

<b>Virkninger</b>	<b>Ioner</b>	<b>Hologrammer</b>
Balance		<b>X</b>
Fysisk styrke		<b>X</b>
Koordination		<b>X</b>
Udholdenhed		<b>X</b>
Restituering		<b>X</b>
Fleksibilitet		<b>X</b>
Finmotorik		<b>X</b>
Reaktionshastighed		<b>X</b>
Immunforsvar	<b>X</b>	
Træthed/Energi	<b>X</b>	
Jetlag	<b>X</b>	<b>X</b>
Transportsyge	<b>X</b>	<b>X</b>
Sæsonbetonet depression	<b>X</b>	
Inkontinens	<b>X</b>	
Nattesøvn/uro/angst	<b>X</b>	
Hudens elasticitet	<b>X</b>	
Astma/Allergi/Eksem	<b>X</b>	
Øget iltoptagelse	<b>X</b>	
Smertestillende virkning	<b>X</b>	
Koncentrationsevne	<b>X</b>	
Modvirker rystelser	<b>X</b>	<b>X</b>
Blodtrykssænkende	<b>X</b>	
Svedeture	<b>X</b>	

**Ionerne** kontrollerer hypothalamus og thalamus. Tjek evt. Google for at se hvad de styrer. *Thalamus* er et center, som befinder sig i den centrale del af hjernen. De fleste sensoriske nervebaner (dem som bringer signaler om sanseindtryk) fra kroppen ”omkobles” i thalamus. Skader i thalamus vil derfor medføre sensoriske forstyrrelser i modsatte kropshalvdel.

*Hypothalamus* er en samling af kerner som ligger i den forreste del af mellemhjernen (diencephalon). Hypothalamus har mange funktioner: Styring af temperatur, hormoner, stofskifte, tørst, sult, seksuel adfærd, frygt, vrede og forskellige aktivitetsrytmer. Hypothalamus finder vi den nederste del af mellemhjernen, over hypofysen.

Hypothalamus har en masse nerveforbindelser og regulerer talrige funktioner i kroppen. Hypothalamus er ligesom hypofysen en overordnet kirtel. Hypothalamus er den hormonelle forbindelse til de basale områder i hjernen, der er ansvarlige for bl.a. vores følelser. Hypothalamus er meget vigtig for menneskets valg og beslutninger, da dens opgave bl.a. består i, at reagere hormonalt på vores oplevelser.

**Hologrammerne** regulerer de muskuloskeletale system i lillehjernen. Tjek evt. Google for at se hvad den styrer.

En lillehjernes primære opgaver er koordination af bevægelser og er, via massive nerveforbindelse, tæt relateret til hjernestammen. Når storhjernen giver signal til en muskelgruppe, fx benene, om at den skal bevæge sig, går signalerne først gennem lillehjernen, som sørger for at bevægelserne udføres glidende.