

# Gebruik Audacity

Download de laatste versie van Audacity op: <https://www.audacityteam.org/download/> .  
Bekijk de lijst met ziekte-gebaseerde frequenties [hier](#).

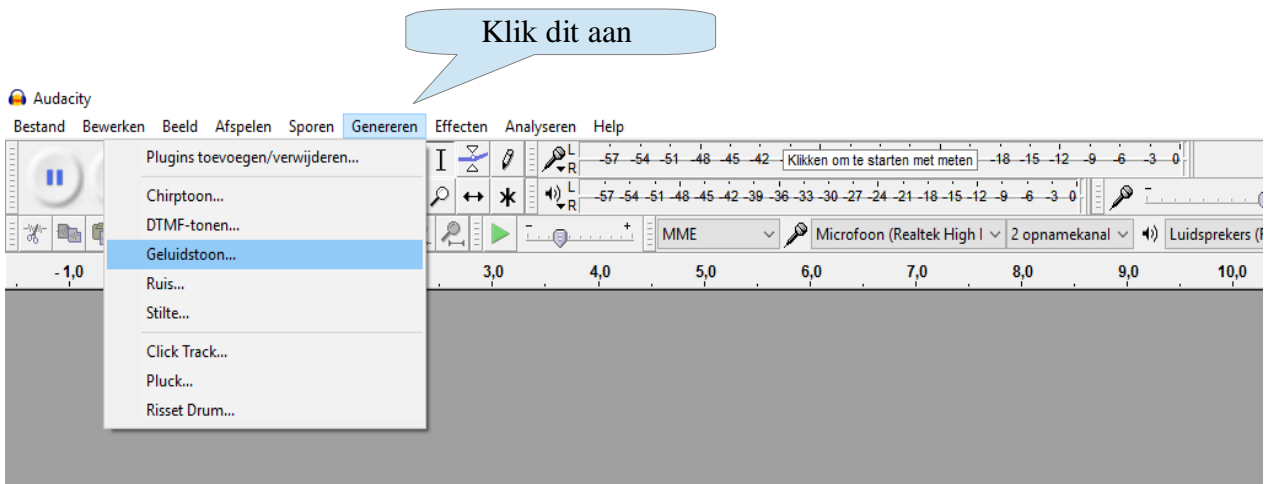
Een mp3 kan tot 25 000 opslaan. Hou daar rekening mee. Dus vb opvliegers (hot flashes) is 10000,880,787,727, 537,660,690,727,5, in het totaal minder dan 25000 dus het kan op 1 mp3 bestand.

Hoge frequenties komen minder voor en kunnen weggelaten worden; 30.000 kan maar is sterk vervormd; terugrekenen onder 20.000 kan door te delen door veelvoud van 2 (2, 4,8,16,32,64,256...).

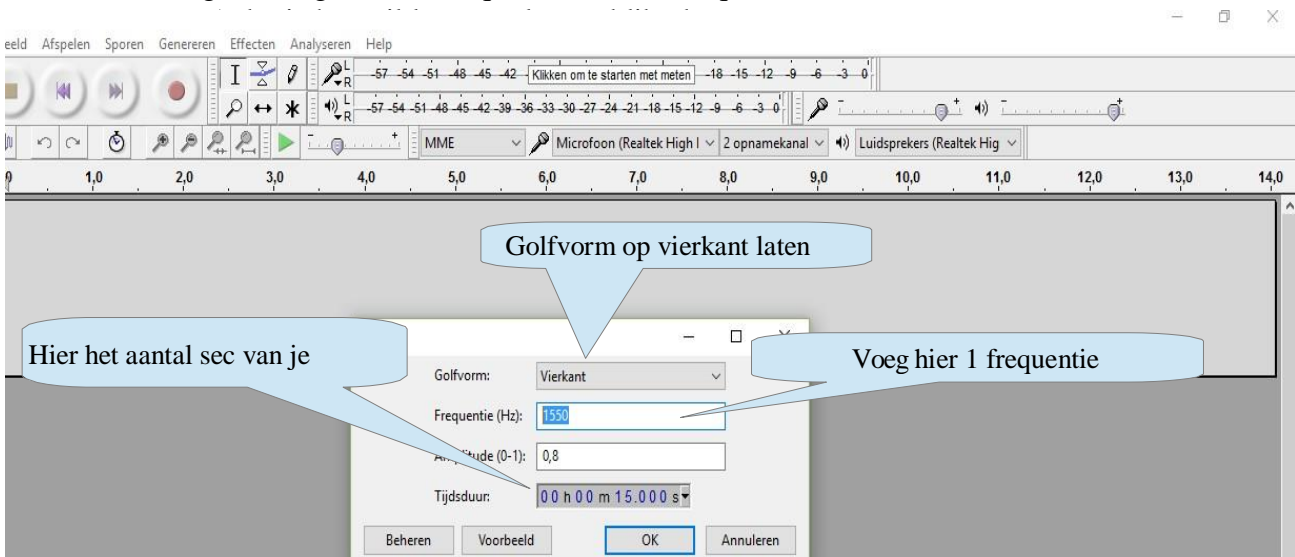
Er zijn verschillende golven: sinus, blok golf, zaagtand; bij voorkeur de vierkante gebruiken, tenzij men zeer elektrosensitief is, dan is sinus beter.

Maak je bestanden niet te lang dus hou het aantal seconden tussen de 10 en 30.

## STAP 1 Genereer toon: klik op genereren en dan op geluidstoon



## STAP 2 Voeg nu uw gewenste frequentie in. Eén frequentie, dan het aantal seconden (ts 10 en 30



**STAP 3** Voeg je volgende frequentie in volgens de rife lijst. Vb bunion pijn is 20, 2720, 10000.  
Dus eerst 20, opslaan en nu 2720, ...

The screenshot shows the Audacity software interface with several callouts explaining the steps:

- STAP 3** Klik hier juist voor het eind totdat je de gele lijn ziet verschijnen. Het handje is niet ok
- De blauwe balk toont dat de frequentie toegevoegd is
- STAP 4 Zie je de gele lijn, klik dan hier (het vergrootglas met lijn eronder) om een nieuwe frequentie in te lassen. En terug stap 1 generen-geluidstoon
- De gele lijn, door net op het eind van de blauwe balk te klikken
- Met de grijze balk schuif je een beetje zodat je gemakkelijk op het eind van de blauwe balk kan klikken
- Duurtijd eerste frequentie is 55 sec. Na elke toevoeging Worden de sec hier opgeteld

The interface includes a menu bar (Bestand, Bewerken, Beeld, Afspelen, Sporen, Genereren, Effecten, Analyseren, Help), a toolbar with various editing tools, a timeline with a scale from 0 to 1:00, and a track area with a blue bar representing the current frequency. The status bar at the bottom shows 'Vangen: Uit', 'Selectie begin: 00 h 00 m 55.000 s', and 'Einde: 00 h 00 m 00.000 s'.

**STAP 4** Als je al je frequenties ingevoerd heb, sla dan je mp3 bestand op door audio exporteren te klikken, eventueel MP3 selecteren en een naam op te geven.

The screenshot shows the Audacity software interface with the 'Bestand' menu open. The 'Audio exporteren...' option is highlighted, indicating the next step in the process. The menu items include:

- Nieuw (Ctrl+N)
- Openen... (Ctrl+O)
- Recente bestanden
- Sluiten (Ctrl+W)
- Project opslaan (Ctrl+S)
- Project opslaan als...
- Gecomprimeerde kopie van project opslaan
- Afhankelijkheidscontrole...
- Metadata bewerken...
- Importeren
- Audio exporteren... (Ctrl+Shift+E)**
- Geselecteerde audio exporteren...
- Labels exporteren...
- Meervoudig exporteren... (Ctrl+Shift+L)
- MIDI Exporteren...
- Opdrachtenreeks toepassen...
- Opdrachtenreeksen bewerken...
- Pagina-instelling...
- Afdrukken...
- Afsluiten (Ctrl+Q)

The background shows the same Audacity interface as the previous screenshot, with the 'Audio exporteren...' option highlighted in the 'Bestand' menu.