



# ВИТАФОН

Применение аппаратов  
для улучшения естественной регуляции

- ПРИ ПОВЫШЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ
- ПРИ ПОВЫШЕННОМ ГЛАЗНОМ ДАВЛЕНИИ
- ПРИ Пониженном артериальном давлении
- ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ
- ПРИ ЗАПОРЕ
- ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ
- ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ КИСЛОТНОСТИ В ЖЕЛУДКЕ

## ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ ВИТАФОН ПРИ ПОВЫШЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ

**Причины.** Зачастую, обнаружив повышенное артериальное давление (АД), люди спешат его привести в норму с помощью каких-либо лекарственных средств. С позиций системного (ресурсного) подхода такая практика не совсем верна и может привести к ухудшению функции почек и развитию вторичных неблагоприятных эффектов. Медицинской науке хорошо известно, что функция почек с ростом систолического АД улучшается и что почки – единственный орган, которому требуется высокое давление для фильтрации крови. При очень низком давлении (менее 80 мм. рт. ст.) почки прекращают фильтрацию. Длительное значительное искусственное снижение АД неблагоприятно скажется на всем организме, увеличится риск осложнений и перехода артериальной гипертензии в хроническую форму. **Оптимальным уровнем АД** является АД, при котором наблюдается наилучшее самочувствие и наивысшая работоспособность. Почки всегда участвуют в процессе регуляции АД. Для того чтобы снизить АД, очень важно сначала улучшить функцию почек.

**Цель фонирования.** В целом ряде медицинских исследований показано, что фонирование области почек существенно улучшает их функцию и способствует ускорению нормализации АД. Фонирование позволяет улучшить самочувствие и повысить работоспособность, и при этом снизить дозу принимаемых гипотензивных препаратов, в том числе отказаться от них. Давление же снижается иногда после нескольких сеансов, иногда через несколько месяцев в зависимости от стадии гипертонической болезни и длительности искусственного снижения АД. После месяца процедур отмечается снижение уровня холестерина в крови. Эффективность метода пропорциональна количеству выполненных процедур.

**Методика.** В большинстве случаев снижения АД добиваются с помощью **методики №1**. Если гипертензия вызвана сосудистой недостаточностью спинного или головного мозга, то более эффективна **методика №2**.

**Продолжительность курса.** Фонирование продолжают до достижения оптимального уровня АД. По достижении оптимального АД переходят к поддерживающим процедурам фонирования: количество процедур можно сократить до 1-2 раз в сутки, но при увеличении физических нагрузок, переохлаждении, длительном стрессе проводят на одну процедуру больше (2-3 раза в сутки). При необходимости повторные курсы проводят 2-3 раза в год.

**Дополнительные меры.** Фонирование области почек ощутимо повышает работоспособность, но, несмотря на это, для достижения стабильного результата не следует увеличивать нагрузки на организм в первые несколько месяцев. Желательно соблюдать следующие рекомендации:

**1) избегать длительных и интенсивных физических нагрузок.** Даже у молодого здорового организма верхнее АД повышается до 180 мм. рт. ст. и более при выполнении интенсивной мышечной работы;

**2) избегать частых, интенсивных и продолжительных стрессов.** При стрессе мышцы переходят в статическое напряжение, которое может продолжаться несколько часов и даже дней. Статическое напряжение увеличивает расход ресурсов в 1.5-3 раза. Стресс по расходу мышечной энергии за сутки сравним с интенсивной физической работой;

**3) не пребывать долго на холоде.** Охлаждение организма приводит к усилению общего мышечного тонуса и дополнительной нагрузке на почки;

**4) правильно питаться,** так чтобы не набирать вес. Увеличение массы тела пропорционально увеличивает среднесуточную мышечную активность на перемещение и координацию;

**5) избегать ударных нагрузок на позвоночник:**

- не носить тяжестей более 5 кг;

- не переутомляться, желателен дневной двухчасовой отдых;
- минимизировать поездки в транспорте, в том числе в легковом автомобиле, исключить поездки на велосипеде;
- в процессе ходьбы следить за плавностью и мягкостью походки. Не бегать и не прыгать (особенно приземляясь на всю ступню, а не на носок);
- носить мягкую удобную обувь.

### Методика № 1

**Методика № 1** применяется при артериальной гипертензии (гипертонии) 1-3 степени в случае, **если верхнее (систолическое) АД без приема лекарств, понижающих давление, утром обычно меньше, чем вечером.**

Процедуры повторяют **2-3 раза в сутки.**

Лечение гипертонии 1 степени (уровень АД в пределах 125/90 - 159/99 мм. рт. ст.) проводят без медикаментозной терапии. Лечение гипертонии 2 и 3 степени (уровень АД более 160/100 мм. рт. ст.) проводят с применением гипотензивных препаратов с постепенным уменьшением дозы. Первые 2 недели фонирующие проводят с применением полной суточной дозы гипотензивных препаратов. Далее – при гипертонии 2 степени дозу лекарств уменьшают на 1/2 суточной дозы каждые 2-3 недели, а при гипертонии 3 степени на 1/4 суточной дозы каждые 2-3 недели. Под суточной дозой понимается доза лекарственного препарата, рекомендованного врачом для постоянного приема. Полный отказ от гипотензивных препаратов возможен, если верхнее АД при продолжающихся процедурах фонирующего не превышает 160 мм. рт. ст.

**Фонирование при гипертонии 1-3 степени, когда вечером повышается только верхнее (систолическое) АД.**

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирующего в минутах	
	Режим 2	
	К	
1-2	5	
3-4	7	
5-6	9	
7-8	11	
9-11	14	
12-14	17	
15-17	20	
18-22	25	
23-27	30	
далее	20-30 для гипертонии 1 степени, 30-40 для гипертонии 2-3 степени	

При применении аппарата Витафон-2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирувания в минутах
		Левый – сдвоенный виброфон
		Энергия 3 Область К
1-2	1	5
3-4	1	7
5-6	2	9
7-8	2	11
9-11	2	14
12-14	2	17
15-17	2	20
18-22	2	25
23-27	2	30
28-32	2	35
далее	2	20-30 для гипертонии 1 степени 30-40 для гипертонии 2-3 степени

При применении аппарата Витафон-5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирувания в минутах
		Зеленая
		К
1-2	1	5
3-4	2	7
5-6	2	9
7-8	3	11
9-11	3	14
12-14	4	17
15-17	4	20
18-22	5	25
23-27	5	30
28-32	5	35
далее	5	20-30 для гипертонии 1 степени 30-40 для гипертонии 2-3 степени



**Фонирование при гипертонии 1-3 степени, когда вечером повышается и систолическое, и диастолическое АД**

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах				
	Режим 2	Режим 1			
	К	М	М5	С	Е50
1-2	10	3	3	3	1
3-4	12	4	3	3	2
5-6	14	4	4	3	3
7-8	16	4	4	4	4
9-10	18	5	4	4	5
11-12	20	6	4	4	6
13-14	22	6	5	4	7
15-17	25	7	5	5	8
18-22	30	8	6	7	9
23-27	35	9	8	9	9
далее	40	10	10	10	10

При применении аппарата Витафон-2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах				
		Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон				
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 2			
		К	М	М5	С	Е50
1-2	1	10	3	3	3	1
3-4	1	12	4	3	3	2
5-6	2	14	4	4	3	3
7-8	2	16	4	4	4	4
9-10	2	18	5	4	4	5
11-12	2	20	6	4	4	6
13-14	2	22	6	5	4	7
15-17	2	25	7	5	5	8
18-22	2	30	8	6	7	9
23-27	2	35	9	8	9	9
далее	2	40	10	10	10	10

При применении аппарата Витафон-5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирувания в минутах				
		Зеленая	Белая			
			К	М	М5	С
1-2	1	10	3	3	3	1
3-4	2	12	4	3	3	2
5-6	2	14	4	4	3	3
7-8	3	16	4	4	4	4
9-10	3	18	5	4	4	5
11-12	4	20	6	4	4	6
13-14	4	22	6	5	4	7
15-17	4	25	7	5	5	8
18-22	5	30	8	6	7	9
23-27	5	35	9	8	9	9
далее	5	40	10	10	10	10

**Методика № 2**

**Методика № 2** применяется при гипертонии 1-3 степени, если **верхнее АД без приема лекарств, понижающих давление, утром на 10 и более единиц больше, чем вечером** (гипертензия, вызванная сосудистой недостаточностью). Гипотензивные лекарственные препараты при этом типе гипертонии, как правило, не эффективны, поэтому процедуры проводят без медикаментозной терапии. Процедуры повторяют **2-3 раза в сутки**.

**Фонирование при гипертонии 1-3 степени, если верхнее (систолическое) АД утром на 10 и более единиц больше, чем вечером.**

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

Неделя	Режим, области и время фонирувания в минутах					
	Режим 2	Режим 1				
	К	М	Левый глаз	D1	Правый глаз	Е50
1	3	3	1	1	1	1
2	4	4	2	2	2	2
3	5	5	3	3	3	3
4	6	6	4	4	4	4
5	7	7	5	5	5	5
6	8	8	5	5	5	5
7	9	9	5	5	5	5
8	10	10	5	5	5	5
9	11	11	5	5	5	5
10	12	12	5	5	5	5
11	13	13	5	5	5	5
12	14	14	5	5	5	5
далее	15	15	5	5	5	5

При применении аппарата Витафон-2:

Неделя	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон					
		1 установка		2 установка		3 установка	
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 2	Левый Энергия 2	Правый Энергия 2	Левый Энергия 2	Правый Энергия 2
		К	М	Левый глаз	Правый глаз	D1	E50
1	1	3	3	1	1	1	1
2	1	4	4	2	2	2	2
3	2	5	5	3	3	3	3
4	2	6	6	4	4	4	4
5	2	7	7	5	5	5	5
6	2	8	8	5	5	5	5
7	2	9	9	5	5	5	5
8	2	10	10	5	5	5	5
9	2	11	11	5	5	5	5
10	2	12	12	5	5	5	5
11	2	13	13	5	5	5	5
12	2	14	14	5	5	5	5
далее	2	15	15	5	5	5	5

При применении аппарата Витафон-5:

Неделя	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах					
		Зеленая	Белая	Белые		Белые	
		К	М	Левый глаз	D1	Правый глаз	E50
1	1	3	3	1	1	1	1
2	2	4	4	2	2	2	2
3	3	5	5	3	3	3	3
4	4	6	6	4	4	4	4
5	5	7	7	5	5	5	5
6	5	8	8	5	5	5	5
7	5	9	9	5	5	5	5
8	5	10	10	5	5	5	5
9	5	11	11	5	5	5	5
10	5	12	12	5	5	5	5
11	5	13	13	5	5	5	5
12	5	14	14	5	5	5	5
далее	5	15	15	5	5	5	5

## ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ ПРИ ПОВЫШЕННОМ ГЛАЗНОМ ДАВЛЕНИИ

**Цель фонирования.** Фонирование способствует восстановлению оттока внутриглазной жидкости, улучшает питание мышц глаз, зрительного нерва и сетчатки. Регулярное фонирование позволяет:

- улучшить кровоснабжение глаза и улучшить зрение;
- поддерживать внутриглазное давление в пределах нормы или близким к норме;
- повысить эффективность действия лекарственных препаратов;
- замедлить деградацию структур глаз;
- улучшить самочувствие.

Фонирование обычно применяется, когда лекарственные средства не дают достаточного эффекта, или же когда внутриглазное давление нормализовано, а зрительные функции (в первую очередь – поле зрения), несмотря на проводимую стимулирующую терапию, продолжают ухудшаться.

**Методика.** Фонирование может сочетаться с местной гипотензивной терапией (закапывание капель). Процедуры повторяют **1-2 раза в сутки**. При наличии других заболеваний глаз (помимо глаукомы и катаракты) необходимо проконсультироваться с врачом.

**Продолжительность курса** – 3 месяца. Далее проводят поддерживающие процедуры – 1, 2 процедуры в неделю, а также после повышенных нагрузок на глаза по схеме, указанной в строке «далее». Повторный курс – через 6 месяцев.

### Фонирование при повышенном глазном давлении

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах					
	Режим 2		Режим 1			
	К	М	Левый глаз	Правый глаз	D1	E40
1-2	8	4	1	1	1	1
3-4	11	5	2	2	1	1
5-6	14	6	2	2	2	2
7-8	17	7	3	3	2	2
9-10	20	8	3	3	3	3
11-12	23	9	4	4	3	3
13-14	26	10	4	4	4	4
далее	30	10	5	5	5	5



При применении аппарата Витафон-2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах					
		Левый – сдвоенный виброфон		Правый – сдвоенный виброфон			
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 2				
К	М	Левый глаз	Правый глаз	D1	E40		
1-2	1	8	4	1	1	1	1
3-4	1	11	5	2	2	1	1
5-6	2	14	6	2	2	2	2
7-8	2	17	7	3	3	2	2
9-10	2	20	8	3	3	3	3
11-12	2	23	9	4	4	3	3
13-14	2	26	10	4	4	4	4
далее	2	30	10	5	5	5	5

При применении аппарата Витафон-5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах					
		Зеленая	Белая				
		К	М	Левый глаз	Правый глаз	D1	E40
1-2	1	8	4	1	1	1	1
3-4	1	11	5	2	2	1	1
5-6	2	14	6	2	2	2	2
7-8	2	17	7	3	3	2	2
9-10	3	20	8	3	3	3	3
11-12	3	23	9	4	4	3	3
13-14	4	26	10	4	4	4	4
далее	4	30	10	5	5	5	5

## ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ ПРИ ПОНИЖЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ

Низкое давление – состояние, сопровождающееся падением артериального давления ниже тех цифр, которые наблюдаются у человека в обычном его состоянии. Низкое давление, именуемое еще гипотонией или артериальной гипотензией, может наблюдаться в любом возрасте и возникать под влиянием различных факторов. В отличие от гипертонии (повышенное артериальное давление) гипотония не считается очень опасным состоянием, но может требовать некоторого внимания и коррекции.

**Цель фонирования.** Фонирование области К и С поможет эффективно повысить артериальное давление. Фонирование области К способствует улучшению функции почек, повышает работоспособность. Фонирование области С способствует повышению тонуса кровеносных сосудов (за счет этого происходит обогащение крови кислородом), улучшению кровоснабжения головы, внутренних органов грудной клетки и верхних конечностей.

**Методика.** Процедуры повторяют 2-4 раза в сутки. Фонирование проводят на области К и С. Положение лежа на спине - при воздействии на область К, сидя или полулежа - при воздействии на область С.

**Продолжительность курса.** Фонирование продолжают до достижения оптимального уровня АД. По достижении оптимального АД переходят к поддерживающим процедурам фонирования: количество процедур можно сократить до 1-2 раз в сутки.

### Фонирование при пониженном артериальном давлении

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах	
	Режим 2	Режим 1
	К	С
1-2	10	3
3-4	15	4
5-6	20	5
далее	20	5

## ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

**Причины.** Содержание сахара в крови регулируется на системном уровне. В регуляции участвуют клетки мозга, нервных путей, различного рода рецепторов, поджелудочной железы и мышечные клетки, обеспечивающие своей сократительной активностью перемещение веществ. Процесс регуляции крайне динамичен. Сахар (его различные формы) непрерывно и неравномерно расходуется, периодически поступает с пищей. Процесс регуляции сахара в крови весьма сложен и многое еще не изучено. Нарушение питания одной или нескольких групп клеток вызывает ухудшение регуляции сахара в крови. В результате содержание сахара в крови начинает колебаться в широких пределах. Во избежание гликемии организм сдвигает эти колебания в сторону повышенного содержания сахара.

**Цель фонирования** – улучшение питания клеток, участвующих в процессе регуляции, улучшение общего самочувствия и профилактика осложнений сахарного диабета.

**Методика.** Процедуры повторяют **2 раза в сутки**. Область М9 – проекция поджелудочной железы на живот. Эту область лучше дополнительно к схеме фонировать по 5 минут в первые 30 минут после каждого приема пищи.

**Продолжительность курса** – от 3 месяцев и более до тех пор, пока происходят улучшения. Далее проводят поддерживающие процедуры 1-2 раза в сутки 5-7 дней в неделю.

### Фонирование при сахарном диабете

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах					
	Режим 2	Режим 1				
	К	М	М9	Е11	Е2	Е21
1-2	10	2	2	2	2	2
3-4	13	3	3	3	2	2
5-6	16	4	4	3	3	2
7-8	19	5	5	3	3	3
9-10	22	6	6	4	3	3
11-12	25	7	7	4	4	3
13	28	8	8	4	4	4
14	31	9	9	5	4	4
15	34	10	10	5	5	4
далее	35	10	10	5	5	5

При применении аппарата Витафон-2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах					
		Левый – сдвоенный виброфон			Правый – сдвоенный виброфон		
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 2				
		К	М	М9	Е11	Е2	Е21
1-2	1	10	2	2	2	2	2
3-4	1	13	3	3	3	2	2
5-6	2	16	4	4	3	3	2
7-8	2	19	5	5	3	3	3
9-10	2	22	6	6	4	3	3
11-12	2	25	7	7	4	4	3
13	2	28	8	8	4	4	4
14	2	31	9	9	5	4	4
15	2	34	10	10	5	5	4
16	2	35	10	10	5	5	5
далее	2	35	10	10	5	5	5

При применении аппарата Витафон-5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах					
		Зеленая	Белая				
		К	М	М9	Е11	Е2	Е21
1-2	2	10	2	2	2	2	2
3-4	3	13	3	3	3	2	2
5-6	3	16	4	4	3	3	2
7-8	4	19	5	5	3	3	3
9-10	4	22	6	6	4	3	3
11-12	5	25	7	7	4	4	3
13	5	28	8	8	4	4	4
14	5	21	9	9	5	4	4
15	5	34	10	10	5	5	4
16	5	35	10	10	5	5	5
далее	5	35	10	10	5	5	5

## ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ ПРИ ЗАПОРЕ

**Цель фонирования.** Фонирование способствует улучшению кровоснабжения и восстановлению питания мышечных клеток в области кишечника, а также восстановлению проходимости нервных путей, идущих от кишечника через область поясничного и крестцового отделов позвоночника. Перистальтика контролируется и регулируется мозгом. Нервные пути, проводящие сигнал от мозга, проходят через поясничный и крестцовый отделы позвоночника.

**Методика.** Процедуры повторяют 2-3 раза в сутки. Если опорожнения не было более 5-7 дней, перед процедурой желательна клизма

**Дополнительные меры.** В развитии запора немаловажную роль может играть нервный стресс, который повышает порог чувствительности нервной системы к сигналам, идущим от рецепторов. В результате мозг их «не замечает». Поэтому, если в течение дня не было опорожнения кишечника, перед сном после процедуры фонирования необходимо посетить туалет даже при отсутствии позыва. Следует уделить этому процессу 3-5 минут, сильно не усердствуя в достижении результата. Такая психологическая процедура направлена на повышение чувствительности коры мозга к сигналам от рецепторов кишечника.

При недостаточности эффекта, слабости, хронической усталости и склонности к ОРВИ фонирование проводят по усиленной схеме.

**Продолжительность курса.** Фонирование проводят до нормализации опорожнения кишечника и далее профилактически недельным курсом 2-4 раза в год.

### Фонирование при запоре

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах				
	Режим 2	Режим 1			
	Е4	Е3	М3	М2	М1
1	4	1	1	1	1
2-3	8	2	2	2	2
далее	12	3	3	3	3

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах				
		Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон				
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 2			
		Е4	Е3	М3	М2	М1
1	1	4	1	1	1	1
2-3	1	8	2	2	2	2
4-5	2	12	3	3	3	3
далее	2	12	3	3	3	3

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах				
		Зеленая	Белая			
		Е4	Е3	М3	М2	М1
1	2	4	1	1	1	1
2-3	3	8	2	2	2	2
4-5	4	12	3	3	3	3
далее	5	12	3	3	3	3

**Усиленная методика фонирования при запоре.**

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т

День	Режим, области и время фонирования в минутах					
	Режим 2		Режим 1			
	К	Е4	Е3	М3	М2	М1
1	10	5	2	1	1	1
2-3	15	6	3	2	2	2
4-5	18	7	3	3	3	2
6-7	21	8	4	3	3	3
8-9	26	10	6	3	3	4
далее	30	12	7	3	3	5

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон					
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 2				
		К	Е4	Е3	М3	М2	М1
1	1	10	5	2	1	1	1
2-3	1	15	6	3	2	2	2
4-5	2	18	7	3	3	3	2
6-7	2	21	8	4	3	3	3
8-9	2	26	10	6	3	3	4
далее	2	30	12	7	3	3	5



При использовании аппарата Витафон -5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах					
		Зеленая		Белая			
		К	Е4	Е3	М3	М2	М1
1	2	10	5	2	1	1	1
2-3	3	15	6	3	2	2	2
4-5	4	18	7	3	3	3	2
6-7	5	21	8	4	3	3	3
8-9	5	26	10	6	3	3	4
далее	5	30	12	7	3	3	5

## ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ

**Причина недержания мочи у взрослых** - ослабление мышц сфинктера шейки мочевого пузыря.

**Причина недержания мочи у детей** – какое-либо нарушение в пояснично-крестцовом отделе позвоночника.

**Цель:** укрепление мышц сфинктера шейки мочевого пузыря. В результате фонирувания улучшается питание как мышечных, так и нервных клеток. Уже через 1 - 2 недели произвольные потери мочи становятся реже, а количество меньше. Однако для устойчивого и полноценного эффекта потребуется выполнять фонирувание в течение 1-3 месяцев. При тяжелой степени расстройства может потребоваться больше времени.

**Методика.** Фонирувание проводят 1 - 3 раза в сутки. Область мышечного сфинктера фонируют со стороны мочевого пузыря и промежности. При фонирувании промежности дополнительно укрепляются мышцы тазового дна. Важной составляющей является фонирувание пояснично-крестцового отдела позвоночника. Из-за проблем в этой области (грыжа, остеохондроз, травма, операция и др.) может быть нарушено питание и соответственно проводимость нервных путей, по которым передается управление на мышцы сфинктера. Нередко это является первопричиной недержания мочи. Для сокращения восстановительного периода рекомендуется также фонировать область почек, поскольку почки восстанавливают кровь от продуктов мышечной активности и являются ограничителем мышечных ресурсов. Фонирувание области почек улучшает их функцию, что благотворно сказывается на состоянии всей мышечной системы организма. В результате улучшается самочувствие и повышается работоспособность. Поскольку на формирование мышечных ресурсов влияет и функция печени, то определенная польза есть и от фонирувания этого органа. При наличии времени область печени можно также включить в программу фонирувания. Эффект пропорционален количеству процедур в неделю, но польза есть даже от одного фонирувания.

**Продолжительность курса.** Фонирувание продолжают до достижения результата и далее профилактически 1- 6 раза в неделю на достаточном времени.

## Фонирования при недержании мочи у взрослых

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

Области фонирования	Фонирование каждой области 1 - 3 раза в сутки			
	Режим	Начальное время, в минутах	Темп увеличения времени фонирования	Достаточное время фонирования, в минутах
Область мышечного сфинктера со стороны мочевого пузыря (оба виброфона рядом чуть выше лобка)	2	3	Плюс 2 мин. ежедн.	10
Область мышечного сфинктера со стороны промежности (оба виброфона)	2	3	Плюс 2 мин. ежедн.	10
Позвоночник, точки Е3	1	3	Плюс 1 мин. через день	5
Позвоночник, точки Е4	1	3	Плюс 1 мин. через день	5
Область почек, точки К	2	10	Плюс 2 мин. ежедн.	15-30
Область печени, точки М	1	5	Плюс 1 мин. ежедн.	10-15

## Фонирование при недержании мочи у детей

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

Области фонирования*	Фонирование каждой области 1 - 2 раза в сутки			
	Режим	Начальное время, в минутах	Темп увеличения времени фонирования	Достаточное время фонирования, в минутах
Один виброфон чуть выше лобка, второй виброфон на промежность	1	3	Плюс 2 мин. ежедн.	5 мин.
Позвоночник, точки Е3	1	3	Плюс 1 мин. через день	5
Позвоночник, точки Е4	1	3	Плюс 1 мин. через день	10
Область почек, точки К	1	10	Плюс 2 мин. ежедн.	10-20
Область печени, точки М (По необходимости)	1	5	Плюс 1 мин. ежедн.	5-10

\*У детей старше 10 лет область К и мочевого пузыря фонировать в режиме 2.

## ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ КИСЛОТНОСТИ В ЖЕЛУДКЕ

**Причина.** Нарушение кислотности желудка чаще всего происходит вследствие кишечных расстройств, спровоцированных неправильным усвоением пищи, либо из-за проникновения в желудок какой-либо инфекции. Результатом этих проблем может стать кислотный дисбаланс.

Синтез чрезмерного объема соляной кислоты ведет к повышению кислотности и усилению химической агрессивности внутрижелудочной среды. Возникает воспалительный процесс, во внутренней, слизистой оболочке желудка. Главные симптомы повышенной кислотности желудка боли в области «под ложечкой», отрыжка, тошнота и рвота.

Бактерия Хеликобактер пилори (*Helicobacter pylori*), микроб– один из немногих, кто может жить внутри желудка. Его приспособительной реакцией является выработка ферментов, которые в конечном итоге повреждают слизистую оболочку желудка, вызывая не только гастрит, дуоденит, но и язву желудка, двенадцатиперстной кишки.

С другой стороны, уменьшение процентного содержания соляной кислоты в желудочном секрете вызывает пониженную кислотность. В итоге желудок теряет способность нормально переваривать продукты, и человек начинает страдать различными желудочно-кишечными проблемами. На пониженную кислотность чаще всего указывает жидкий стул, заметное ухудшение аппетита, частая отрыжка и неприятный гнилостный запах изо рта. Эти признаки – результат незавершенного переваривания пищи, которое происходит из-за недостаточного количества кислоты в секрете. По этой причине в желудке под воздействием микроорганизмов начинаются процессы брожения. Все это сопровождается вздутием живота, частым метеоризмом, урчанием в желудке и болевыми ощущениями. Такие методы как диета, управление кислотностью желудочного сока уменьшают симптомы, но не воздействуют на причину. Восстановить полноценную функцию пищеварительной системы в домашних условиях можно с помощью процедур фонирувания.

**Цель фонирувания** – восстановление тонуса мышечных тканей желудка, улучшение кровоснабжения. В результате очистка тканей от погибших клеток ускорится, инфекция останется без питания и естественным путем выведется из организма. Фонирувание грудного отдела позвоночника восстановит иннервацию желудка, а также стимулирует выход стволовых клеток, что способствует регенерации тканей.

**Методика.** Процедуры повторяют **2-3 раза в сутки 5-7 дней в неделю**. Фонирувание сочетается с медикаментозной терапией, но может проводиться и без нее. Виброфоны воздействуют микровибрацией непрерывно меняющейся звуковой частоты, которая проникает на глубину до 7-10 см и обеспечивает глубокий массаж тканей. В результате снимается отек, улучшается питание мышечных и нервных клеток. Фонирувание проводят в положении лежа -на области: К, E11, E2, E21, и сидя или полулежа -на области: М и М4.

**Продолжительность курса-** 3 месяца. Далее проводят повторные курсы по 1 месяцу 1-3 раза в год.

### Фонирование при изжоге

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

Области фонирования	Фонирование каждой области 1 - 3 раза в сутки			
	Режим	Начальное время, в минутах	Темп увеличения времени фонирования	Достаточное время фонирования, в минутах
Один виброфон на область проекции нижнего пищеводного сфинктера на живот (на 2 пальца ниже края солнечного сплетения) Второй виброфон на правую область М4	1	1	Плюс 1 мин. ежедн.	10
Позвоночник, точки Е11	1	2	Плюс 1 мин. через 5 дней	3
Позвоночник, точки Е2	1	3	Плюс 1 мин. через день	7
Позвоночник, точки Е21	1	2	Плюс 1 мин. через день	3
Область почек, точки К	2	10	Плюс 2 мин. ежедн.	15-20
Область печени, точки М	1	5	Плюс 1 мин. ежедн.	5-10

### Фонирование при гастрите и дуодените

При применении аппарата ВИТАФОН или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах					
	Режим 2	Режим 1				
	К	Проекция области боли на живот	М	Е21	Е2	Е11
1	7	2	2	1	1	1
2	9	3	2	2	1	1
3	11	4	3	2	1	1
4	13	5	3	2	2	1
5	15	6	4	2	2	1
6	17	7	4	2	2	2
7	19	8	5	2	2	2
8	21	9	5	3	2	2
9	23	10	6	3	2	2
10	25	11	6	3	3	2
11	27	12	7	3	3	2
12	29	13	7	3	3	3
13	31	14	8	3	3	3
14	33	15	8	4	3	3
далее	35	15	8	4	4	4

При применении аппарата Витафон -2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирувания в минутах Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон					
		Левый Энергия 3	Правый Энергия 2				
		К	Проекция области боли на живот	М	Е21	Е2	Е11
1	1	7	2	2	1	1	1
2	1	9	3	2	2	1	1
3	2	11	4	3	2	1	1
4	2	13	5	3	2	2	1
5	2	15	6	4	2	2	1
6	2	17	7	4	2	2	2
7	2	19	8	5	2	2	2
8	2	21	9	5	3	2	2
9	2	23	10	6	3	2	2
10	2	25	11	6	3	3	2
11	2	27	12	7	3	3	2
12	2	29	13	7	3	3	3
13	2	31	14	8	3	3	3
14	2	33	15	8	4	3	3
далее	2	35	15	8	4	4	4

При применении аппарата Витафон-5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирувания в минутах					
		Зеленая	Белая				
		К	Проекция области боли на живот	М	Е21	Е2	Е11
1	2	7	2	2	1	1	1
2	3	9	3	2	2	1	1
3	3	11	4	3	2	1	1
4	4	13	5	3	2	2	1
5	4	15	6	4	2	2	1
6	5	17	7	4	2	2	2
7	5	19	8	5	2	2	2
8	5	21	9	5	3	2	2
9	5	23	10	6	3	2	2
10	5	25	11	6	3	3	2
11	5	27	12	7	3	3	2
12	5	29	13	7	3	3	3
13	5	31	14	8	3	3	3
14	5	33	15	8	4	3	3
далее	5	35	15	8	4	4	4



Рис. 1. Области воздействия: С, G, М, М1-М5, М9, паховые лимфатические узлы

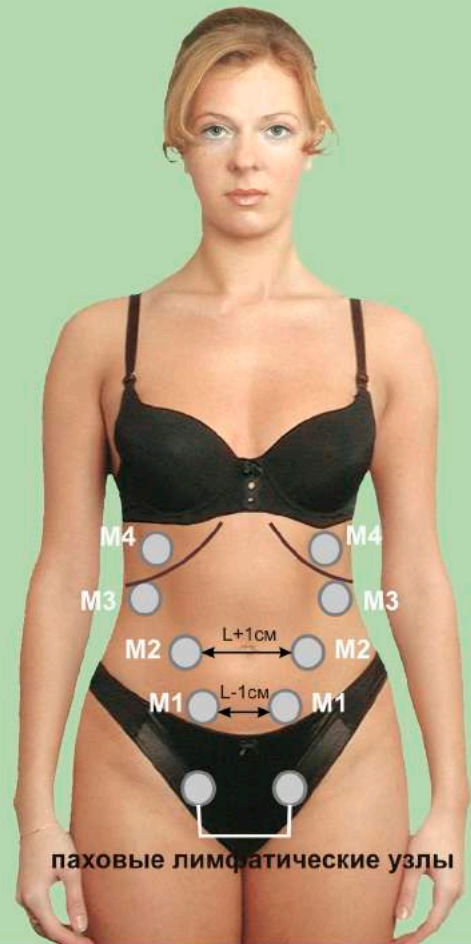
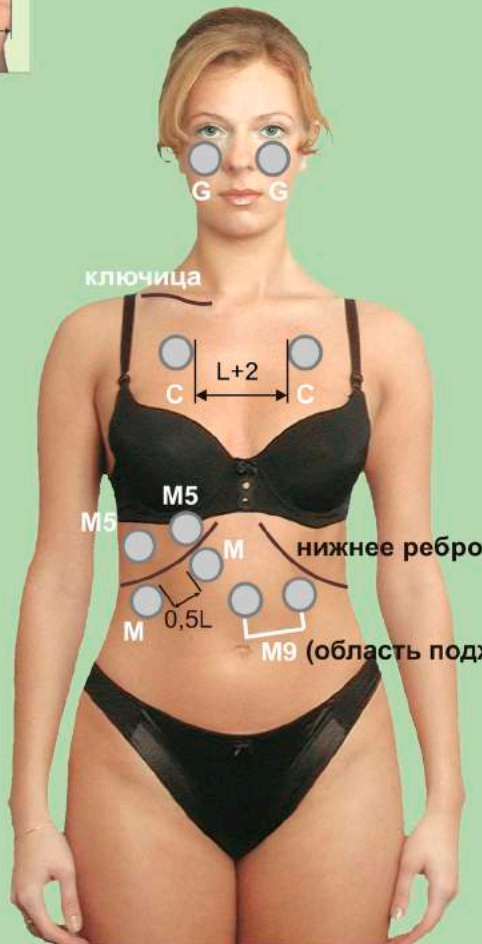
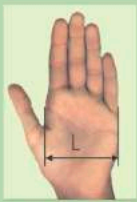


Рис. 2. Области воздействия: D1, D2, E1-E4, E11, E21, E31, F, K

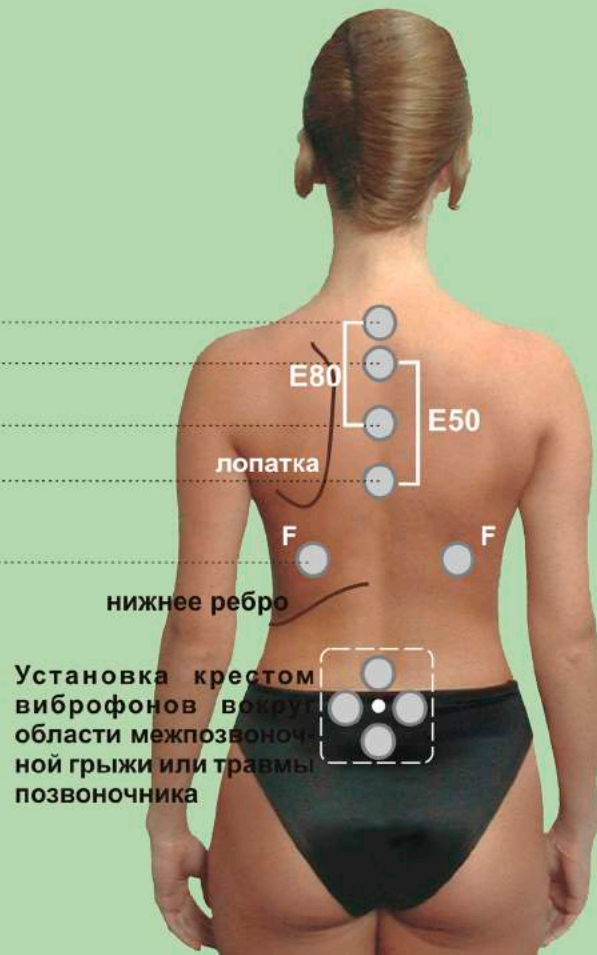
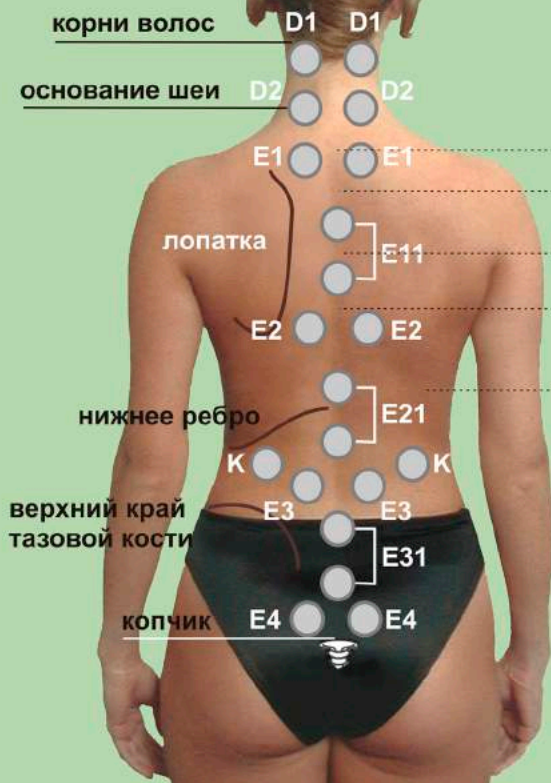
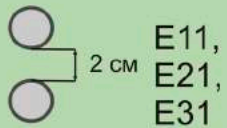




Рис. 3. Области воздействия Е40. Виброфоны смещают от процедуры к процедуре на ширину ладони (L) вверх и вниз



Процедуры 1, 4, 7...

Процедуры 2, 5, 8...  
Виброфоны смещаются на ширину ладони (L) вверх от базового

Процедуры 3, 6, 9...  
Виброфоны смещаются на ширину ладони (L) вниз от базового

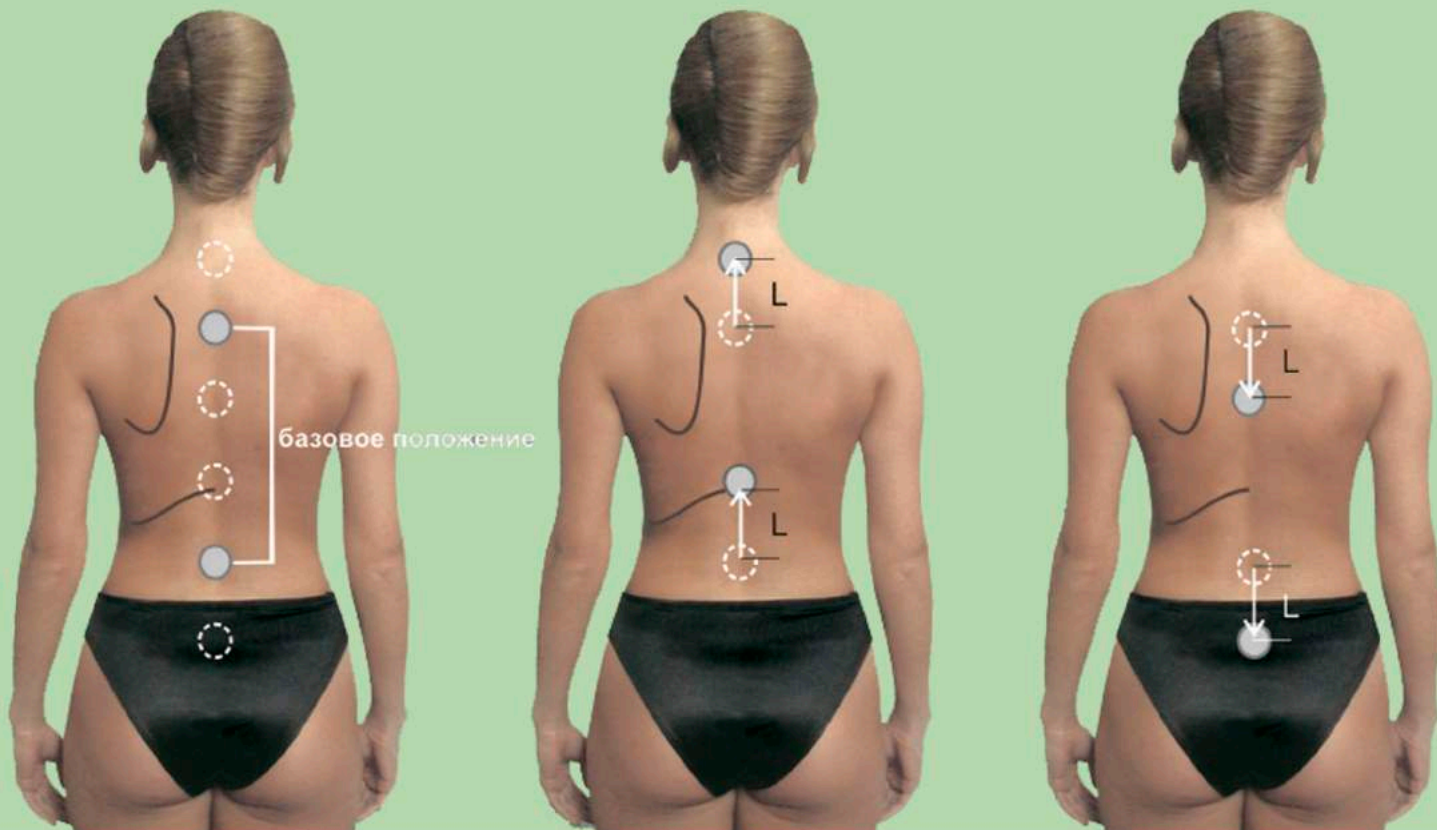
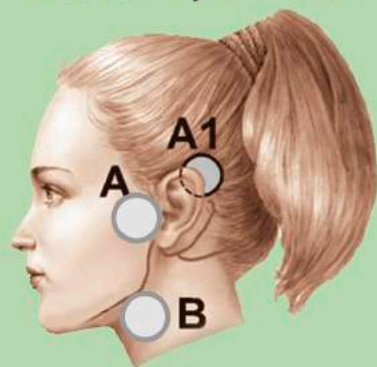
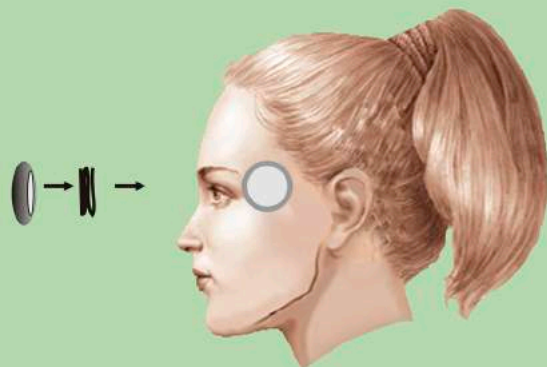


Рис. 4. Установка виброфонов в области уха и глаза



Установка виброфонов в области уха (нейросенсорная тугоухость, отит). Точки А, А1, В.



Установка виброфонов в области глаза: один виброфон ставится на висок, другой - на глаз. Между глазом и виброфоном кладется тонкий хлопчатобумажный носовой платок, сложенный в 8-10 слоев узкой полоской шириной 3-4 см (не более диаметра виброфона).

Рис. 5. Установка виброфонов на ногах



Установка виброфонов в области тазобедренного сустава: один виброфон ставится сбоку на выступ тазобедренного сустава, второй - спереди ближе к паховой области.

выступ тазобедренного сустава (его движение ощущается при ходьбе)

внутренняя сторона бедра

область коленного сустава

подколенная ямка (с обратной стороны колена)

передняя мышца голени