

## De StressEraser: je persoonlijke hulp bij stressvermindering!

De StressEraser is een klein, handzaam en zéér nauwkeurig biofeedback apparaat. Het helpt je, door middel van het zien en volgen van je hartritme, op de optimale manier te ademen. Hierdoor verminder je gemakkelijk je dagelijkse stress en neemt je stressbestendigheid toe!

Op de mobiele StressEraser wordt je hartritme op het LCD-scherm zichtbaar, waardoor je precies kan zien wat er in je emotionele systeem gebeurt.

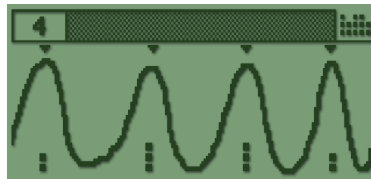
De StressEraser sluit perfect aan op de ademhaling en begeleid je om moeiteloos op het juiste moment in- en uit te ademen.

STAP 1:



Plaats je vinger in de StressEraser.

STAP 2:



Adem uit als er een driehoekje boven in het scherm van de StressEraser verschijnt.

STAP 3:



Na enkele minuten word je kalm en voel je je ontspannen, maar ook helder en alert.

Langzaam uitademen vermindert de activiteit van de stimulerende zenuwen en verhoogt de activiteit van de kalmerende zenuwen. Het driehoekje geeft aan wat het optimale moment is om te beginnen met uitademen gebaseerd op de activiteit van het zenuwstelsel.

Door het ademritme en hartritme met elkaar in balans te brengen treedt er een situatie op, die we in de neurocardiologie Hartcoherentie noemen. Anderen spreken van veilige modus, flow of het zenuwstelsel in balans (Je ziet dan drie opgestapelde blokjes onderin het scherm).

**De StressEraser wordt gebruikt voor stresshantering, bloeddrukverlaging, traumaverwerking, afname slaapstoornissen en faalangst, toename concentratie, verbetering van het immuunsysteem en om topprestaties te bereiken in je werk en in de sportwereld.** Ook ideaal voor kinderen met ADHD, autisme en ADD.

Er komt balans door de geest te kalmeren en het lichaam te herstellen, terwijl er tevens een alertheid en helderheid ontstaat, waarin optimaal gepresteerd kan worden.

Voor meer informatie zie [www.stresseraser.nu](http://www.stresseraser.nu).

Hier staan o.a. diverse zeer informatieve instructie filmpjes op.

**Gebruik onze actiecode "MMpro" bij het bestellen via deze site en stuur ons even een mail ([info@human-cair.nl](mailto:info@human-cair.nl)) dat je de Stresseraser hebt besteld via deze site.**

**Je kunt het uiteraard ook rechtstreeks bij ons bestellen.**