

LIFEWAVE®

icewave®

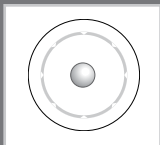
Instructions  
Mode d'emploi

## Bead Instructions



### STEP 1

First, locate the acupressure point you wish to stimulate.



### STEP 2

Next, remove a plastic bead from the bag. Remove the backing from the adhesive plastic patch included. Place the plastic bead in the center of the patch on the adhesive side of the patch.



### STEP 3

Lastly, apply the bead and patch to the acupressure point, smoothing the patch on so that it is properly secured to the skin. There should be a mild pressure on the acupressure point.

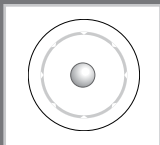
**Warnings:** Remove immediately if you feel discomfort or skin irritation occurs. Do not reuse patch once removed from the skin. For external use only. Do not ingest. Do not use on wounds or damaged skin. Ask a health professional before using if you have a health condition, any questions or concerns about your health. Do not use if pregnant or nursing. This booklet is no way intended to be medical advice. Individual results will vary.

## Mode d'emploi de la bille



### ÉTAPE 1

Décollez d'abord le point d'acupressure que vous souhaitez stimuler.



### ÉTAPE 2

Retirez ensuite une bille en plastique du sac. Décollez ensuite la pellicule du patch adhésif en plastique inclus. Placez la bille en plastique au centre du patch, du côté adhésif.



### ÉTAPE 3

Enfin, appliquez la bille et le patch sur le point d'acupressure, en lissant le patch afin de bien le fixer à la peau. Une légère pression doit être appliquée sur le point d'acupressure.

**Avertissements :** Retirer immédiatement en cas de gêne ou d'irritation de la peau. Ne pas réutiliser un patch qui a été décollé de la peau. Réservé à l'usage externe. Ne pas avaler. Ne pas utiliser sur des plaies ou une peau abîmée. Demander l'avis d'un professionnel de la santé avant toute utilisation du produit en cas de problèmes de santé ou pour toute question ou réserve sur votre état de santé. Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement. Ce livret n'a nullement pour objet de prodiguer des conseils médicaux. Les résultats varient selon les personnes.

# Instructions for Use

## The Clock Method

The Clock Method was developed to provide fast and effective results for non-specific, localized pain. Move through the steps below until the pain has been substantially reduced and/or mobility has increased.



### STEP 1

Place a TAN patch directly on the point where you have the most pain.



### STEP 2

Place the WHITE patch about two inches ABOVE the TAN patch. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



### STEP 3

Move the WHITE patch from the 12 O'Clock position to the 3 O'Clock position. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



### STEP 4

Move the WHITE patch from the 3 O'Clock position to the 6 O'Clock position. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



### STEP 5

Move the WHITE patch from the 6 O'Clock position to the 9 O'Clock position. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



### STEP 6

Move the WHITE patch so that it is parallel to the TAN patch. This is called bracketing the pain.

# Placements for Whole Body Pain Relief



## STEP 1

Place a WHITE patch on the bottom of the RIGHT foot and a TAN patch on the bottom of the LEFT foot on KIDNEY 1. Leave the patches in that position. Now take a second set of IceWave patches and follow the next steps.



## STEP 2

Place a WHITE patch on LUNG 9 on the RIGHT wrist and a TAN patch on the same point on the LEFT wrist. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



## STEP 3

Place a WHITE patch on TRIPLÉ BURNER 5 on the RIGHT wrist and a TAN patch on the same point on the LEFT wrist. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



## STEP 4

Place a WHITE patch on HEART 3 on the RIGHT arm and a TAN patch on the same point on the LEFT arm. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



## STEP 5

Place a WHITE patch on TRIPLÉ BURNER 15 on the RIGHT shoulder, midway between the neck and the end of the shoulder, and a TAN patch on the same point on the LEFT.

*Experience has shown that very often one set of IceWave patches placed on the bottom of the feet will relieve pain throughout the body. We have also found that when a second set of patches is necessary, at least one of the other acupuncture points in this section will work extremely well in relieving pain.*

# Placements for Head Pain



## STEP 1

Place a WHITE patch on LARGE INTESTINE 4 on the RIGHT hand and a TAN patch on the same point on the LEFT hand. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



## STEP 2

Place a WHITE patch on TRIIPLE BURNER 5 on the RIGHT wrist and a TAN patch on the same point on the LEFT wrist. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



## STEP 3

Place a WHITE patch on TRIIPLE BURNER 15 point above the RIGHT scapula, midway between the neck and the shoulder, and a TAN patch on the same point on the LEFT. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



## STEP 4

Place a WHITE patch on SMALL INTESTINE 16 on the RIGHT side of the neck and a TAN patch on the same point on the LEFT. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



## STEP 5

Place a WHITE patch on TRIIPLE BURNER 23 on the RIGHT temple and a TAN patch on the same point on the LEFT. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



## STEP 6

Place a WHITE patch on GALLBLADDER 14 on the forehead, above the RIGHT eyebrow and a TAN patch on the same point above the LEFT eyebrow. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



## STEP 7

Place a WHITE patch on STOMACH 7 on the RIGHT side of the face, in the depression beneath the cheekbone, and a TAN patch on the same point on the LEFT.

# More Placements for Pain Relief

## Knee Pain

### STEP 1

Use a WHITE patch on the OUTSIDE of the knee and a TAN patch on the INSIDE of the knee. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



### STEP 2

Place a TAN patch on the painful area and a WHITE patch above the TAN patch. If the pain is not reduced in 10 seconds, follow steps 3 through 6 in the Clock Method section.

## Sciatic Nerve Pain



### STEP 1

Bracket the pain by placing a WHITE patch to the RIGHT of the painful area, and a TAN patch to the LEFT of the painful area. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

### STEP 2

Place a TAN patch on the painful area and a WHITE patch on top of the foot on LIVER 3, which is located on the top of the foot, in the web of the big toe.



## Back Pain



Place a TAN patch on the painful area and a WHITE patch above the TAN patch. If pain is not relieved in 10 seconds, follow steps 3 through 6 in the Clock Method section.

# Recommandations d'utilisation

## La méthode de l'horloge

La méthode de l'horloge a été élaborée afin d'offrir des résultats rapides et efficaces aux douleurs localisées non spécifiques. Suivez les étapes ci-dessous jusqu'à une réduction importante de la douleur et/ou une augmentation de la mobilité.



### ÉTAPE 1

Placez un patch BEIGE directement sur le point où vous éprouvez la douleur la plus forte.



### ÉTAPE 2

Placez le patch BLANC à environ 5 cm AU-DESSUS du patch BEIGE. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passez à l'étape suivante.



### ÉTAPE 3

Déplacez le patch BLANC de la position 12 heures à la position 3 heures. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passez à l'étape suivante.



### ÉTAPE 4

Déplacez le patch BLANC de la position 3 heures à la position 6 heures. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passez à l'étape suivante.



### ÉTAPE 5

Déplacez le patch BLANC de la position 6 heures à la position 9 heures. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passez à l'étape suivante.



### ÉTAPE 6

Placez le patch BLANC parallèlement au patch BEIGE. Cela s'appelle circonscrire la douleur.

# Dispositions pour soulager les douleurs affectant tout le corps



## ÉTAPE 1

Placez un patch BLANC sur la plante du pied DROIT et un patch BEIGE sur la plante du pied GAUCHE sur le point REIN 1. Laissez les patches dans cette position. Prenez ensuite un deuxième ensemble de patches IceWave et suivez les étapes suivantes.



## ÉTAPE 2

Placez un patch BLANC sur le point POUMON 9 du poignet DROIT et un patch BEIGE sur le même point du poignet GAUCHE. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passez à l'étape suivante.



## ÉTAPE 3

Placez un patch BLANC sur le point TRIPLE RÉCHAUFFEUR 5 du poignet DROIT et un patch BEIGE sur le même point du poignet GAUCHE. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passez à l'étape suivante.



## ÉTAPE 4

Placez un patch BLANC sur le point CŒUR 3 du bras DROIT et un patch BEIGE sur le même point du bras GAUCHE. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passez à l'étape suivante.



## ÉTAPE 5

Placez un patch BLANC sur le point TRIPLE RÉCHAUFFEUR 15 de l'épaule DROITE, à mi-chemin entre le cou et l'extrémité de l'épaule et placez un patch BEIGE sur le même point à GAUCHE.

*Il a été observé que très souvent, un ensemble de patches IceWave placés sur la plante des pieds soulage les douleurs affectant tout le corps. Nous avons aussi constaté que lorsqu'un deuxième ensemble de patches est nécessaire, alors au moins un des autres points d'acupuncture de cette section est très efficace pour soulager la douleur.*

# Dispositions pour les maux de tête



## ÉTAPE 1

Placez un patch BLANC sur le point GROS INTESTIN 4 de la main DROITE et un patch BEIGE sur le même point de la main GAUCHE. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passez à l'étape suivante.



## ÉTAPE 2

Placez un patch BLANC sur le point TRIPLE RÉCHAUFFEUR 5 du poignet DROIT et un patch BEIGE sur le même point du poignet GAUCHE. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passez à l'étape suivante.



## ÉTAPE 3

Placez un patch BLANC sur le point TRIPLE RÉCHAUFFEUR 15 au-dessus de l'omoplate DROITE, à mi-chemin entre le cou et l'épaule et placez le patch BEIGE sur le même point du côté GAUCHE. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passez à l'étape suivante.



## ÉTAPE 4

Placez un patch BLANC sur le point INTÉSTIN GRÊLE 16 du côté DROIT du cou et un patch BEIGE sur le même point du côté GAUCHE. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passez à l'étape suivante.



## ÉTAPE 5

Placez un patch BLANC sur le point TRIPLE RÉCHAUFFEUR 23 sur la tempe DROITE et un patch BEIGE sur le même point du côté GAUCHE. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passez à l'étape suivante.



## ÉTAPE 6

Placez un patch BLANC sur le point VÉSICULE BILIAIRE 14 sur le front, au-dessus du sourcil DROIT et un patch BEIGE sur le même point au-dessus du sourcil GAUCHE. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passez à l'étape suivante.



## ÉTAPE 7

Placez un patch BLANC sur le point ESTOMAC 7 situé du côté DROIT du visage, dans le creux en dessous de la pommette et placez un patch BEIGE sur le même point du côté GAUCHE.

# Dispositions supplémentaires pour soulager la douleur

## Douleur aux genoux

### ÉTAPE 1

Placez un patch BLANC à l'EXTÉRIEUR du genou et un patch BEIGE à l'INTÉRIEUR du genou. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passez à l'étape suivante.



### ÉTAPE 2

Placez un patch BEIGE sur la zone douloureuse et un patch BLANC au-dessus du patch BEIGE. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, suivez les étapes 3 à 6 de la section sur la méthode de l'horloge.



## Douleur au nerf sciatique

### ÉTAPE 1

Circonscrivez la douleur en plaçant un patch BLANC à DROITE de la zone douloureuse et un patch BEIGE à GAUCHE de la zone douloureuse. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passez à l'étape suivante.



### ÉTAPE 2

Placez un patch BEIGE sur la zone douloureuse et un patch BLANC sur le point FOIE 3, qui est situé sur le pied, dans la palmature du gros orteil.



## Mal de dos

Placez un patch BEIGE sur la zone douloureuse et un patch BLANC au-dessus du patch BEIGE. Si la douleur n'est pas soulagée après 10 secondes, suivez les étapes 3 à 6 de la section sur la méthode de l'horloge.





Manufactured by: LifeWave, Inc. | 9444 Balboa Ave, Suite 150, San Diego, CA, USA  
Tel / Fax: +1(858) 459-9876 | [customerservice@lifewave.com](mailto:customerservice@lifewave.com) | [www.lifewave.com](http://www.lifewave.com)

Fabriqué par: LifeWave, Inc. | 9444 Balboa Ave, Suite 150, San Diego, CA, USA  
Tél / Fax : +1 (858) 459-9876 | [customerservice@lifewave.com](mailto:customerservice@lifewave.com) | [www.lifewave.com](http://www.lifewave.com)