapie

Durch den Einsatz pulsierender Magnetfelder kann das natürliche elektrische Gleichgewicht der Zellen unterstützt werden, was zu einer schnelleren Regeneration und Schmerzlinderung beitragen kann. Diese Methode kann außerdem helfen, den Energiefluss im Körper zu harmonisieren und somit das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Negative Ionen

Negative Ionen können die Luftqualität verbessern und oxidativen Stress im Körper reduzieren, was sich positiv auf das Immunsystem auswirken kann. Zudem tragen sie zur Reduktion von Stresshormonen bei, wodurch sich das allgemeine Energielevel und die geistige Klarheit erhöhen können.

Schumann-Resonanz als Teil der Magnetfeld-Therapie

Die natürliche Schwingungsfrequenz der Erde, bekannt als Schumann-Resonanz, kann helfen, den Körper in seinen ursprünglichen energetischen Zustand zurückzuführen. Dies kann die Schlafqualität verbessern, Stress abbauen und eine tiefere Verbindung zum eigenen inneren Gleichgewicht fördern.

Wohltuende Wärme für Geist & Körper

Die Infrarot-Tiefenwärme der Kristallmatte dringt bis in die tiefen Gewebeschichten ein und entfaltet dort ihre entspannende und regenerierende Wirkung. Diese sanfte Wärme kann Verspannungen lösen, die Durchblutung fördern und den Stoffwechsel anregen. Durch die tiefgehende Erwärmung wird der Körper unterstützt, Giftstoffe auszuleiten und die Zellerneuerung zu aktivieren. Besonders bei Muskel- und Gelenkbeschwerden kann die Infrarotwärme für spürbare Linderung sorgen. Gleichzeitig fördert sie die Entspannung des gesamten Körpers und trägt so zu innerer Ruhe und besserem Schlaf bei. Die Kombination aus wohltuender Wärme und den Kristallen der Matte schafft ein einzigartiges Wohlfühlerlebnis, das Körper und Geist in Einklang bringt.



Starte mit einer moderaten Temperatur und steigere langsam

Gerade zu Beginn sollte die Infrarot-Tiefenwärme auf einer mittleren Stufe genutzt werden, um den Körper sanft an die Wärmegewöhnung heranzuführen. Nach ein paar Sitzungen kann die Temperatur individuell angepasst werden, um die bestmögliche Wirkung für Entspannung und Regeneration zu erzielen.

Trinke ausreichend Wasser vor und nach der Anwendung

Die Tiefenwärme regt die Durchblutung und Entgiftung des Körpers an, was zu einem erhöhten Flüssigkeitsverlust führen kann. Um den Körper bei der Ausscheidung von Giftstoffen zu unterstützen und einer Dehydrierung vorzubeugen, ist es wichtig, vor und nach der Anwendung ausreichend Wasser zu trinken.

Natürliche Energie für Regeneration und Balance

Die Magnetfeld-Therapie der Kristallmatte nutzt sanfte elektromagnetische Impulse, um die Zellaktivität zu stimulieren und den Energiefluss im Körper zu harmonisieren. Diese Methode kann die Durchblutung verbessern, den Sauerstofftransport optimieren und den Stoffwechsel auf zellulärer Ebene aktivieren. Besonders bei Verspannungen, Entzündungen und Schmerzen kann das pulsierende Magnetfeld helfen, die körpereigenen Heilungsprozesse zu unterstützen. Zudem fördert es die Entspannung des Nervensystems, wodurch Stress reduziert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden kann. Die Kombination mit den Kristallen der Matte verstärkt die positiven Effekte und schafft ein ganzheitliches Erlebnis für Körper und Geist.



Regelmäßige Anwendung für optimale Ergebnisse

Die Wirkung der Magnetfeld-Therapie entfaltet sich am besten bei kontinuierlicher Nutzung. Eine tägliche Anwendung von 20–30 Minuten kann helfen, den Körper langfristig in seiner Regeneration zu unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Kombiniere die Magnetfeld-Therapie mit Entspannungsübungen

Um die Wirkung noch zu verstärken, kann die Anwendung mit Atemtechniken oder Meditation kombiniert werden. Dies hilft dem Körper, sich vollständig zu entspannen und die regenerierenden Impulse der Magnetfelder optimal aufzunehmen.

Für die richtige Auswahl des Programmes findest Du im Anhang Tipps!

Lichtenergie für Zellregeneration und Wohlbefinden

Biophotonen sind natürliche Lichtquanten, die eine zentrale Rolle in der Zellkommunikation spielen und zur Harmonisierung biologischer Prozesse beitragen. Die Kristallmatte nutzt diese Lichtenergie, um die Zellen sanft zu stimulieren, wodurch die Regeneration gefördert und der Stoffwechsel optimiert werden kann. Diese Methode kann helfen, das Immunsystem zu stärken, Entzündungen zu reduzieren und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Zudem unterstützt sie die mentale Klarheit und fördert ein tiefes inneres Gleichgewicht. Die Kombination aus Biophotonen, Wärme und Kristallen schafft eine einzigartige Synergie, die Körper und Geist nachhaltig belebt.



Nutze die Anwendung in einem entspannten Umfeld

Um die volle Wirkung der Biophotonen zu spüren, sollte die Anwendung in einer ruhigen und stressfreien Umgebung erfolgen. Eine angenehme Atmosphäre mit gedämpftem Licht und sanfter Musik kann helfen, die regenerierenden Effekte zu verstärken.

Unterstütze die Zellregeneration mit einer gesunden Ernährung

Da Biophotonen die Zellkommunikation optimieren, kann eine nährstoffreiche, frische Ernährung mit viel Obst und Gemüse die positiven Effekte ergänzen. So wird der Körper optimal mit Energie versorgt und die Biophotonen-Therapie kann ihre volle Wirkung entfalten.

Natürliche Energie für mehr Vitalität und Wohlbefinden

Negative Ionen sind elektrisch geladene Teilchen, die in der Natur reichlich vorkommen und eine positive Wirkung auf Körper und Geist haben. Die Kristallmatte erzeugt diese Ionen, um den Energiehaushalt zu harmonisieren, die Sauerstoffaufnahme zu verbessern und oxidativen Stress zu reduzieren. Sie können helfen, das Immunsystem zu stärken, die Stimmung zu heben und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Zudem tragen sie zur Entspannung bei, indem sie das Nervensystem beruhigen und Stress abbauen. Durch die Kombination mit Infrarotwärme und Kristallen entsteht eine revitalisierende Umgebung, die den Körper regeneriert und erfrischt.



Kombiniere die Anwendung mit tiefen Atemzügen

Um die positiven Effekte der negativen Ionen zu verstärken, kann während der Anwendung bewusst tief geatmet werden. Dies unterstützt die Sauerstoffaufnahme und fördert eine tiefere Entspannung sowie geistige Klarheit.

Integriere die Anwendung in deine Morgenroutine

Die belebende Wirkung der negativen Ionen kann dabei helfen, den Tag mit mehr Energie und Fokus zu beginnen. Eine kurze Anwendung am Morgen kann das Wohlbefinden steigern und den Körper auf natürliche Weise aktivieren.

Energetische Harmonie für Körper und Geist

Chakren-Kristalle sind speziell ausgewählte Edelsteine, die mit den sieben Hauptchakren des Körpers in Resonanz stehen. Die Kristallmatte nutzt diese Steine, um Energieblockaden zu lösen und den natürlichen Energiefluss zu harmonisieren. Durch die gezielte Wirkung auf die einzelnen Chakren können emotionale, mentale und körperliche Dysbalancen ausgeglichen werden. Dies kann nicht nur das allgemeine Wohlbefinden steigern, sondern auch innere Ruhe, Klarheit und Vitalität fördern. Die Kombination aus Kristallenergie, Wärme und Magnetfeld schafft eine ganzheitliche Balance, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.



Setze eine klare Intention vor der Anwendung

Um die Wirkung der Chakren-Kristalle zu verstärken, kann es hilfreich sein, sich vor der Anwendung eine Absicht oder ein Ziel zu setzen. Dies kann beispielsweise die Stärkung eines bestimmten Chakras oder das Lösen von emotionalem Stress sein.

Kombiniere die Anwendung mit Meditation oder Affirmationen

Die Energie der Kristalle kann noch intensiver wirken, wenn sie mit Meditation oder positiven Affirmationen unterstützt wird. Durch bewusstes Fokussieren auf die Chakren kann die Wirkung vertieft und eine tiefere innere Balance erreicht werden.

Natürliche Erdfrequenz für innere Balance und Regeneration

Die Schumann-Resonanz ist eine natürliche Frequenz von 7,83 Hz, die als „Herzschlag der Erde“ bekannt ist und eine ausgleichende Wirkung auf den menschlichen Organismus haben kann. Die Kristallmatte nutzt diese Frequenz, um den Körper sanft mit der natürlichen Erdenergie zu synchronisieren und das bioenergetische Gleichgewicht zu fördern. Dies kann helfen, Stress abzubauen, die Schlafqualität zu verbessern und das Nervensystem zu harmonisieren. Zudem unterstützt die Schumann-Resonanz die Zellregeneration und kann eine tiefere Verbindung zur eigenen inneren Mitte schaffen. Durch die Kombination mit Wärme, Magnetfeld und Kristallenergie entsteht eine ganzheitliche Anwendung, die Körper und Geist in Einklang bringt.



Nutze die Anwendung vor dem Schlafengehen für tiefere Erholung

Die sanfte Frequenz der Schumann-Resonanz kann das Nervensystem beruhigen und den Geist entspannen. Eine regelmäßige Anwendung am Abend kann helfen, leichter in den Schlaf zu finden und eine tiefere, erholsamere Nachtruhe zu fördern.

Erhöhe die Wirkung durch bewusste Erdung

Um die positive Wirkung der Schumann-Resonanz zu verstärken, kann die Anwendung mit bewusstem Barfußgehen auf natürlichem Boden ergänzt werden. Dies fördert die Verbindung zur Erde und unterstützt den natürlichen Energiefluss im Körper.

Erste Schritte mit deiner Kristallmatte

Die Kristallmatte ist einfach in der Anwendung und kann individuell auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt werden. Sie kann sowohl im Liegen als auch im Sitzen verwendet werden – ideal für Entspannung, Meditation oder therapeutische Anwendungen.

1. Vorbereitung der Anwendung

- Platziere die Matte auf einer ebenen Fläche, beispielsweise auf einem Bett, einer Liege oder dem Boden.
- Schließe die Matte an die Stromquelle an und wähle die gewünschten Funktionen über die Bedieneinheit (siehe Ziffer 2, Einstellungsmöglichkeiten) aus.
- Es wird empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen, um die wohltuende Wirkung der Wärme und der Kristalle bestmöglich zu spüren.
- Bitte trinke mindestens ein Glas Wasser vor der Anwendung.

3. Anwendungsdauer & Frequenz

- Für optimale Ergebnisse wird eine tägliche Anwendung von 20 bis 40 Minuten empfohlen.
- Bei der ersten Nutzung kann mit einer kurzen Dauer und moderater Temperatur begonnen werden, um den Körper an die Wirkung zu gewöhnen.
- Die Matte kann sowohl morgens als auch abends genutzt werden.

2. Einstellungsmöglichkeiten

Die Kristallmatte bietet verschiedene Funktionen, die individuell kombiniert werden können:

- Infrarot-Tiefenwärme: Temperatur nach persönlichem Wohlbefinden regulieren (meist zwischen 30°C und 70°C).
- Magnetfeld-Therapie: Die Intensität des pulsierenden Magnetfelds kann je nach Bedarf angepasst werden.
- Biophotonen & Negative Ionen: Diese Funktionen sind meist automatisch aktiv, um die energetische Wirkung zu unterstützen.
- Chakren-Kristalle & Schumann-Resonanz: Die energetische Wirkung entfaltet sich passiv während der Anwendung.

4. Nach der Anwendung

- Nach der Anwendung empfiehlt es sich, ausreichend Wasser zu trinken, um den Körper bei der Entgiftung zu unterstützen.
- Die Matte kann nach der Nutzung einfach abgeschaltet und für die nächste Anwendung bereitgehalten werden.

LUST AUF MEHR?

Deine Revolution in der Gesundheitsförderung?

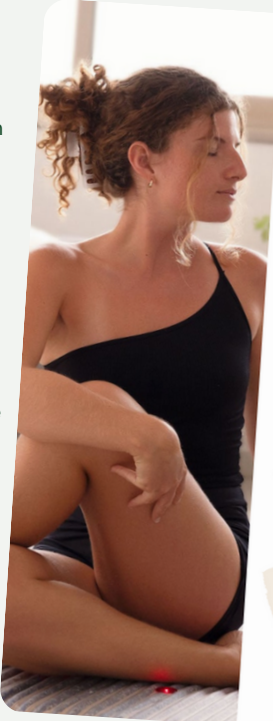
Stell dir vor, du legst dich hin, spürst die sanfte Wärme, während dein Körper tiefenentspannt und dein Geist zur Ruhe kommt. Die Elvari Kristallmatte vereint modernste Technologie mit der Kraft natürlicher Kristalle, um dir ein einzigartiges Wohlfühlerlebnis zu bieten. Sie fördert die Durchblutung, löst Verspannungen und bringt deine Energie ins Gleichgewicht – ideal für Regeneration, Stressabbau und tiefen Schlaf.

Nutze die Kraft von Infrarot-Tiefenwärme, Magnetfeld-Therapie, Biophotonen und Schumann-Resonanz, um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden nachhaltig zu unterstützen. Ob nach einem langen Tag, zur Unterstützung deiner Meditation oder einfach für eine entspannende Auszeit – die Kristallmatte ist dein persönlicher Rückzugsort für mehr Vitalität und Balance.

Gönn dir die Erholung, die du verdienst! Spüre die wohltuende Wirkung ab der ersten Anwendung und bringe dein Wohlbefinden auf ein neues Level. Bestelle jetzt deine Elvari Kristallmatte und erlebe, wie sich Körper und Geist in perfekter Harmonie vereinen!

Du hast Fragen? Dann melde Dich gerne via Mail oder oder Instagram bei uns!

[Zur Kristallmatte!](#)



www.elvari.de

Jetzt bis zu

66 €

auf www.elvari.de
sparen! Nutze den
Code:

"ELVARI-60"

- ✓ Auf alle Produkte (auch B-Ware)!
- ✓ Der Rabatt gewährt 5% auf den Kaufpreis.

Dein Weg zu
Gesundheit und
Entspannung!

Exklusiver Rabatt-Code von
www.kristall-matte.de

SCHNELLÜBERSICHT DER INFAROT-TIEFENWÄRME
 TEMPERATUR & WIRKUNG IM WECHSELSPIEL

	Temperatur-Bereich	Anwendungs-dauer	Wirkung
Niedrig	35–40 °C	> 120 Min.	Allgemeine Unterstützung der Gesundheit, Immunstärkend und vitalisierend, regenerierend.
Mittel	40–50 °C	60–120 Min.	Entspannung, Reduzierung von Muskel- und Gelenkschmerzen, Stärkung von Herz-Kreislauf-System und Atmung, Unterstützt die Regulierung der Monatszyklen und der Hormonbalance.
Hoch	50–60 °C	10–190 Min.	Entlastung bei Stress, Angst und Trauma, Unterstützung der Gewichtsreduktion, Regeneration nach körperlicher Anstrengung, Reduziert Muskel- und Gelenkschmerzen, Stimuliert Libido und sexuelle Kraft, Unterstützt Geweberegeneration, Unterstützt die Heilung nach Operationen.
Intensiv	60–70 °C	10–60 Min.	Infektabwehr, Entgiftung, Auflösung von Fettzellen, Schwäche und Blockaden.



Tipps & Hinweise

1. Verstehe die Angaben bitte als Empfehlung und nicht als zwingende Vorgabe. Fühl Dich frei, die Temperatur nach Deinen eigenen Wünsche und Vorlieben einzustellen.
2. Bitte vergiss nicht, vor und nach der Anwendung ausreichend zu trinken.

SCHNELLÜBERSICHT DER **MANGNETFELD-THERAPIE-PROGRAMME** NACH ELVARI.DE

Bezeichnung	Programm	Anwendungsdauer	Hinweise
PO	Manuelle Programme	Je nach Programm*	Über das Programm PO gelangst Du in den manuellen Modus und kannst Dein Programm selbst wählen: 01 Hz.: Entspannung 02 Hz.: Endorphine 03 Hz.: Regeneration im Schlaf 04 Hz.: Wahrnehmung & Frieden 05 Hz.: Bewusstsein 06 Hz.: Gefühl von Sicherheit 07 Hz.: Mentale Leistungsfähigkeit 08 Hz.: Konzentration 09 Hz.: Körper-Balance 10 Hz.: Körper-Geist-Verbindung 11 Hz.: Achtsamkeit 13 Hz.: Vitalität 15 Hz.: Körper-Geist-Schmerz Trennung 20 Hz.: Energetisierung 25 Hz.: Selbstwert 30 Hz.: Zahn-Gesundheit
PF	Schuman-Resonanz	01:16 Std.	
P1	Abwehrkräfte	40 Min.	
P2	Reinigung	60 Min.	
P3	Konzentration	60 Min.	

*Wenn Du unsicher bist, orientiere Dich an ca. einer halben Stunde.

SCHNELLÜBERSICHT DER MANGNETFELD-THERAPIE-PROGRAMME
 NACH ELVARI.DE

Bezeichnung	Programm	Anwendungsdauer	Hinweise
P4	Entspannung	60 Min.	
P5	Körper-Geist-Schmerz-Trennung	60 Min.	
P6	Bindegewebe	60 Min.	
P7	Erholsamer Schlaf	07:10 Std.	Das Programm eignet sich sehr gut, wenn Du auch nachts auf der Kristallmatte schläfst. Achtung: Bitte stelle die Temperatur nur auf eine niedrige Stufe.
P8	Regeneration	60 Min.	
P9	Allgemeine Stärkung	60 Min.	
P10	Muskelentspannung	60 Min.	
P11	Energie	60 Min.	
P12	Bewusstsein	60 Min.	

SCHNELLÜBERSICHT DER MANGNETFELD-THERAPIE-PROGRAMME
 NACH ELVARI.DE

Bezeichnung	Programm	Anwendungsdauer	Hinweise
P4	Entspannung	60 Min.	
P5	Körper-Geist-Schmerz-Trennung	60 Min.	
P6	Bindegewebe	60 Min.	
P7	Erholsamer Schlaf	07:10 Std.	Das Programm eignet sich sehr gut, wenn Du auch nachts auf der Kristallmatte schläfst. Achtung: Bitte stelle die Temperatur nur auf eine niedrige Stufe.
P8	Regeneration	60 Min.	
P9	Allgemeine Stärkung	60 Min.	
P10	Muskelentspannung	60 Min.	
P11	Energie	60 Min.	
P12	Bewusstsein	60 Min.	

SCHNELLÜBERSICHT DER MANGNETFELD-THERAPIE-PROGRAMME NACH ELVARI.DE

Bezeichnung	Programm	Anwendungsdauer	Hinweise
P13	Brainwave: Delta	60 Min.	Das Programm ist auf die optimale mentale Regeneration während eines tiefen und erholsamen Schlafs ausgelegt.
P14	Brainwave: Theta	40 Min.	Das Programm soll intuitiven und kreativen Denkprozesse erleichtern. Dadurch sollen etwa im Rahmen von Meditation und Achtsamkeitstrainings Entspannungszustände erreicht werden.
P15	Brainwave: Alpha	48 Min.	Das Programm dient dem Stress-Abbau, der Verbesserung der Konzentration sowie die Förderung der geistigen Ausgeglichenheit.
P16	Brainwave: Beta	54 Min.	Das Programm zielt darauf die Konzentration zu steigern, den Fokus zu schärfen und die mentale Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Achtung: Bitte nicht abends vor dem Schlafen nutzen!
P17	Morgens	15 Min.	Ziel des Programms ist ein frischer, energetischer Start in den Tag.



ELVARI CONTROLLER PRO

Die "Kristallmatte 2.0" hat mit dem [Elvari Controller Pro](#) ein großes Update bekommen. Dank des neuen Controllers gibt es 7 neue Magnetfeld-Programme und viele weitere Verbesserungen.

Näheres dazu findest Du [hier](#).

SCHNELLÜBERSICHT DER MANGNETFELD-THERAPIE-PROGRAMME
 NACH ELVARI.DE

Bezeichnung	Programm	Anwendungsdauer	Hinweise
P18	Abends	30 Min.	Ziel des Programms ist die verbesserte physische Regeneration während des Schlafs. Das Programm soll eine bessere Nährstoffverfügbarkeit auf Zellebene ermöglichen und entzündungshemmend wirken. Das Programm zielt auf die physischen Aspekte; Im Gegensatz dazu zielt das Programm "Brainwave: Delta" auf die mentale Regeneration ab.
P19	Meditation	100 Min.	Das Meditationsprogramm kombiniert die Programme "Brainwave: Alpha" und "Brainwave: Delta" um einfacher in eine Meditation zu finden und eine tiefere Trance zu erreichen. Ziel soll es sein, das Parasympathische Nervensystem, zu beruhigen.



ELVARI CONTROLLER PRO

Die "Kristallmatte 2.0" hat mit dem [Elvari Controller Pro](#) ein großes Update bekommen. Dank des neuen Controllers gibt es 7 neue Magnetfeld-Programme und viele weitere Verbesserungen.

Näheres dazu findest Du [hier](#).

SCHNELLÜBERSICHT DER MANGNETFELD-THERAPIE-PROGRAMME
NACH ERKRANKUNGEN (A-Z) – MANUELLES PROGRAMM

Erkrankung (A-Z)	Infrarot- Tiefenwär- me?	Grad-Zahl	Biopho- tonen?	Magnetfeld?	Hz-Zahl	Dauer der Anwendung
Arthrose	🔥	35-40 °C	✨	⚡	8-12, 18	Ca. 20 Min.
Ausrenkung (Luxation)	🔥	40-50 °C	✨	⚡	10	Ca. 20-30 Min.
Blasenent- zündung	🔥	35-40 °C	✨	⚡	5-8	10
Bronchitis	🔥	35-40 °C	✨	⚡	4	12 Min.

ZUR VOLLSTÄNDIGEN
ONLINE-VERSION

Achtung: Bei der oben dargestellten Tabelle handelt es sich lediglich um einen Auszug. Die vollständige Tabelle findest Du Online hier. So können wir die Tabelle immer aktuell halten, wenn wir von euch Tipps, Ergänzungen und Empfehlungen für weitere Einträge erhalten – von der Community für die Community!



Hilf mit – Gemeinsam für die Community!

Dir fehlt in der Übersicht eine Erkrankung, bei der Du gute Erfahrungen mit einem Programm gemacht hast? Dann melde Dich bei uns und wir aktualisieren die Liste!



www.elvari.de

Jetzt bis zu

66 €

auf www.elvari.de
sparen! Nutze den
Code:

"ELVARI-60"

- ✓ Auf alle Produkte
(auch B-Ware)!
- ✓ Der Rabatt gewährt
5% auf den Kaufpreis.

**Dein Weg zu
Gesundheit und
Entspannung!**

Exklusiver Rabatt-Code von
www.kristall-matte.de

Haftungsausschluss

Dieses E-Book dient ausschließlich zu Informationszwecken und ersetzt keine medizinische Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder qualifizierten Gesundheitsdienstleister. Es stellt keine Diagnose und keine Therapieform dar und ist nicht zur Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten gedacht.

Die hier bereitgestellten Inhalte sind nicht als Ersatz für ärztlich verschriebene Medikamente oder Therapien zu verstehen. Mit der Anwendung einer Kristallmatte kann ausdrücklich keine Heilwirkung jeglicher Art versprochen werden.

Bei gesundheitlichen Beschwerden oder bestehenden Erkrankungen wird ausdrücklich empfohlen, vor der Anwendung der beschriebenen Methoden einen Arzt oder Therapeuten zu konsultieren.

Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Dieses Handbuch sowie der Verfasser darf und wird keine medizinischer Beratung leisten. Wende Dich im Zweifel bitte an den Mediziner Deines Vertrauens.

RECHTLICHE HINWEISE

Impressum

© / Copyright by Tom Lennart Porsch

Titel: xxx

Verfasser:

Tom Lennart Porsch

Deelstücke 12

27721 Ritterhude

Website: www.kristall-matte.de

E-Mail: fragen@kristall-matte.de

Alle Inhalte dieses E-Books, einschließlich Texte, Bilder und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte an den Inhalten dieses E-Books, einschließlich Texte, Bilder und Grafiken, verbleiben bei dem Verfasser. Soweit Rechte von elvari.de tangiert werden, verbleiben diese bei elvari.de

Die Vervielfältigung, Weitergabe oder Nutzung der Inhalte – ganz oder teilweise – ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

CONCLUSION

Fazit & Fragen

Zusammenfassend lässt sich also sagen, Erleichterung, Entspannung Gesundheit

✨ Dein Weg zu mehr Wohlbefinden beginnt heute! ✨

Hier klicken, um zur Kristallmatte zu gelangen!

=> Spare mit dem Code "ELVARI-60" bis zu 66,- € auf den Endpreis! Auch für B-Ware anwendbar!

Fragen? Schreibe uns unter:



Mail:



Instagram: [elvari.kristallmatte](#)

- OLIVIA WILSON

CONCLUSION

Wichtige Hinweise

Das Angebot dient nicht der Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten. Das Angebot stellt keine medizinische Beratung dar. Das Angebot ist kein Ersatz für Medikamente oder andere Behandlungen, die von einem Arzt oder Gesundheitsdienstleister verschrieben werden. Anwender sollten vor Beginn einer Behandlung einen Arzt konsultieren.



- OLIVIA WILSON