



ВИТАФОН

Применение аппаратов
для улучшения качества жизни

- ПРИ ПОВЫШЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ
- ПРИ НАЛИЧИИ АДЕНОМЫ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (У МУЖЧИН)
- ПРИ ПЯТОЧНОЙ ШПОРЕ
- ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ
- ПРИ ЗАПОРЕ
- ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ
- ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ
- ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ
- ПРИ АЛКОГОЛЬНОМ АБСТИНЕНТНОМ СИНДРОМЕ

ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ ВИТАФОН ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРИ ПОВЫШЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ

Цель фонирования. 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.

В большинстве случаев снижения АД добиваются с помощью **методики №1**. Если гипертензия 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 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 использовании 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 использовании аппарата Витафон-2:

День	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирующего 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 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 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 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 фонирувания 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 фонирувания 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	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 ВИТАФОН ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ У МУЖЧИН ПРИ НАЛИЧИИ АДЕНОМЫ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Цель фонирования. Фонирование улучшает лимфоотток, снимает отек, что позволяет организму утилизировать избыток погибших клеток в данной области. Процедуры также способствуют укреплению мышц мочевого пузыря, мышц тазового дна. В результате рост аденомы останавливается, существенно улучшается струя мочи, сокращается число мочеиспусканий, уменьшается количество остаточной мочи.

Процедуры повторяют **2 раза в сутки 6-7 дней в неделю**. Фонирование применяется при ПСА-крови не более 4нг/мл и количестве остаточной мочи не более 150 мл.

Фонирование проводят лежа на спине. При необходимости под область таза подкладывают небольшую подушку для обеспечения горизонтальности тела. Для фонирования области промежности (П) устанавливают один виброфон в промежутке между анальным отверстием и корнем полового члена под мошонкой. Одновременно второй виброфон устанавливают на область мочевого пузыря (МП) – в нижней части живота так, чтобы центр мембраны оказался выше лобка на 3-4 см.

Курс фонирования длится 3 месяца, и его следует повторять 2 раза в год. Остальное время года проводят поддерживающие процедуры: 1-2 раза в неделю или по 1-2 процедуры в течение суток после каждого полового акта.

Фонирование при аденоме предстательной железы

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах				
	Режим 2	Режим 1			Режим 2/ Режим 4
	К	М	Е3	Е4	П и МП
1-2	10	5	3	2	5
3-4	12	6	3	3	6
5-6	14	7	4	3	7
7-8	16	8	4	4	8
9-10	18	9	5	4	9
11-12	20	10	5	5	10
13-14	22	10	6	6	11
15-16	24	10	7	7	12
17-18	26	10	8	8	13
19-20	28	10	9	9	14
далее	30	10	10	10	15

При фонировании области П и МП режим 2 чередуют с режимом 4 от процедуры к процедуре.

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Энергия виброфонов, режим, области и время фонирувания в минутах Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон						
	Часть 1					Часть 2	
	Режим	Левый Энергия 3	Правый Энергия 2			Режим	Левый Энергия 3
			К	М	Е3		
1-2	1	10	5	3	2	1	5
3-4	1	12	6	3	3	1	6
5-6	2	14	7	4	3	2	7
7-8	2	16	8	4	4	2	8
9-10	2	18	9	5	4	2	9
11-12	2	20	10	5	5	3	10
13-14	2	22	10	6	6	3	11
15-16	2	24	10	7	7	3	12
17-18	2	26	10	8	8	3	13
19-20	2	28	10	9	9	3	14
далее	2	30	10	10	10	3 или 2	15

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирувания в минутах				
		Зеленая	Белая			Зеленая
			К	М	Е3	
1-2	1	10	5	3	2	5
3-4	1	12	6	3	3	6
5-6	2	14	7	4	3	7
7-8	2	16	8	4	4	8
9-10	3	18	9	5	4	9
11-12	3	20	10	5	5	10
13-14	4	22	10	6	6	11
15-16	4	24	10	7	7	12
17-18	5	26	10	8	8	13
19-20	5	28	10	9	9	14
далее	5	30	10	10	10	15

ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ СЕРИИ ВИТАФОН ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРИ ПЯТОЧНОЙ ШПОРЕ

Цель фонирования. Фонирование способствует восстановлению тонуса мышц голени для улучшения работы системы нейромышечной амортизации, а также утилизации погибших клеток из области пятки.

Процедуры повторяют **2-3 раза в сутки**. При фонировании голени виброфоны устанавливают на переднюю и заднюю мышцы голени той ноги, на которой образовалась пяточная шпора.

Фонирование при пяточной шпоре.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах			
	Режим 2			Режим 4
	К	Область пятки	Мышцы голени	Область пятки
1	10	5	5	5
2	12	6	6	6
3	14	7	7	7
4	16	8	8	8
5	18	9	9	9
далее	20	10	10	10

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Энергия виброфонов, режим, области и время фонирования в минутах Левый – сдвоенный виброфон Правый – сдвоенный виброфон					
	Часть 1				Часть 2	
	Режим	Левый Энергия 3	Правый Энергия 3		Режим	Правый Энергия 3
		К	Область пятки	Мышцы голени		Область пятки
1	1	10	5	5	3	5
2	1	12	6	6	4	6
3	2	14	7	7	6	7
4	2	16	8	8	4	8
5	2	18	9	9	6	9
далее	2	20	10	10	Чередовать 4 и 6 режим	10

При использовании аппарата Витафон -5

День	Цвет пары виброфонов, области и время фонирувания в минутах					
	Часть 1				Часть 2	
	Режим	Зеленая	Зеленая		Режим	Зеленая
К		Область пятки	Мышцы голени	Область пятки		
1	1	10	5	5	1	5
2	2	12	6	6	3	6
3	3	14	7	7	5	7
4	4	16	8	8	7	8
5	5	18	9	9	9	9
далее	5	20	10	10	9	10

ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ ВИТАФОН ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ

Цель: укрепление мышц сфинктера шейки мочевого пузыря.

В результате фонирования улучшается питание как мышечных, так и нервных клеток. Уже через 1 - 2 недели непроизвольные потери мочи становятся реже, а количество меньше. Однако для устойчивого и полноценного эффекта потребуются выполнять фонирование в течение 1-3 месяцев. При тяжелой степени расстройства может потребоваться больше времени.

Область мышечного сфинктера фонировать со стороны мочевого пузыря и промежности. При фонировании промежности дополнительно укрепляются мышцы тазового дна. Важной составляющей является фонирование 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. Фонирование 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 фонирования этого органа. При наличии времени область печени можно также включить в программу фонирования. Эффект пропорционален количеству процедур в неделю, но польза есть даже от одного фонирования.

Фонирования при недержании мочи

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

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

ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ СЕРИИ ВИТАФОН ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ 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.

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 фонирувания 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 фонирувания при запоре.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т

День	Режим, области и время фонирувания 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 фонирувания 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 фонирувания в минутах					
		Зеленая	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 ВИТАФОН ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ

Цель фонирования – восстановление и поддержание мышечных ресурсов, уменьшение отека и боли.

Фонирование проводят по **схемам** в зависимости от силы боли. В схемах приняты следующие обозначения:

S7 – область мышц спины на 7 см выше области боли;

S3 – область мышц спины на 3 см выше области боли;

S↔ – слева и справа на 2-3 см от позвоночника на уровне боли;

S↑ – вдоль позвоночника выше и ниже на 2-3 см области боли.

Продолжительность курса: 7 дней. Даже при полном исчезновении боли и скованности движений после нескольких процедур программу первого 7-дневного курса необходимо выполнить полностью. Это важно для предупреждения повторения возникновения болей и различных осложнений на внутренние органы.

ВНИМАНИЕ! Следует помнить, что если одновременно с острой болью в пояснице появилось нарушение мочеиспускания (острая задержка мочи), необходимо срочно обратиться за медицинской помощью к нейрохирургу. Такое осложнение может быть связано с формированием свободного фрагмента грыжи межпозвоночного диска и сдавливанием им корешков спинного мозга. В таких случаях показана операция.

Дополнительные меры. При возникновении боли **необходимо защитить позвоночник от перегрузок:**

1) немедленно прекратить физические работы, даже если их выполнение возможно;

2) необходимо исключить на 1-3 дня передвижения в транспорте, даже на легковом автомобиле;

3) исключить толчки на позвоночник: садиться на стул и ходить плавно, не топтать, исключить значительные наклоны и повороты;

4) при болях в области поясницы при перемещениях надевать армированный пояс.

А также принять **меры по защите от отека:**

5) первые 2 дня не принимать душ, ванну, баню и сауну;

6) нельзя руками массажировать область боли – это даст временное облегчение, но уже через 6 часов, и особенно к утру, отек усилится и станет еще хуже;

7) сразу после возникновения боли нельзя ложиться в течение 6-8 часов, надо потихоньку расхаживаться. Все позы не должны приводить к расслаблению мышц спины, поскольку именно их активная работа защищает от дальнейших повреждений и развития отека;

8) в первые две ночи для предупреждения усиления отека необходимо прервать сон один или два раза через 2-3 часа на 15-20 минут и походить или поделать упражнения, лежа в постели;

9) сон должен быть не более 6-7 часов в течение первых двух дней. Днем или к вечеру можно скомпенсировать сокращение сна в ночное время.

Меры по уменьшению отека:

10) избегать длительного нахождения в одном положении, чтобы избежать длительной нагрузки на одни и те же группы мышц. Необходима легкая физическая активность, при этом виды легкой активности чередуют не реже, чем через 40 минут;

11) при невозможности ходить и сидеть применяют мочегонные и противоотечные препараты, для выбора которых желательно проконсультироваться с врачом.

Фонирование при возникновении сильных болей в спине.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Кол-во процедур в сутки	Режим, области и время фонирования в минутах					
		Режим 2	Режим 1				
		К	М	S7	S3	S↔	S↓
1	6	6	3	3		-	-
2	6	9	3	3	3	-	-
3	4	15	3	3	3	3	3
4	3	20	7	-	3	5	5
5	2	24	8	-	-	8	8
6	2	28	10	-	-	8	10
7	2	30	10	-	-	10	10

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Кол-во процедур в сутки	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах					
			Левый – сдвоенный виброфон			Правый – сдвоенный виброфон		
			Левый Энергия 3	Правый Энергия 2				
			К	М	S7	S3	S↔	S↓
1	6	1	6	3	3		-	-
2	6	1	9	3	3	3	-	-
3	4	2	15	3	3	3	3	3
4	3	2	20	7	-	3	5	5
5	2	2	24	8	-	-	8	8
6	2	2	30	10	-	-	10	10
7	2	2	40	10	-	-	15	15

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Кол-во процедур в сутки	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах					
			Зеленая	Белая				
			К	М	S7	S3	S↔	S↓
1	6	1	6	3	3		-	-
2	6	2	9	3	3	3	-	-
3	4	3	15	3	3	3	3	3
4	3	4	20	7	-	3	5	5
5	2	5	24	8	-	-	8	8
6	2	5	30	10	-	-	10	10
7	2	5	40	10	-	-	15	15

Фонирование при возникновении умеренных болей в спине.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Кол-во процедур в сутки	Режим, области и время фонирования в минутах					
		Режим 2	Режим 1				
		К	М	S7	S3	S↔	S↑
1	4	15	3	3	3	3	3
2	4	17	5	3	3	3	3
3	4	18	6	3	3	3	3
4	3	20	7	-	3	5	5
5	2	24	8	-	-	8	8
6	2	28	10	-	-	8	10
7	2	30	10	-	-	10	10

При использовании аппарата Витафон -2:

День	Кол-во процедур в сутки	Режим	Энергия виброфонов, области и время фонирования в минутах					
			Левый – сдвоенный виброфон			Правый – сдвоенный виброфон		
			Левый Энергия 3	Правый Энергия 2				
			К	М	S7	S3	S↔	S↑
1	4	1	17	5	3	3	3	3
2	4	1	17	5	3	3	3	3
3	4	2	18	5	3	3	3	4
4	3	2	20	7	-	3	5	5
5	2	2	24	8	-	-	8	8
6	2	2	30	10	-	-	10	10
7	2	2	40	10	-	-	15	15

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Кол-во процедур в сутки	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах					
			Зеленая	Белая				
			К	М	S7	S3	S↔	S↑
1	4	1	17	5	3	3	3	3
2	4	2	17	5	3	3	3	3
3	4	3	18	5	3	3	3	4
4	3	4	20	7	-	3	5	5
5	2	5	24	8	-	-	8	8
6	2	5	30	10	-	-	10	10
7	2	5	40	10	-	-	15	15

ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ ВИТАФОН ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ (ХСН)

Цель фонирования. Фонирование области почек повышает качество жизни и снижает функциональный класс ХСН. При фонировании области почек наблюдается значительное уменьшение отеков, нормализуется самочувствие, улучшается микроциркуляция в дистальных отделах конечностей и цвет кожных покровов, существенно уменьшается количество влажных хрипов в легких. Фонирование осуществляется на фоне стандартной медикаментозной терапии ХСН. У гипертоников снижается систолическое и диастолическое давление. Реакция давления на дозированную физическую нагрузку становится более физиологичной: укорачивается восстановительный период. У гипотоников давление либо не меняется, либо несколько увеличивается.

Результаты анализа качества жизни выявили положительное влияние фонирования на состояние здоровья: достоверно снижались трудности при подъеме по лестнице и при работе по дому, нормализовывался сон, значительно уменьшалось одышка, в том числе и после физических нагрузках. Эффект пропорционален длительности курса фонирования.

Фонирования при ХСН

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Область почек, точки К Режим 2	
	Время в минутах	
	Утро	Вечер
1	10	
2-4	10	5
3-5	10	10
4-6	10	15
7-8	10	20
9-10	15	20
11-12	20	20
13-14	20	25
15-21	20	30
22-28	20	35
29-35	20	40
36-42	25	40
43-49	30	40
50-56	35	40
57-63	40	40
64-70	40	40
71-77	20	40
78-90	-	40
Далее постоянно	4-7 раз в неделю по 40-80 минут в сутки за 2-4 процедуры	

ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ ВИТАФОН ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Цель фонирования. Избежать развития хронической усталости и накопить психофизические резервы. Эффект пропорционален времени фонирования в сумме за неделю. Это золотой стандарт технологии ресурсного восстановления организма. Очень важно увеличить микровибрационный фон во время сна, поэтому фонирование области почек наиболее эффективно перед сном. Так же фонирование конкретных групп мышц применяется при их утомлении после значительных нагрузок, либо для ресурсной накачки с целью расширения физических возможностей, например в спорте. Фонирование позволяет избежать болезненных осложнений, ускоряет восстановление мышц (в 1,5-2 раза) и способствует очистке крови от продуктов мышечной активности. Наиболее актуально восстановление мышц спины, мышц голени и ступни, поскольку они участвуют в нейромышечной системе амортизации позвоночника и суставов.

Фонирование проводят 1-3 раза в сутки в период повышенной физической нагрузки.

При фонировании кистей виброфоны зажимают в кулаках, мембранами к ладоням. На другие области конечностей виброфоны фиксируют эластичным бинтом или с помощью манжет.

Фонирование для улучшения качества жизни при хронической усталости и для снятия мышечной усталости.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Режим, области и время фонирования в минутах	
	Режим 2	
	К	Наиболее утомленные группы мышц
1	9	По 3 мин. на группу
2	15	По 5 мин. на группу
3	21	По 7 мин. на группу
4	24	По 8 мин. на группу
далее	30	По 10 мин. на группу

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 3
		К	Наиболее утомленные группы мышц
1	1	9	По 3 мин. на группу
2	1	15	По 5 мин. на группу
3	2	21	По 7 мин. на группу
4	2	24	По 8 мин. на группу
далее	2	30	По 10 мин. на группу

При использовании аппарата Витафон -5:

День	Режим	Цвет пары виброфонов, области и время фонирувания в минутах	
		Зеленые	
		К	Наиболее утомленные группы мышц
1	3	9	По 3 мин. на группу
2	4	15	По 5 мин. на группу
3	5	21	По 7 мин. на группу
4	5	24	По 8 мин. на группу
далее	6	30	По 10 мин. на группу

ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТОВ СЕРИИ ВИТАФОН ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРИ АЛКОГОЛЬНОМ АБСТИНЕНТНОМ СИНДРОМЕ (ААС).

Цель фонирования. Фонирование облегчает выход из запоя и уменьшает риск нового срыва.

Фонирование области печени и почек ускоряет детоксикацию крови: вывод токсинов и продуктов метаболизма спиртного, способствует восстановлению электролитного баланса крови, нормализации артериального давления, улучшению самочувствия.

После приема алкоголя на следующий день может повыситься давление, поэтому людям с гипертонией рекомендуется утром выполнять фонирование области почек. По данным научного клинического исследования в НИПИ им. В.М.Бехтерева благодаря фонированию области почек и печени выход из запоя происходит легче, существенно быстрее и с лучшим самочувствием. Профилактическое применение метода фонирования значительно улучшает физическое состояние, увеличивает период до следующего срыва. Увеличивается также шанс полной реабилитации.

Фонирование улучшает физическое состояние, повышается устойчивость к проблемам в семье и на работе, повышается умственная и физическая работоспособность. В результате формируется положительная динамика успешности в жизни. Все это способствует устранению социальной причины алкоголизма.

Эффект пропорционален количеству процедур в неделю.

Фонирование рекомендуется начинать с первого утра, когда прекращается прием спиртного. Ниже приведены методики фонирования, рекомендованные для людей с алкогольной зависимостью в амбулаторных и домашних условиях (алкоголь не употребляется ни в каких количествах):

Фонирование при выходе из запоя.

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Время суток	Режим, области и время фонирования в минутах	
		Режим 2	Режим 1
		К	М
1-5	утро	40	5
	через 4 часа	20	5
	через 4 часа	20	5
	через 4 часа	40	5

Если в течение первого дня физическое состояние не позволило удержаться от алкоголя, то необходимо употребить такую минимальную дозу алкоголя, которая еще не дает комфортных ощущений, но уже позволяет терпеть тяжесть физического состояния. Чем меньше будет употреблено, тем легче будет на следующий день. Фонирование возобновляется спустя 2-3 часа после вынужденного приема алкоголя по усиленной схеме. На второй день лечения алкоголь не допускается категорически.

Усиленная схема фонирувания при выходе из запоя

При использовании аппарата Витафон или Витафон-Т:

День	Время суток	Режим, области и время фонирувания в минутах	
		Режим 2	Режим 1
		К	М
1	утро	40	5
	через 4 часа	20	5
	Срыв		
	через 2-3 часа	40	5
	через 4 часа	20	6
2	утро	40	6
	через 4 часа	20	7
	через 4 часа	20	8
	через 4 часа	40	9
3-6	утро	40	6
	через 4 часа	20	7
	через 4 часа	20	8
	через 4 часа	40	9

При весе более 80 кг воздействие на область М проводить во 2 режиме.

После выхода из абстиненции, независимо от способа выхода, фонирувание продолжают для закрепления эффекта в течение года и более, с целью улучшения физического состояния и уменьшения риска срыва по ниже приведенной схеме:

Профилактика алкогольной зависимости, повышение работоспособности

Время суток	Режим, области и время фонирувания в минутах	
	Режим 2.	Режим 1
	К	М
Утро	30	10
Вечер	30	10

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

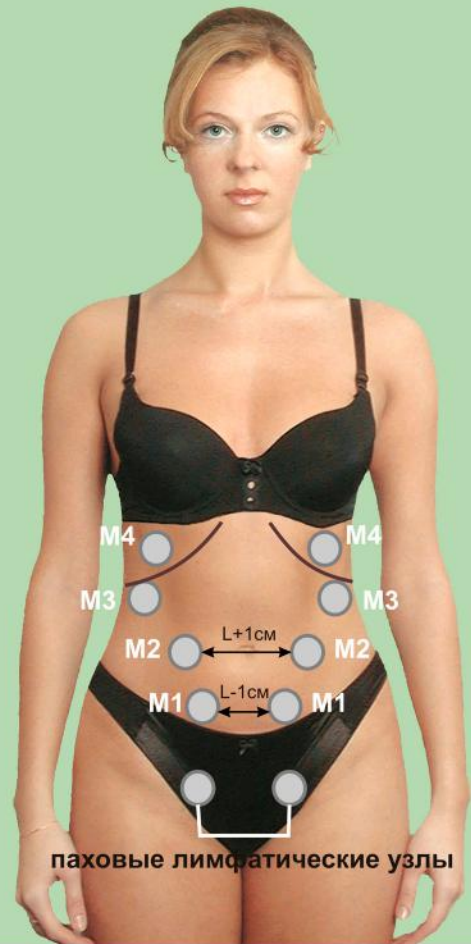
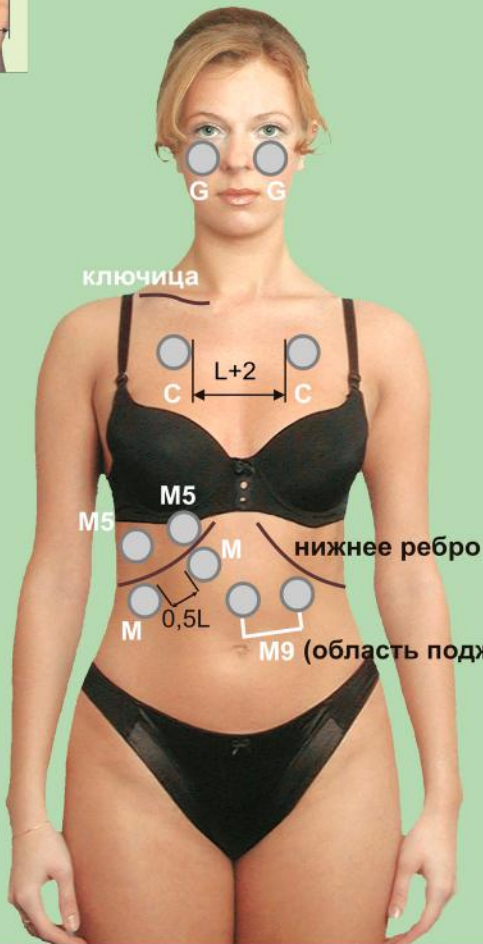
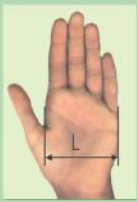


Рис. 2. Области воздействия: D1, D2, E1-E4, E11, E21, E31, F, K

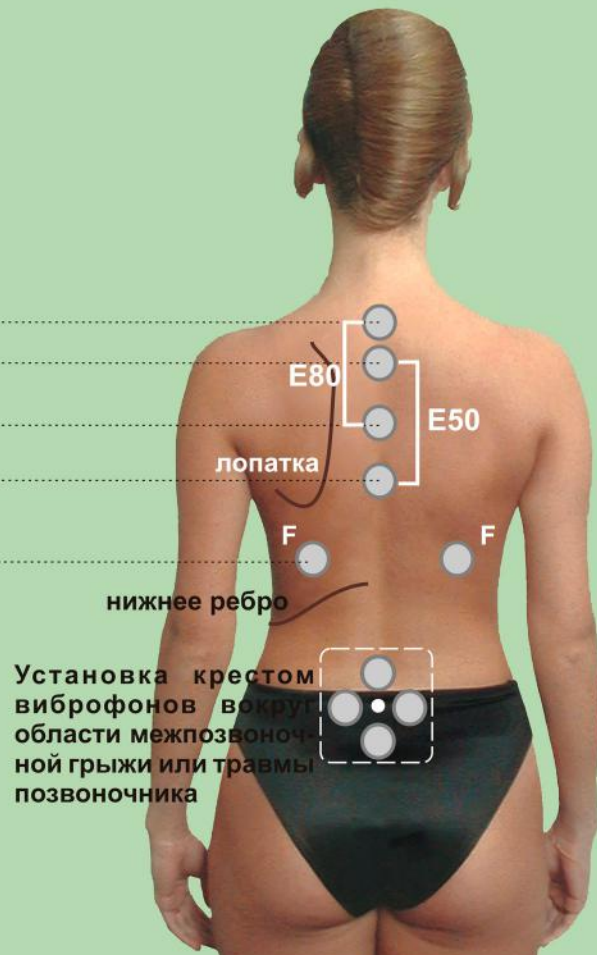
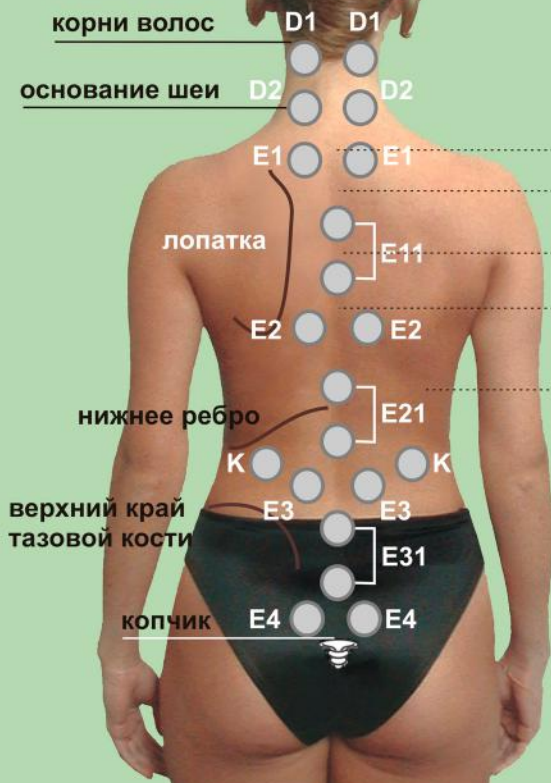


Рис. 3. Области воздействия Е40. Виброфоны смещают от процедуры к процедуре на ширину ладони (L) вверх и вниз



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

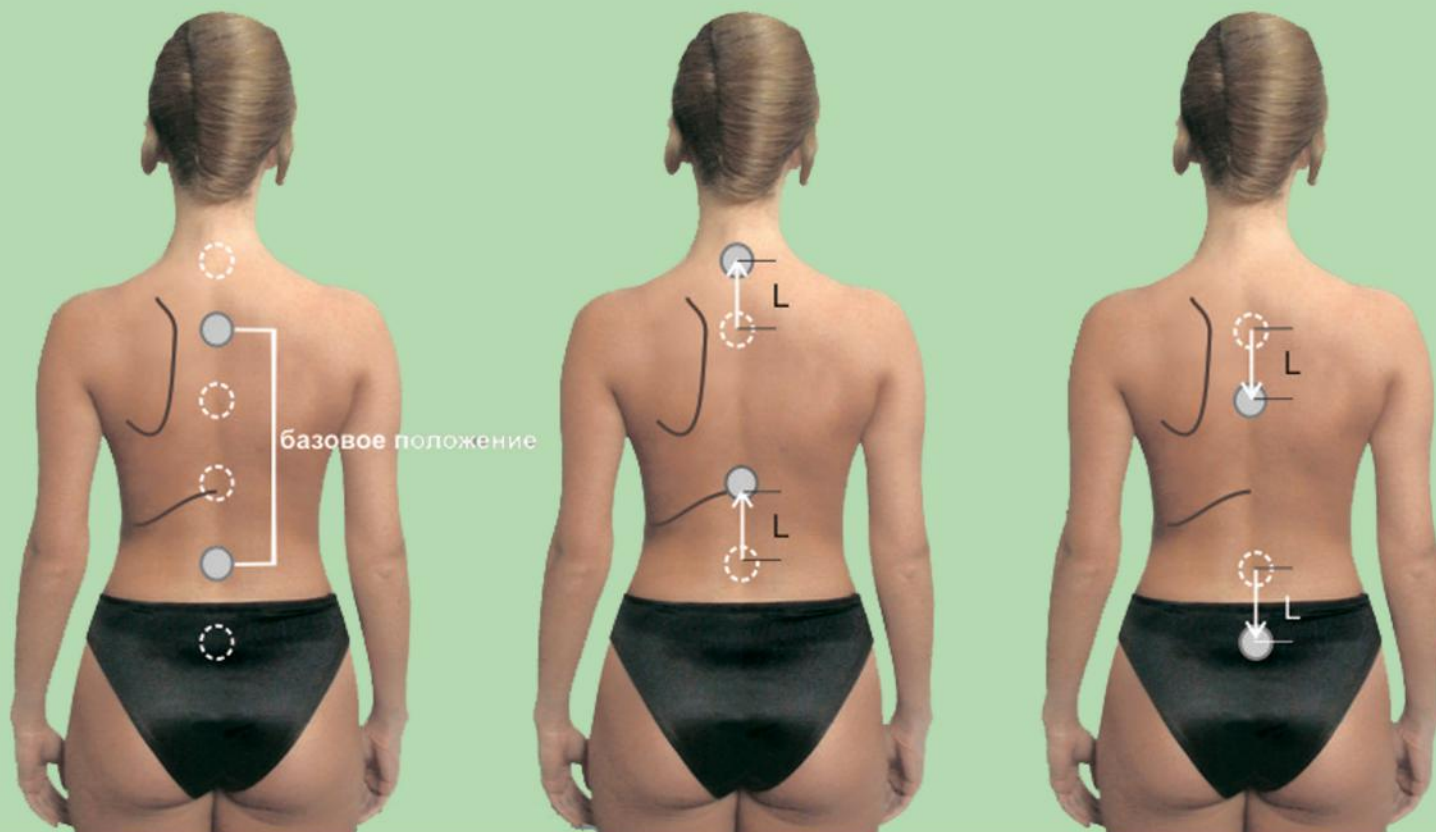
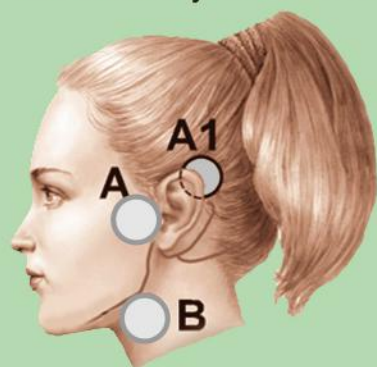
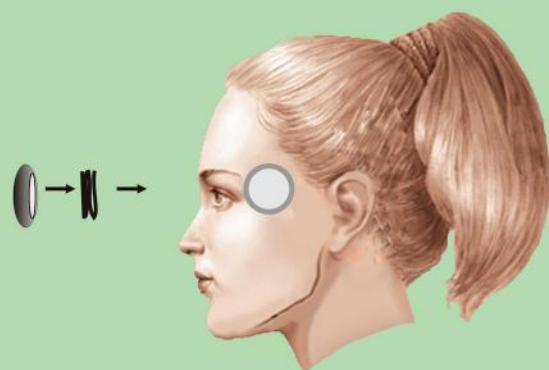


Рис. 4. Установка виброфонов в области уха и глаза



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