

A lush garden scene featuring a stone path leading through various plants. On the left, a large, ornate ceramic vase with floral patterns sits on a stone base. In the center, a tall, slender plant with vibrant purple flowers stands near a black metal archway. To the right, a large bush of white hydrangeas is in full bloom. The background shows more greenery and a glimpse of a building under a clear sky.

ВИТАФОН

Применение аппаратов
при гипертонии

ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ ВИТАФОН ПРИ ПОВЫШЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ

Цель фонирования. Фонирование области почек существенно улучшает их функцию и способствует ускорению нормализации артериального давления (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.

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

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 гипертонии (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.**

Процедуры при гипертонии 1 степени (уровень АД в пределах 125/90 - 159/99 мм. рт. ст.) проводят без медикаментозной терапии. Процедуры при 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 фонирование проводят

с применением полной суточной дозы гипотензивных препаратов. Далее – при гипертензии 2 степени дозу лекарств уменьшают на 1/2 суточной дозы каждые 2-3 недели, а при гипертензии 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 фонирования не превышает 160 мм. рт. ст.

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

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования 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 (при гипертензии 1 степени); 30-40 (при гипертензии 2-3 степени)	

При использовании аппарата Витафон-2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах	
		Левый – сдвоенный виброфон Энергия 3	
		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 (при гипертензии 1 степени); 30-40 (при гипертензии 2-3 степени)	

При использовании 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 (при гипертонии 1 степени); 30-40 (при гипертонии 2-3 степени)	

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

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирувания 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 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	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 использовании аппарата Витафон-5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах				
		Зеленая	Белая			
		К	М	М5	С	Е50
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 использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

Неделя	Режим, области и время фонирования в минутах					
	Режим 2	Режим 1				
	К	М	Левый глаз	D1	Правый глаз	E50
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 использовании 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 использовании аппарата Витафон-5:

Неделя	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах					
		Зеленая	Белая	Белая		Белая	
		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

Рис. 1. Области воздействия: С, G, M, M1-M5, M9, паховые лимфатические узлы

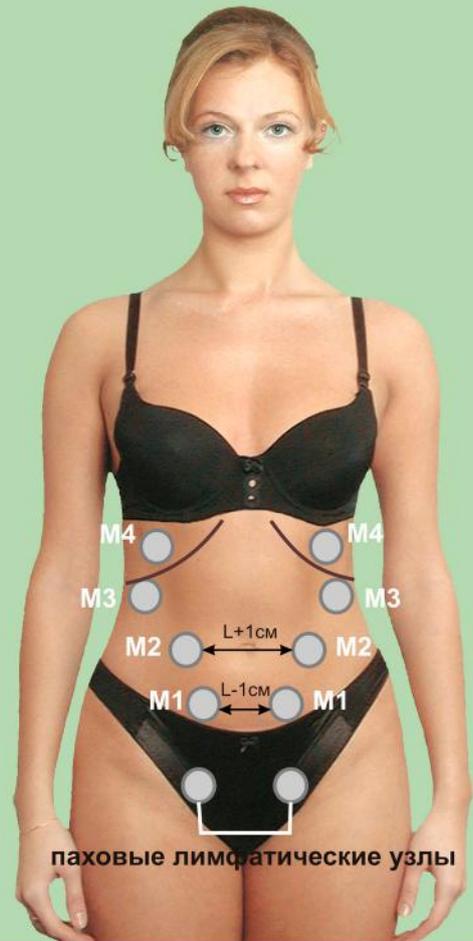
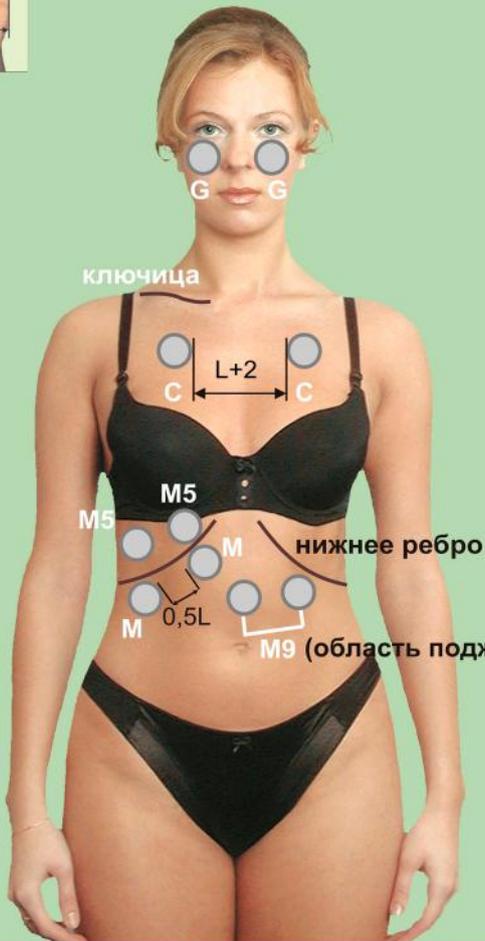
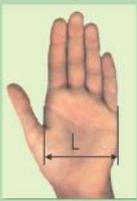


Рис. 2. Области воздействия: D1, D2, E1-E4, E11, E21, E31, F, K

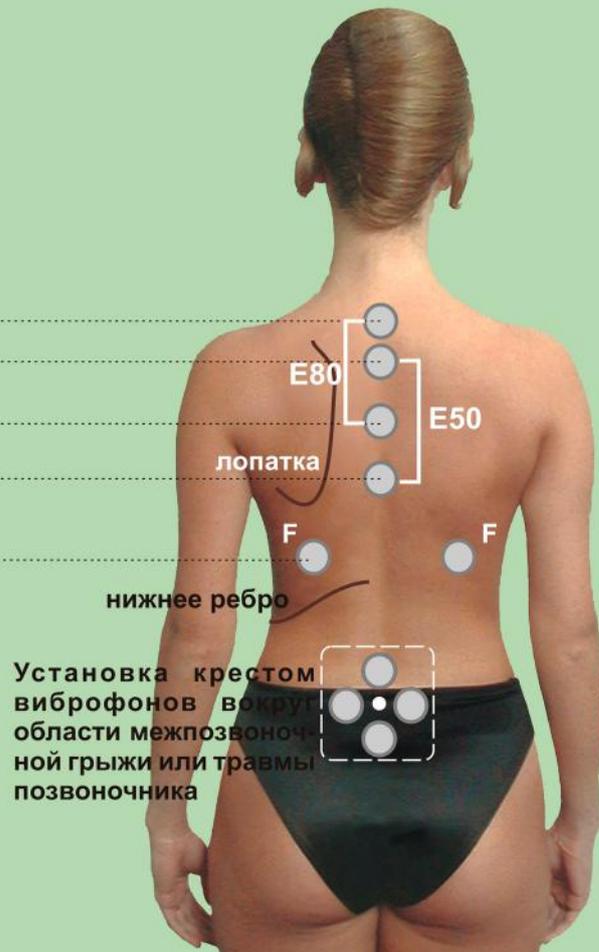
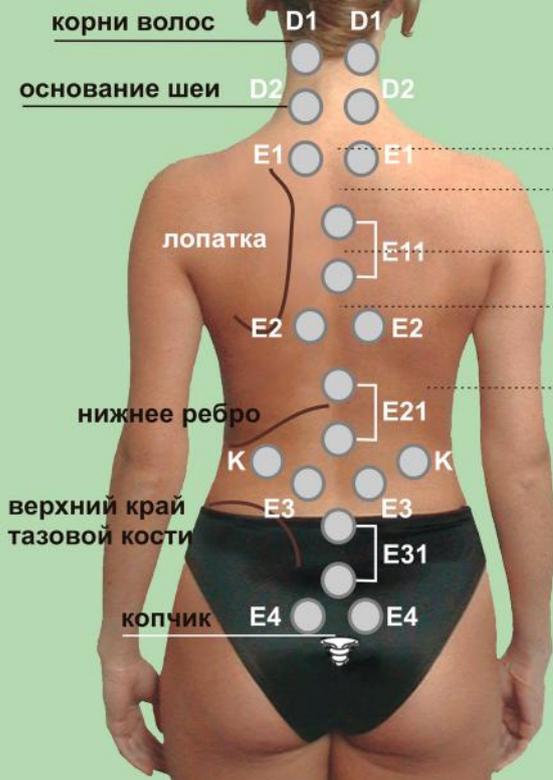
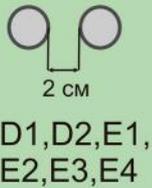
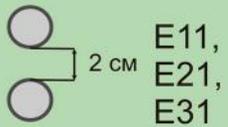


Рис. 3. Области воздействия Е40. Виброфоны смещают от процедуры к процедуре на ширину ладони (L) вверх и вниз



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

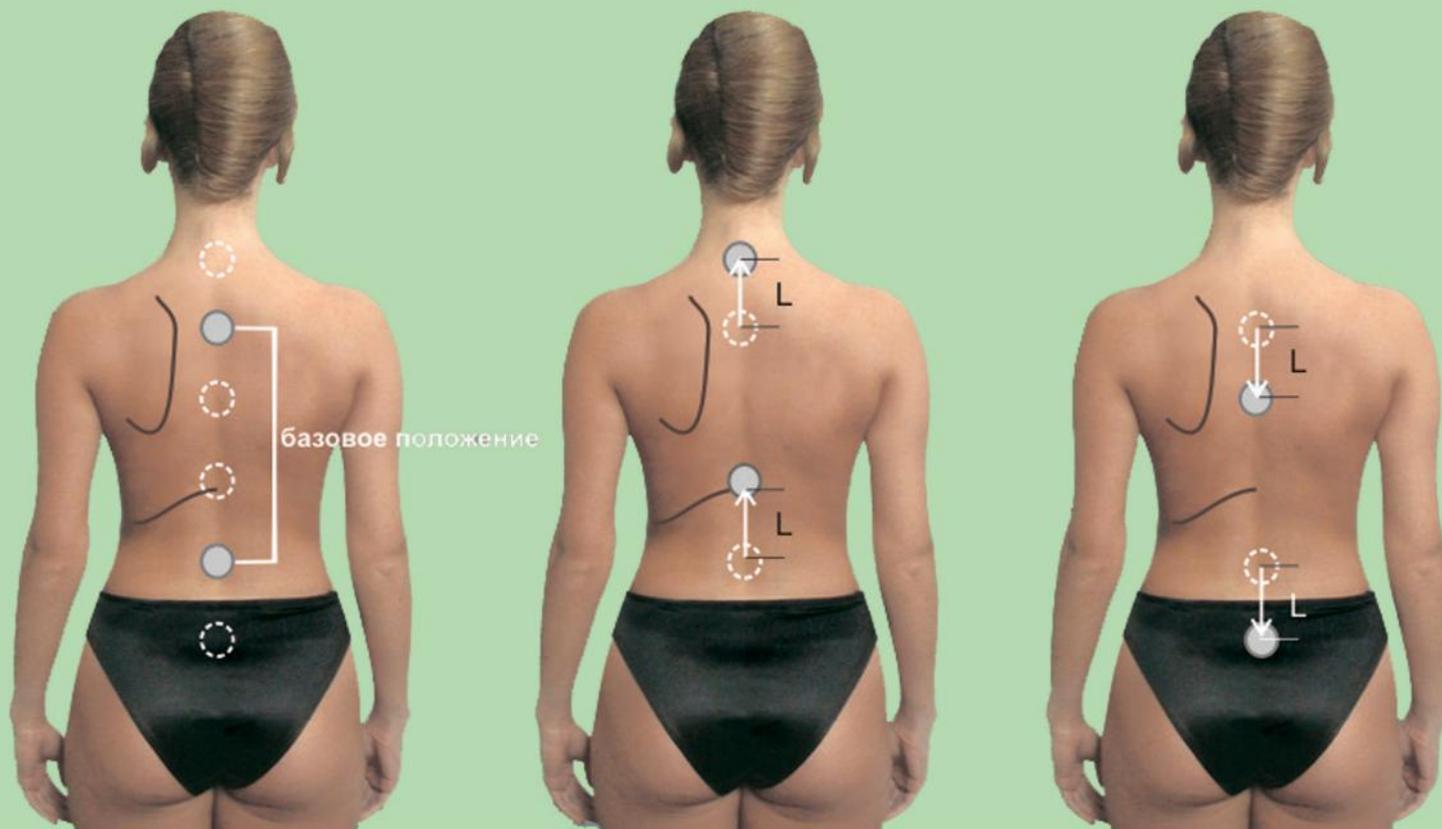
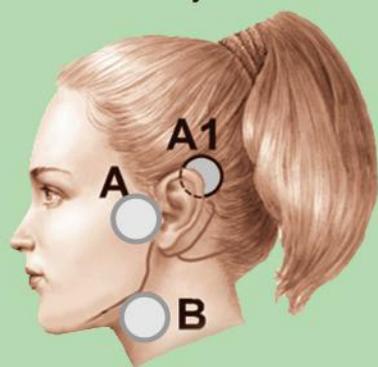
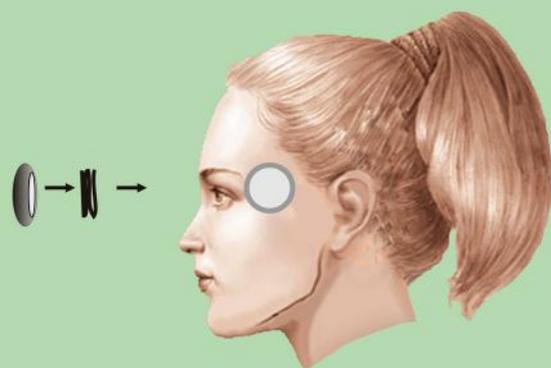


Рис. 4. Установка виброфонов в области уха и глаза



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