

## Beschleunigungsübungen

Wenn Sie den Wiederherstellungs- und Integrationsprozess mit der MOJO Aufbiss-Schiene beschleunigen möchten, machen Sie einfach die folgenden Übungen 3-4 mal während des Tages.

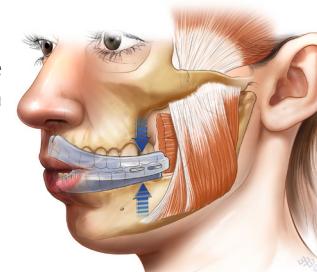
### 1) Anspannen-Loslassen

Mit der MOJO Aufbiss-Schiene im Mund strecken Sie die Zunge so weit wie möglich in angenehmer Weise durch das Zungenloch und bleiben Sie in dieser Position. Benutzen Sie jetzt Ihre Lippen (Ringmuskel des Mundes) und drücken Sie damit die Zunge zusammen und lassen dann los.



Wiederholen Sie dies 5 - 10 mal in einer schnellen „Anspannen-Loslassen“ Aufeinanderfolge. Ziehen Sie dann Ihre Zunge wieder ein und lassen Sie sich Ihre Lippen berühren. Während dessen, drücken Sie sanft das federnde Kissen (am hinteren Ende der MOJO Aufbiss-Schiene mit Ihren Backenzähnen zusammen und lassen dann wieder los.

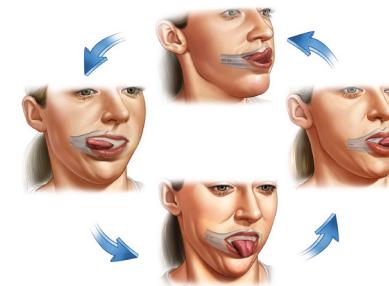
Wiederholen Sie dies 5-10 mal in einer schnellen „Zusammendrücken-Loslassen“ Aufeinanderfolge. Gehen Sie nun zurück zum Anfang der Übung und Wiederholen Sie die gesamte Sequenz über einen Übungszeitraum von 3-5 Minuten. Diese einfache zusätzliche Übung 3-4 mal pro Tag auszuführen, wird nicht nur die Regeneration des TMG fördern und die dazu in Beziehung stehenden Symptome lindern. Über einen längeren Zeitraum ausgeführt, (zumindest einen Monat lang) werden Sie eine



spürbare positive Veränderung in der Spannung Ihrer Gesichtsmuskeln bemerken. Das Sacken und Hängen wird merklich reduziert während Spannung und Farbe sich verbessern.

### 2) TMG & ATLAS Zungenübung

Setzen Sie Ihre MOJO Aufbiss-Schiene ein und führen Sie die folgende Übung für TMG und Atlas aus. Strecken Sie Ihre Zunge heraus und drücken Sie sie in Richtung Nasenspitze, danach nach rechts, dann in Richtung Kinn und schließlich nach links. Tatsächlich also nach oben, nach rechts, nach unten und nach links. Diese Sequenz sollte nicht länger als 5 Sekunden dauern und sollte bis zu 10 Mal wiederholt werden.



Wenn fertig, wiederholen Sie die Abfolge noch einmal in der gegensätzlichen Richtung (nach oben - nach links - nach unten - und nach rechts).



Diese einfachen zusätzlichen Übungen 3-4 Mal pro Tag ausgeführt, fördern die Regeneration des TMG und lindern die dazu in Beziehung stehenden Symptome, sie fördern die korrekte Positionierung von TMG und Atlas (Nacken).

## Anpassen der MOJO Aufbiss-Schiene

Die MOJO Aufbiss-Schiene ist eine universell flexible Schiene für die Langzeitanwendung, passend für alle Erwachsenen. Die Schiene ist entsprechend für alle Mundvarianten und maximalen Tragekomfort entwickelt worden.

Sollten Teile der Schiene unangenehm sein, können sie einfach mit einem scharfen Messer oder einer Schere entfernt werden.

**Hinweis:** Die MOJO Aufbiss-Schiene wird aus ungiftigem, hypoallergenem Silicon gefertigt und ist für die langzeitige intra-orale Anwendung ausgelegt.

## Reinigung der MOJO Aufbiss-Schiene

Spülen Sie Ihre MOJO Aufbiss-Schiene unter warmen oder heißen Wasser aus jedes Mal, wenn Sie die Anwendung ruhen lassen und legen Sie sie zurück in ihren Behälter.

Zusätzlich wenn Sie morgens und abends Ihre Zähne putzen, denken Sie auch an Ihre MOJO Aufbiss-Schiene. Einmal kurz ab und zu mit Zahnpasta abbürsten sorgt für eine maximale Frische.

## Andere Anwendungs-Tipps

Tragen Sie Ihre MOJO Aufbiss-Schiene während langer Autofahrten. Sie wird Ihnen helfen Nacken- und Rückenschmerzen zu vermeiden und gleichzeitig Ihre Sehfähigkeit verbessern und Müdigkeit vermeiden. Ideal für Taxi- und LKW Fahrer!

Viel Erfolg mit Ihrer MOJO Aufbiss-Schiene und erinnern Sie sich daran, wenn Sie Ihre Gesundheit zurückgewinnen wollen ...

**... lassen Sie MOJO für sich arbeiten!**

**TMG Gesundheitsschiene**  
www.nsthealth.com

## Die ultimative TMG Gesundheitsschiene



www.nsthealth.com

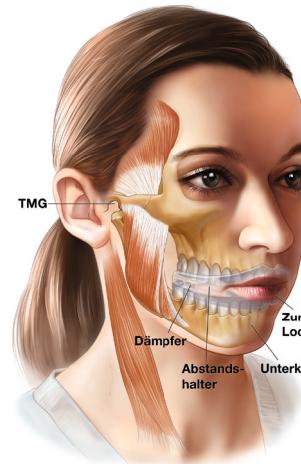
Eliminieren Sie hartnäckige Schmerzen in Kiefer und Ohr sowie Gesichts-, Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen, Wirbelsäulenprobleme, RSI, Schnarchen und mehr mit der erstaunlichen MOJO Gesundheitsschiene!

# MOJO

## Die ultimative TMG Gesundheitsschiene

### Wirkungsweise

Die MOJO Aufbiss-Schiene ist eine universelle intra-orale Aufbiss-Schiene die unterstützend zur Eliminierung einer Kiefergelenkerkrankungen (TMG-Syndrom) und den verschiedenen dazu in Beziehung stehenden Symptomen beiträgt und die Regeneration des Kiefergelenks beschleunigt.



Die MOJO Aufbiss-Schiene ist darüber hinaus entwickelt worden, um die Ausrichtung der Wirbelsäule und die Körperhaltung zu verbessern, da diese in direktem Bezug zum TMG und Atlas stehen. Dadurch werden die damit in Zusammenhang stehenden Symptome wie Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen und verschiedene Gelenkschmerzen aufgelöst.

Weitere signifikante Anwendungen der MOJO Aufbiss-Schiene umfassen die Behandlung und Auflösung von Symptomen im Zusammenhang mit: Bruxismus (Zähneknirschen), Schnarchen, Mundatmung, Asthma, Sinusitis, Tinnitus, Verdauungsproblemen, Sehstörungen, Depressionen, Muskelverspannungen und Schmerzsymptomen.

Die MOJO Aufbiss-Schiene leistet einen wichtigen Beitrag zur optimalen Funktion von Muskeln und Nerven des Gesichts, Nackens, der Schultern und des Kiefergelenkes, insbesondere nach einer zahnärztlichen, chiropraktischen oder osteopathischen Behandlung. Sie stellt ein optimales Behandlungsergebnis sicher, für den Patienten und auch für den Arzt.

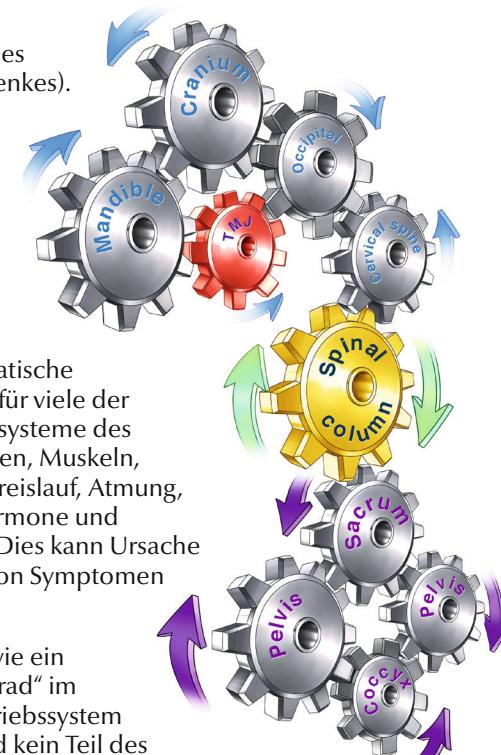
### Was bedeutet MOJO?

MOJO ist eine Abkürzung für Mandibular Orbicularis Joint Optimizer und beschreibt die funktionellen Ziele der MOJO Aufbiss-Schiene. Das Ziel ist eine optimale Positionierung des Unterkiefers und seines Gelenkes (TMG) und die Unterstützung des Musculus Orbicularis Oris (Ringmuskel des Mundes).

Die optimale Positionierung des TMG schafft die Voraussetzungen für eine Wiederherstellung und ein dauerhaftes und optimales Funktionieren des TMG (Kiefergelenkes).

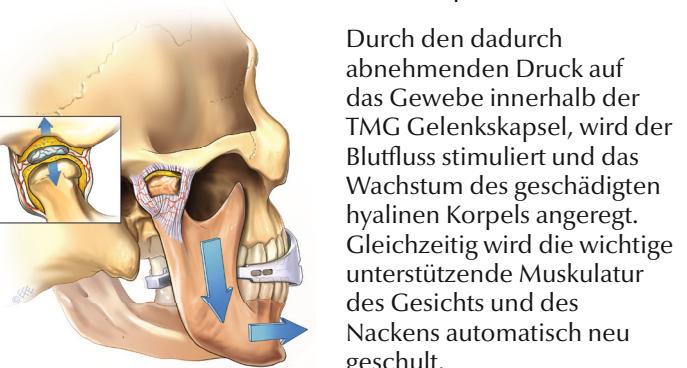
Das TMG ist eines der wichtigsten Gelenke des Körpers. Bei Fehlfunktionen oder Schädigungen, kann dies dramatische Konsequenzen für viele der Hauptfunktionssysteme des Körpers bedeuten, Muskeln, Nerven, Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung, Hormone und Immunsystem. Dies kann Ursache einer Vielzahl von Symptomen sein.

Das TMG sitzt wie ein „zentrales Zahnräder“ im komplexen Betriebssystem des Körpers und kein Teil des Körpers ist in der Lage sich seinem Einfluss entziehen.



### Wie funktioniert die MOJO-Aufbiss-Schiene?

Sobald der MOJO im Mund positioniert ist und mit den Lippen umschlossen wird, wird das TMG unmittelbar „Dekomprimiert“ während der Unterkiefer leicht nach vorne „Repositioniert“ wird.



Durch den dadurch abnehmenden Druck auf das Gewebe innerhalb der TMG Gelenkkapsel, wird der Blutfluss stimuliert und das Wachstum des geschädigten hyalinen Körpels angeregt. Gleichzeitig wird die wichtige unterstützende Muskulatur des Gesichts und des Nackens automatisch neu geschult.

Der Reparaturprozess und das Training der Muskeln kann durch spezifische Kompressionsübungen mit Hilfe des Ringmuskels des Mundes, im Zusammenspiel mit der Zunge, signifikant beschleunigt werden.

### Wie finde ich heraus ob ich eine MOJO Aufbiss-Schiene benötige?

Abgesehen von den schon zuvor beschriebenen klassischen Symptomen, helfen drei weitere einfache Hinweise, die Notwendigkeit einer Anwendung der MOJO Aufbiss-Schiene zu bestätigen:

- 1) Wenn Sie ein Klicken im Kiefergelenk (TMG), ein Reiben oder Ploppe während des Öffnens oder Schließens des Mundes spüren oder hören können.
- 2) Wenn sich Ihr Unterkiefer während des Öffnens oder Schließens leicht nach links oder rechts verschiebt.
- 3) Wenn irgendeiner Ihrer Nacken- oder Gesichtsmuskeln empfindlich auf tiefe Berührung reagiert.

### Anwendung

Die MOJO Aufbiss-Schiene einfach mit dem MOJO Aufdruck nach oben in den Mund einsetzen.

Einmal im Mund, einfach die Ober- und Unterlippe zusammenführen, so dass Ihre MOJO Aufbiss-Schiene sicher hinten auf der oberen und unteren Zahnreihe aufliegt.

Stellen Sie sicher, dass Ihre Lippen immer schön geschlossen sind. Dies bewirkt eine richtige Positionierung der MOJO Aufbiss-Schiene und die bestmöglichen Ergebnisse.

Sie können jetzt sitzen, gehen, laufen und tun was immer Sie möchten, mit der Aufbiss-Schiene an ihrem Platz. Tatsächlich ist es so, dass das Bewegen des Körpers (insbesondere das Gehen) mit eingesetzter MOJO Aufbiss-Schiene, für die Körperhaltung und die Integration der Wirbelsäule besonders förderlich ist.



### Dauer der Anwendung

Das tägliche, mehrmalige Tragen von fünf Minuten bis zu mehreren Stunden hängt davon ab, wie angenehm sich die MOJO Aufbiss-Schiene im Mund anfühlt. Zu Beginn wird sie sich fremd anfühlen, aber nach ein oder zwei Tage wird das Tragen schnell sehr angenehm sein.

Je länger die MOJO Aufbiss-Schiene getragen wird, desto schneller reduzieren sich die Symptome und wird die Wiederherstellung beschleunigt. Durch das Tragen bei Nacht werden die TMG-Konditionen noch schneller verbessert und eventuelles Schnarchen kann gestoppt werden.

Die gesamte Anwendungszeit reicht von einem bis zu zwölf Monaten und ist abhängig von der Schwere der individuellen Symptome, der täglichen Tragezeit und den zusätzlichen Übungen.

