



# ВИТАФОН

## Основные принципы составления методик фонирования

- РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ
- МИКРОВИБРАЦИЯ ВАЖНЕЙШИЙ БИОФИЗИЧЕСКИЙ РЕСУРС ОРГАНИЗМА
- ДЕФИЦИТ МИКРОВИБРАЦИИ И ЗАБОЛЕВАНИЯ
- КОМПЕНСАЦИЯ ДЕФИЦИТА МИКРОВИБРАЦИИ МЕТОДОМ ФОНИРОВАНИЯ
- ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОНИРОВАНИЯ
- ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ФОНИРОВАНИЯ
- ОБЛАСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ
- МОЩНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ
- ОСОБЕННОСТИ ФОНИРОВАНИЯ НЕКОТОРЫХ ОБЛАСТЕЙ
- ПРАВИЛА УСТАНОВКИ ВИБРОФОНОВ
- ВРЕМЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ И ЧАСТОТА ПРОЦЕДУР
- ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА
- ОЩУЩЕНИЯ ОТ ФОНИРОВАНИЯ
- КОГДА И КАК ВЫПОЛНЯТЬ ФОНИРОВАНИЕ
- ОСНОВНЫЕ ОБЛАСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ, УРОВНИ МОЩНОСТИ, НАЧАЛЬНОЕ И ДОСТАТОЧНОЕ ВРЕМЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ
- СООТВЕТСТВИЕ РЕЖИМОВ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ АППАРАТАМИ

## РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ

Веками в качестве основного метода лечения использовались лекарственные препараты. В основе многочисленных таблеток, инъекций, мазей лежит биохимический метод воздействия, когда у организма стимулируются или подавляются реакции при появлении в крови и тканях химических веществ.

Фарминдустрия получила в последние десятилетия колоссальное развитие, появилось множество новых препаратов, однако успехи в снижении заболеваемости весьма скромны, а здоровье подрастающего поколения вызывает серьезную тревогу. Возможно, это связано с тем, что лекарственные препараты в большинстве своем только корректируют реакции организма, но не дают ему дополнительной энергии для восстановления. В тоже время, взаимосвязи внутренних процессов в организме очень сложны и до конца не изучены, чтобы, глядя на ограниченный набор анализов и симптомов, гарантированно правильно скорректировать реакции организма в каждом конкретном случае. Поэтому на рубеже третьего тысячелетия стал активнее разрабатываться и применяться **системный ресурсный подход** к восстановлению здоровья.

При **ресурсном подходе** организм рассматривается как многоклеточная система, в которой клетки должны взаимодействовать, получать питание и очищаться от продуктов их активности. Перемещение веществ и клеток по тканям и сосудам это **биофизический процесс, требующий** значительных энергетических затрат. Особое место в этом процессе занимает уровень тканей: перемещение иммунных клеток сквозь ткани, доставка питания клеткам, удаленным от капилляров, выведение из тканей шлаков.

Изучение биофизических особенностей строения и функционирования тканей и органов живых организмов позволило разработать **биофизические методы** ресурсной помощи организму. Их применение существенно расширило восстановительные возможности организма. Наиболее эффективной оказалась помощь физическим ресурсом **микровибрации**.

## МИКРОВИБРАЦИЯ ВАЖНЕЙШИЙ БИОФИЗИЧЕСКИЙ РЕСУРС ОРГАНИЗМА

Микровибрации (в организме) – это биофизический ресурс, который организм получает за счет непрерывного и попеременного сокращения мышечных клеток, а также за счет возбуждения голосовых связок в процессе пения или говорения. Мышечные клетки составляют 60% массы тела человека и примерно половину получаемой ими энергии они тратят на сокращение для создания микровибрации. То есть, организм в целом тратит колоссальное количество энергии на создание микровибрации за счет мышечных тканей.

Медицинская наука давно знала о микровибрации, возникающей при направленном физическом напряжении мышц. На основе этих знаний строилась оздоровительная физкультура и дыхательная гимнастика. Однако только на рубеже XX-XXI веков с помощью специально разработанного прибора «миотремографа» было выявлено, что часть мышечных клеток сокращается все 24 часа в сутки, даже при полном расслаблении и во сне. Это явление получило название «микровибрации в покое» или «микровибрационный фон».

Исследование роли микровибрации в организме показало, что это такой же жизненно важный ресурс для организма как вода, пища, кислород, тепло. Без пищи человек может прожить несколько недель, без воды – несколько дней, без воздуха – несколько минут. Без тепла человек может прожить несколько дней, часов или минут, в зависимости от того, при какой температуре он находится. При полном отсутствии микровибрации наступает смерть.

**Микровибрация обеспечивает перемещение веществ и клеток по тканям и капиллярам, и непосредственно влияет на все иммунные, регенеративные и обменные процессы.** Чтобы организм был здоров, необходимо, чтобы все ткани были здоровы, то есть клетки получали достаточно питания и из тканей своевременно

удалялись шлаки (погибшие и поврежденные клетки). Все эти условия напрямую связаны с микровибрацией.

Микровибрация:

- обеспечивает доставку питания к клеткам, к которым не подходят капилляры и иные кровеносные сосуды;
- обеспечивает венозный и лимфатический отток, тем самым способствуя очистке тканей от шлаков;
- влияет на местные иммунологические реакции, способствуя обнаружению погибших и поврежденных клеток и обеспечивая их выведение из тканей;
- обеспечивает пространственную перестройку клеточного массива в регенеративных процессах;
- влияет на выход родоначальных стволовых клеток из костного мозга в циркуляцию (патент РФ № 2166924).

Мышечные клетки не являются «вечными двигателями»: они сокращаются, используя запасенную ими энергию, затем расслабляются для восполнения потраченных ресурсов. Возможности организма по доставке питания каждой клетке ограничены, поэтому в организме всегда есть некоторый дефицит собственных микровибраций.

Анализ состояния ресурсов организма в разном возрасте показывает, что даже в наилучшие годы жизни избытка микровибраций в тканях нет, а недостаточность не является редкостью. Поэтому организм человека подсознательно стремится к поглощению микровибраций извне: растирание, поглаживание, купание, массаж, и т.п.

Реальная жизнь зачастую складывается так, что организм тратит ресурсов больше, чем накапливает. Со временем **дефицит ресурса микровибрации растет** (если его не компенсировать). На снижение уровня микровибрации в организме влияет и малоподвижный образ жизни, и хроническая усталость, частые стрессы, периодическое переутомление от интенсивных и длительных нагрузок, травмы и т. д. С увеличением дефицита микровибрации, накапливаются проблемы в тканях. Все хуже выводятся шлаки, все больше клеток недополучает питание. Из-за этого функциональные клетки (которые обеспечивают выполнение функции различных органов и тканей человека) гибнут чаще и не заменяются новыми, а замещаются клетками соединительной ткани. Процесс деградаци и старения прогрессирует.

## **ДЕФИЦИТ МИКРОВИБРАЦИИ И ЗАБОЛЕВАНИЯ**

**Развитие патологий в организме может быть также связано с местным дефицитом микровибрации.** Характерной особенностью многих заболеваний является накопление поврежденных клеток той или иной ткани. Клетки в организме гибнут постоянно, но под действием повреждающих факторов (проникновение вредных веществ, переохлаждение, удары и т.п.) их может погибнуть больше, чем в нормальных условиях. Для утилизации большего количества погибших клеток требуется больше энергии микровибрации.

Организм умеет перераспределять ресурсы микровибрации, обедняя второстепенные области и обогащая микровибрацией область заболевания. Но он не сможет это выполнить если:

- имеется общий дефицит микровибраций;
- есть нарушение проводимости нервных путей (не все нервные клетки проводят нервные импульсы от рецепторов в мозг и от мозга к функциональным клеткам);
- мышечные клетки, обеспечивающие область заболевания микровибрацией, были повреждены или истощены.

В такой ситуации развивается **острый местный дефицит микровибрации и возникает риск хронического течения заболевания.**

При истощении мышечных клеток ситуация усугубляется еще и тем, что может образоваться замкнутый круг проблемы. Мышечные клетки создают микровибрацию и обеспечивают тем самым доставку питания не только другим клеткам, но и самим себе. Если мышечные клетки не сокращаются, то нет микровибрации. Если нет микровибрации – нет питания ни мышечным, ни другим клеткам, нет питания – нет сократительной

активности мышечных клеток, а, соответственно, нет микровибрации. Клетки продолжают гибнуть и скапливаться, заболевание – прогрессировать. Чтобы разорвать этот проблемный круг, **организму нужны дополнительные ресурсы извне для компенсации возникшего дефицита микровибрации.**

## **КОМПЕНСАЦИЯ ДЕФИЦИТА МИКРОВИБРАЦИИ МЕТОДОМ ФОНИРОВАНИЯ**

Существует два, принципиально разных, метода компенсации дефицита микровибраций в организме:

- за счет энергии скелетных мышц путем выполнения специальных физических упражнений, дыхательной гимнастики или возбуждения мышц электрическим током (электротерапия);
- за счет внешнего источника микровибрации.

Возможности первого метода ограничены, поскольку расходуется энергия мышечных клеток. При больших физических нагрузках и применении электротерапии помимо расходования мышечных ресурсов возникает риск повышенной гибели нервных и мышечных клеток. С учетом того, что здоровье организма – это здоровье составляющих его клеток, к любым методам оздоровления, которые могут вызвать гибель клеток, необходимо относиться осторожно.

Второй метод предполагает наличие внешнего источника микровибрации, который не требует энергетических затрат со стороны организма.

Наиболее дефицитными являются микровибрации голосового (звукового, акустического) диапазона частот (20-10 000) Гц. В тоже время такие микровибрации хорошо проникают в ткани организма на глубину до 10 сантиметров. Эта особенность используется в медицинских аппаратах, которые получили название виброакустических. Процесс передачи звуковой микровибрации в тело называется **виброакустическим воздействием или фонированием** и не требует энергетических затрат организма.

Говоря о внешнем источнике микровибрации, важно обратить внимание на отличие микровибрации от вибрации – повреждающего фактора. Они различаются по диапазону амплитуды и частоты:

Вид	Амплитуда, мм	Частота, Гц
Вибрация	0,1 - 10	0,1 - 100000
Микровибрация	0,0001 – 0,05	0,1 - 10 000

Абсолютно безопасными для организма являются амплитуды, сравнимые с размером клетки – менее 0,05 миллиметра. Чем выше частота и больше амплитуда, тем выше вероятность гибели клеток от вибрации. Так, вибромассажеры без отдаленных отрицательных последствий могут применять только здоровые люди и очень не долго.

**В виброакустических аппаратах используются только безопасные и естественные для организма человека уровни энергии:**

- амплитуда микровибрации сравнима с размерами клеток;
- мощность воздействия не превышает мощность микровибрации тканей при максимальном мышечном напряжении;
- частота микровибрации находится в пределах речевого диапазона, то есть аналогична тем микровибрациям, которые возникают при возбуждении голосовых связок в процессе пения или говорения.

**Виброакустическое воздействие (фонирование):**

- позволяет полностью скомпенсировать дефицит микровибраций во всех органах и тканях;
- принципиально не может вызвать повреждения клеток, поэтому применяется для воздействия даже на область ран, перелома, грыжи и т. д.
- дает чистый ресурс организму.

С созданием виброакустических аппаратов появились принципиально новые возможности в восстановлении, сохранении и улучшении здоровья организма, а вместе с этим и надежды на реальное продление активного долголетия.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОНИРОВАНИЯ

Качественно новые возможности в лечении заболеваний с помощью виброакустического воздействия подтверждены в более чем 45 научных исследованиях и наблюдениях, а также более чем 15-летней медицинской практикой. Виброакустическое воздействие позволяет:

- при заболеваниях позвоночника вылечить и не допускать обострения остеохондроза, радикулита, полностью реабилитироваться при межпозвонковой грыже;
- при гипертонии вначале стабилизировать, а затем и нормализовать артериальное давление при одновременном повышении работоспособности и качества жизни, чего нельзя добиться лекарственной монотерапией;
- добиться полной ремиссии при тяжелом заболевании печени – хроническом вирусном гепатите;
- избежать операции при аденоме простаты (ДГПЖ) и значительно улучшить качество жизни, самочувствие и работоспособность;
- вылечить простатит, значительно и устойчиво улучшить потенцию без лекарств;
- сократить срок лечения перелома (с 4 недель до 3, а при трудно срастающихся переломах с 3 месяцев до 2 месяцев), обеспечить быстрое восстановление подвижности суставов, предотвратить осложнения и в целом существенно сократить период нетрудоспособности;
- избавиться от аллергических реакций;
- укрепить иммунную систему и снизить заболеваемость в три и более раза;
- женщинам справиться с нарушениями менструального цикла, решить проблему функционального бесплодия;
- остановить гангрену и избежать ампутации.

Список можно продолжить, но уже из перечисленного следует, что потенциал метода огромен, и это предопределено биофизическим действием микровибрации – жизненно важного, незаменимого и почти всегда дефицитного ресурса организма.

**Фонирование** – комфортная процедура, выполняемая пользователем самостоятельно с помощью простых в обращении виброакустических аппаратов. Общая цель фонирования – обеспечить организм энергией микровибрации в областях, где имеется недостаток собственной микровибрации. Фонирование осуществляется по методикам, которые включают в себя перечень областей воздействия, продолжительность и мощность воздействия на область, периодичность проведения процедур.

**ВНИМАНИЕ!** Для выбора методики фонирования необходимо правильно установить диагноз, а также выявить области, входящие в перечень противопоказаний.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ФОНИРОВАНИЯ

Фонирование не рекомендуется проводить в период острого развития инфекционного заболевания и при высокой (выше 38,5°C) температуре. Сам факт острого процесса свидетельствует о достаточности у организма ресурсов на его ведение. Но по завершении острой фазы заболевания желательно пройти фонирование по методике общей ресурсной поддержки.

В настоящее время остаются не исследованными и потому относятся к противопоказаниям следующие области:

- 1) злокачественных новообразований,
- 2) выраженного атеросклероза,
- 3) расположения плода при беременности,
- 4) тромба при тромбофлебите,
- 5) имплантированного кардиостимулятора,
- 6) желчного пузыря при наличии в нем камней.

Фонирование противопоказано на расстоянии ближе 10 см от соответствующих областей, но не исключает возможность проведения фонирования в других областях.

**Кисты в почках** не являются противопоказанием. По имеющимся длительным (год и более) наблюдениям за кистами почек под влиянием фонирования они имеют тенденцию

к уменьшению или не меняются. Наблюдаемые на УЗИ колебания размеров кист обусловлены погрешностью измерения.

**Камни в почках** также не являются противопоказанием. Фонирование оказывает благоприятное влияние на самостоятельное отхождение камней малого размера (до 4 мм). Чем раньше камень отойдет, тем лучше прогноз. Обычно пациенты не замечают когда они выходят. При наличии больших камней в почках (более 4 мм) необходимо соблюдать некоторые ограничения (**см. раздел «Особенности фонирования некоторых областей»**).

Всегда есть вероятность, что больной не знает по каким-либо причинам о наличии у него вышеперечисленных противопоказаний, и ему хотелось бы быть уверенным в том, что фонирование не навредит и в этом случае. Рассмотрим этот вопрос с теоретических позиций и имеющегося опыта применения виброакустической терапии.

### **1) Злокачественные новообразования.**

Злокачественное образование (опухоль) развивается и растет за счет строительных белков, накопления погибших клеток. Энергия микровибрации способствует выводу погибших клеток и строительных белков из области патологии по сети лимфатических сосудов. Таким образом, если в области воздействия находится опухоль, то теоретически её рост должен остановиться, так как микровибрация способствует выводу из области строительного материала. За 15 лет (более двух миллионов пользователей) не зарегистрировано ни одного случая возникновения онкологии в зоне регулярного воздействия аппаратом «Витафон».

### **2) Выраженный атеросклероз.**

Когда мы говорим о выраженном атеросклерозе, то предполагаем опасность отрыва атеросклеротических бляшек и закупорки артерий. Некоторые бляшки легкоподвижны и, рано или поздно, отрываются потоками крови. Именно они представляют опасность. Чем выше артериальное давление и чем хуже сглаживают сосуды пульсовую волну, тем выше вероятность отрыва бляшек. Фонирование области почек снижает артериальное давление, смягчает пульсовую волну и, тем самым, уменьшает вероятность отрыва атеросклеротической бляшки.

Фонирование области почек увеличивает сосудисто-мышечные ресурсы, что повышает шансы избежать или, во всяком случае, уменьшить осложнения от закупорки артерий.

Поэтому, если фонирование атеросклеротических бляшек пока остается противопоказанием, то **фонирование области почек (К)**, даже у больных с выраженным атеросклерозом, можно сказать, **принципиально необходимо**, и его надо выполнять без длительных перерывов. Профилактический эффект сохраняется не более месяца, поэтому перерывы в фонировании почек более 2–3 недель нежелательны.

### **3) Беременность.**

На ранних этапах беременность выявляется не сразу, и существует вероятность, что в этот неопределенный период могут выполняться процедуры фонирования. Есть ли какая-либо опасность отрицательного влияния такого воздействия на плод? Научных исследований в этой области не проводилось, поэтому мы можем анализировать теоретически и изучая аналогии в жизни. Женщина, вынашивающая ребенка, может принимать душ, купаться, ездить в транспорте, ходить, а в начальном периоде даже бегать. Все это оказывает на растущий плод виброакустическое воздействие, по интенсивности не уступающее воздействию от виброакустических аппаратов. Поэтому теоретических опасений нет, и жизненный опыт свидетельствует о безопасности микровибраций для растущего плода.

После установления факта беременности фонирование можно оказывать на области, расположенные на уровне и выше диафрагмы грудной клетки.

### **4) Тромбы.**

Образовавшийся в венах тромб может оторваться и закупорить в итоге какую-нибудь легочную артерию. Это происходит по разным естественным причинам (случайные удары, резкое сокращение мышц), но главное — тромб должен созреть для отрыва. Неизвестно, как повлияет виброакустическое воздействие на тромб, поэтому его исключают из областей фонирования.

Тромбофлебит, как правило, развивается в сосудах конечностей. В таких случаях остается возможным проводить фонирование в основных областях воздействия (почках, печени и позвоночнике). Кроме того, фонирование насыщает ткани микровибрацией в радиусе 7 сантиметров, и поэтому его можно осуществлять уже на расстоянии 10 см выше тромба. Если местоположение тромба неизвестно, но есть опасение, что он существует в какой-то патологической области, то такую область лучше исключить из областей фонирования.

#### **5) Имплантированные кардиостимуляторы.**

Исследований по влиянию воздействия микровибрации на работу кардиостимуляторов не проводилось, поэтому у таких больных нельзя устанавливать виброфоны ближе 10 см от установленного кардиостимулятора.

#### **6) Камни в желчном пузыре.**

Наличие камней в желчном пузыре свидетельствует о его дискинезии. Фонирование желчного пузыря с камнями повышает его тонус, что может сопровождаться болезненностью и другими неприятными ощущениями, а также вызвать смещение камней. При наличии камней в желчном пузыре область желчного пузыря (правая (нижняя) область М) не фонировать. Воздействие оказывают на область печени (М5) или воротную вену (левая (верхняя) область (М)).

## **ОБЛАСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ**

Области воздействия изображены на рисунках и представлены в методиках фонирования, которые поставляются с аппаратом. Описание некоторых областей воздействия дано непосредственно в тексте методик.

Практически все методики фонирования для различных заболеваний и проблемных состояний помимо области патологии/боли включают в себя области печени (М), почек (К) и позвоночника (его сегментов). Такой подход к составлению методик был выработан многолетней практикой. **Восстановление области заболевания происходит за счет ресурсов всего организма, которые, в частности, зависят от состояния печени, почек и позвоночника.**

**Фонирование области печени** способствует улучшению ее функции, препятствуя накоплению в крови токсичных и других веществ, подлежащих разложению в печени. Печень, в силу своих особенностей, практически не имеет мышечных прослоек. Источником микровибрации для печени является тонус желчного пузыря, наполовину расположенного внутри печени, тонус воротной вены печени, движение диафрагмы и пульсации печеночных артерий. Поскольку микровибрация лучше передается через жидкие среды, то обычно фонировать проекцию желчного пузыря и воротной вены на живот (область М).

**Фонирование области почек** улучшает их функцию по поддержанию кислотно-щелочного баланса крови и ее очистке от продуктов активности мышечных клеток. Через 40 минут после воздействия микровибрации на область почек увеличиваются собственные микровибрации и повышается работоспособность. Источником микровибрации для почек является мышечный слой почечной лоханки, мышечный слой мочеточника и прилегающие мышцы спины. Поэтому на область почек воздействуют со стороны спины в проекции почечной лоханки ближе к мочеточнику (область К).

**Фонирование области позвоночника** снимает отек, ускоряет восстановление энергетического потенциала мышечных и нервных клеток, способствует костномозговому кроветворению и обогащению крови зрелыми стволовыми клетками (патент России № 2166924). Для восстановления мышц спины воздействуют слева и справа от позвоночника. Для укрепления межпозвоночных дисков, улучшения кровоснабжения спинного и костного мозга воздействуют на центральные отростки позвонков. Здоровье позвоночника также чрезвычайно важно для здоровья всего организма. В нем находится костный мозг, обеспечивающий кровь эритроцитами и стволовыми клетками. Через позвоночник проходят все нервные пути, управляющие внутренними органами и

мышечными структурами. Многие специалисты считают, что большинство хронических болезней начинается с проблемы в каком-то сегменте позвоночника.

**Компенсация дефицита микровибрации в области почек, печени и позвоночника применяется, даже если нет никакой патологии,** в целях общего укрепления организма и профилактики заболеваний. За свой универсальный системный характер такой комплекс получил название общей ресурсной поддержки организма (ОРПО). **Фонирование области патологии** существенно увеличивает скорость удаления шлаков, уменьшает отек, усиливает капиллярный кровоток и иммунные реакции.

С учетом вышеизложенного при проведении процедур фонирования следует:

**1) соблюдать последовательность воздействия на области,** указанные в методиках фонирования, которые, как правило, начинаются с фонирования области почек (К) и печени (М). В первую очередь необходимо увеличить общие ресурсы организма, и уже во вторую очередь обеспечить микровибрацией область патологии;

**2) не исключать из методики фонирования области воздействия** (при отсутствии противопоказаний или особых рекомендаций).

## МОЩНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Мощность воздействия определена практическим путем для каждой области организма, и ее не рекомендуется менять при отсутствии специальных указаний.

## ОСОБЕННОСТИ ФОНИРОВАНИЯ НЕКОТОРЫХ ОБЛАСТЕЙ

При проведении процедур фонирования необходимо иметь в виду:

1. при опущении почек во всех случаях, когда в схемах указаны точки К, виброфоны устанавливаются на область опущенного расположения почек;
2. при наличии крупных камней (более 4 мм) в почках фонирование следует проводить при доступности медицинской помощи. Воздействие микровибрацией не может стронуть крупные камни, однако они могут начать отходить по другим причинам, поэтому может потребоваться медицинская помощь. Чем раньше камни отойдут, тем лучше;
3. при наличии камней в желчном пузыре или если он удален, то во всех случаях, когда в схемах указаны точки М, их заменяют на М5;
4. при наличии только одной почки оба виброфона устанавливают в области этой почки – первый на точку К, второй – в проекции мочеточника (под первым виброфоном).

## ПРАВИЛА УСТАНОВКИ ВИБРОФОНОВ

Преобразователь, с помощью которого передаются микровибрации при контакте с телом, называется виброфоном. Виброфоны прикладывают мембранами к поверхности тела через марлевую, бумажную или хлопчатобумажную салфетку. Виброфоны крепят с помощью эластичного бинта, специальных фиксирующих манжет для аппаратов серии «Витафон», удерживают руками или прижимают собственным весом (например, лежа на спине). Поверхности мембран должны плотно прилегать к телу. Критерием правильности наложения служит максимальное ощущение микровибрации на низкой частоте (когда звук наиболее низкий). Не следует с чрезмерным усилием прижимать мембраны к телу. Это приведет к прекращению микровибрации и отсутствию восстановительного эффекта.

Виброфоны, как правило, устанавливают по два на область. При этом виброфоны могут располагаться на любом расстоянии друг от друга (если их расположение не определено методикой), как в одной плоскости, так и под некоторым углом друг к другу (например, при фонировании суставов). Глубина воздействия от плоскости мембраны виброфона вглубь тканей составляет 10 см.



При сильном повреждении тканей (гангрена, отморожение, нарыв и т.п.) при фонировании соответствующей области виброфоны устанавливают на заведомо здоровую часть, прилегающую к поврежденной ткани. Это необходимо для того, чтобы избежать излишнего поступления шлаков в кровь под воздействием микровибрации из пораженной области. По мере восстановления, область фонирования приближают к краю области патологии.

Если нет специальных указаний, фонирование проводят в положении лежа на спине или сидя.

## **ВРЕМЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ И ЧАСТОТА ПРОЦЕДУР**

Методики фонирования включают в себя рекомендуемое количество процедур и время воздействия на область. При выполнении методик необходимо придерживаться следующих правил.

1. Даже одна минута фонирования полезна для организма, поэтому, если есть временные ограничения, методику выполняют частично, пропорционально уменьшая время фонирования каждой области (не сокращая перечень областей воздействия).
2. Не рекомендуется превышать достаточное время – наибольшее время, указанное в последней строке схем фонирования для конкретной области. Это время определено практическим путем, и его увеличение нецелесообразно. Правильнее проводить дополнительные процедуры.
3. Чем больше процедур проводится в сутки и в неделю, тем быстрее достигается результат. При этом при увеличении нагрузок (стресс, охлаждение, физическое утомление и т.д.) рекомендуется проводить дополнительные процедуры.
4. Эффект от одной процедуры сохраняется около 2 часов, поэтому следующую процедуру целесообразно проводить не ранее, чем через 2 часа. Если в методике фонирования время воздействия на область почек (К) составляет более 30 минут, то следующую процедуру фонирования области почек рекомендуется проводить не ранее, чем через 4 часа.
5. Методики фонирования построены таким образом, чтобы время фонирования увеличивалось постепенно по дням от начального до достаточного и далее не менялось. Не рекомендуется менять темп увеличения времени по сравнению с методикой, поскольку это может вызвать значительную нагрузку на органы, очищающие кровь от шлаков. В силу индивидуальности состояния каждого организма, темп набора дозы может быть уменьшен для большей комфортности восстановительного процесса. Ускорять темп увеличения времени фонирования по сравнению с методикой можно только в возрасте до 30 лет (при отсутствии серьезных и хронических заболеваний) и набирать дозу не более 5 минут в день и только до достаточного времени.
6. Если имеется несколько заболеваний, то выбирают одну методику фонирования для наиболее беспокоящей проблемы.
7. Если фонирование какой-либо области ранее уже проводилось, при этом перерыв составил не более 1 месяца, то при переходе к фонированию по другой схеме для этой же области можно начинать не с первого дня схемы, а исходя из достигнутого достаточного для этой области времени.

## **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА**

Фонирование выполняется курсами. Основной курс фонирования предполагает большое количество процедур, как правило, несколько раз в сутки 5-7 дней в неделю (указано в методиках). Если в методике не указана продолжительность основного курса, то частое фонирование продолжают до полного выздоровления или достижения

желаемого результата. В зависимости от характера, тяжести заболевания и активности фонирувания результат достигается от нескольких дней до нескольких месяцев.

Если полное выздоровление не наступает или невозможно (в зависимости от заболевания), то через 3 месяца в основном курсе делают перерыв не менее чем в 5 дней (но не более 1 месяца), если иной срок не указан в методике фонирувания.

Если в течение одного месяца не ощущается никаких изменений в организме, необходимо проверить исправность аппарата, уточнить диагноз, первопричину заболевания и схему фонирувания.

При достижении желаемого результата от основного курса переходят к поддерживающим процедурам, то есть уменьшают количество процедур в сутки и в неделю по сравнению с основным курсом. Поддерживающие процедуры проводятся на достигнутом достаточном времени для областей воздействия (время, указанное в последней строке схем). Рекомендуемое количество поддерживающих процедур для профилактики конкретного заболевания указано в методиках, а если не указано – пользователь сам выбирает их количество с учетом жизненных обстоятельств, но желательно не менее 1 процедуры в неделю.

При увеличении ресурсных трат (стресс, охлаждение, физическое утомление и т.д.) рекомендуется пропорционально увеличить количество поддерживающих процедур в неделю. Поддерживающие процедуры могут проводиться как по схеме фонирувания для конкретного заболевания, так и по схеме ОРПО.

Помимо поддерживающих процедур для улучшения результата (в частности при хронических заболеваниях) основные курсы фонирувания повторяют. При этом, если перерыв в фонирувании составит менее 1 месяца (с учетом поддерживающих процедур), то процедуры проводятся сразу на достаточном времени (время, указанное в последней строке схем).

**Для улучшения общего здоровья и самочувствия** рекомендуется регулярное фонирувание в целях профилактики независимо от необходимости лечения конкретного заболевания. Фонирувание способствует более полному восполнению ресурсов организма, которые расходуются каждый день. При регулярном фонирувании ресурсы организма накапливаются, что проявляется в хорошем самочувствии, повышении работоспособности, снижении частоты простудных заболеваний. Однако из-за постоянного действия повреждающих факторов состояние ресурсов постепенно возвращается до исходного уровня, а эффект сохраняется не более 3 месяцев. Регулярные процедуры можно проводить по методике фонирувания для целей ОРПО.

## **ОЩУЩЕНИЯ ОТ ФОНИРОВАНИЯ**

Во время фонирувания в области воздействия наблюдается приятное чувство тепла и легкой вибрации.

При попадании в зону воздействия нервного центра иногда могут появляться болезненные ощущения. Их появление является положительным симптомом, который свидетельствует о восстановлении адекватной реакции организма на внутренние нарушения. При возникновении таких болезненных ощущений процедуры не прекращают, при этом можно уменьшить время воздействия на область болезненных ощущений и/или на позвоночник в течение одной процедуры (не сокращая количество процедур в сутки).

Фонирувание при хронических заболеваниях, как правило, протекает через кратковременное усиление болезненных проявлений (5-10 дней), которые постепенно исчезают. При наступлении обострения процедуры не прекращают. При запущенных формах заболеваний болезненные ощущения могут исчезнуть только к концу первого курса или даже при повторных курсах фонирувания.

## **КОГДА И КАК ВЫПОЛНЯТЬ ФОНИРОВАНИЕ**

Наибольший дефицит микровибраций организм испытывает в ночное время. Рекомендуется выполнять фонирувание перед сном и сразу после пробуждения. При недостаточности эффекта процедуры выполняют 2-4 раза в сутки. В критических

состояниях (грыжа межпозвоночного диска, гипертонический криз и т.п.) периодически и круглосуточно 6-12 раз. Фонирующие выполняют следующим образом. Виброфоны прикладывают через тонкую гигиеническую салфетку на кожу и фиксируют руками, эластичным бинтом или специальной манжетой. Подробности изложены в инструкциях к аппаратам Витафон. Время и режимы воздействия были установлены эмпирически в ходе многолетних медицинских исследований и наблюдений начиная с 1994 года с применением аппаратов серии «Витафон». Результаты исследований применимы для всех аппаратов этой серии. Различают минимальное и достаточное время воздействия на данную область при каждой процедуре, а также количество воздействий (сеансов) в сутки. За время каждой процедуры воздействие может оказываться на несколько областей. Время процедуры – это время, в течение которого осуществляется воздействие на все предусмотренные методикой области. Время процедуры зависит от количества одновременно используемых виброфонов (аппаратов). Суммарная доза измеряется количеством процедур, выполненных по методике фонирующего. Для достижения желаемого результата требуется вполне определенная достаточная для него суммарная доза. Например, для заживления небольшой свежей раны потребуется 3-4 процедуры, для заживления трофической язвы ~ 100 процедур за 3-6 недель, для того чтобы сократить лечение перелома на 10 дней требуется ~60 процедур за 2-3 недели, для того чтобы вылечить гепатит С потребуется около 400 процедур за 6-9 месяцев.

### **Не отступайте от отработанных методик !**

Большой однократной дозой нельзя решить все проблемы. Это только усилит реакцию организма и может вызвать усиление болезненных проявлений, иногда даже очень значительное. Поэтому не стоит пренебрегать постепенным увеличением насыщения тканей микровибрацией.

Как сократить общее время процедур. Для ускорения проведения процедур возможно использование нескольких аппаратов одновременно или более дорогих моделей аппаратов, имеющих в своем составе большее количество виброфонов

Эффект от фонирующего зависит от соотношения внешнего ресурса микровибрации к внутреннему. Если собственный микровибрационный фон снижен, то эффект от процедуры более выражен. Поэтому фонирующее во время сна, или в расслабленном состоянии или в состоянии медитации более эффективно. Чем более ослаблен организм, тем ярче выражен эффект от одной процедуры. Молодой, здоровый, энергичный организм нуждается в дополнительных микровибрациях только при переутомлении, переохлаждении, после стрессов.

Привыкание к процедурам не происходит. Однако при некоторых хронических заболеваниях, таких как гипертония, аденома, глаукома и другие, прекращение процедур после достижения лечебного эффекта примерно через 2-3 месяца приводит к постепенной утрате достигнутого результата. Поэтому требуется либо периодическое повторение курсов фонирующего, либо проведение поддерживающего лечения (процедуры проводятся 2-4 раза в неделю). При периодическом повторении методик фонирующего лечебный эффект накапливается.

**Внимание!** Для получения объективной оценки результатов лечения фонирующее прекращают за 2-3 дня до проведения обследования.

Практически все ткани нуждаются в дополнительной микровибрации, но одни - больше, другие - меньше. Поскольку источником внутренних микровибраций являются мышечные клетки, то внутренние органы их не содержащие (почки, печень, селезенка, легкие) нуждаются в микровибрации больше. Поскольку глубина проникновения звуковой микровибрации достаточно большая, то виброфоны устанавливают так, чтобы в зону действия попал внутренний орган и близлежащая мышечная группа, питающая внутренний орган микровибрацией. Для печени - это мышечная стенка желчного пузыря (область М), для почек - мышечная стенка почечной лоханки (область К), для предстательной железы - мышечная стенка мочевого пузыря и так далее.

**ОСНОВНЫЕ ОБЛАСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ, УРОВНИ МОЩНОСТИ, НАЧАЛЬНОЕ И ДОСТАТОЧНОЕ ВРЕМЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ:**

Фонирование проводят 1-4 раза в сутки, 3-7 раз в неделю				
Область воздействия микровибрацией	Уровень мощности воздействия	Начальное время	Темп увеличения времени фонирования	Достаточное время фонирования
Конечности	2, 3, 4	5-10 мин.	Плюс 2-5 мин. ежедн.	20-40 мин.
Область промежности	3	5-10 мин.	Плюс 2-5 мин. ежедн.	15-20 мин.
Области «Д1», «Д2», «Е1», «Е11», «Е2», «Е21», «Е3»	2	2-3 мин.	Плюс 1-2 мин. ежедн.	5-10 мин.
Области "Е31", "Е4"	1, 2	2-5 мин.	Плюс 1-2 мин. ежедн.	10-15 мин.
Область "К"	2, 3	5-10 мин.	Плюс 1-3 мин. ежедн.	20-40 мин.
Область "М"	1, 2	2-5 мин.	Плюс 1-2 мин. ежедн.	10-15 мин.
Область "М1"	1, 2	2-3 мин.	Плюс 1 мин. ежедн.	5-10 мин.
Область "М2", "М3"	1, 2	2-3 мин.	Плюс 1 мин. ежедн.	5-10 мин.
Область "М4", "F"	2, 3, 4	2-5 мин.	Плюс 1 мин. ежедн.	10-15 мин.
Область "С"	2, 3	2-5 мин.	Плюс 1-2 мин. ежедн.	10-15 мин.
Область "G"	1, 2	2-3 мин.	Плюс 1 мин. ежедн.	5-10 мин.
Область "А", "А1"	1, 2	2-3 мин.	Плюс 1 мин. ежедн.	5-10 мин.
Область "В"	2, 3	2-3 мин.	Плюс 1 мин. ежедн.	5-10 мин.

**СООТВЕТСТВИЕ РЕЖИМОВ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ АППАРАТАМИ:**

Уровень мощности воздействия	Параметр, соответствующий мощности				
	Витафон-2 Параметр "Энергия"	Витафон-ИК Параметр "Режим"	Витафон Параметр "Режим"	Витафон-Т Параметр "Режим"	Витафон-5 Цвет маркировки виброфона
1	1	1	-	-	-
2	2	2	1, 3	1, 3	белый
2+	-	-	-	-	желтый
3	3	3	2, 4	2, 4	зеленый
4	4	4	-	-	темно-серый

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

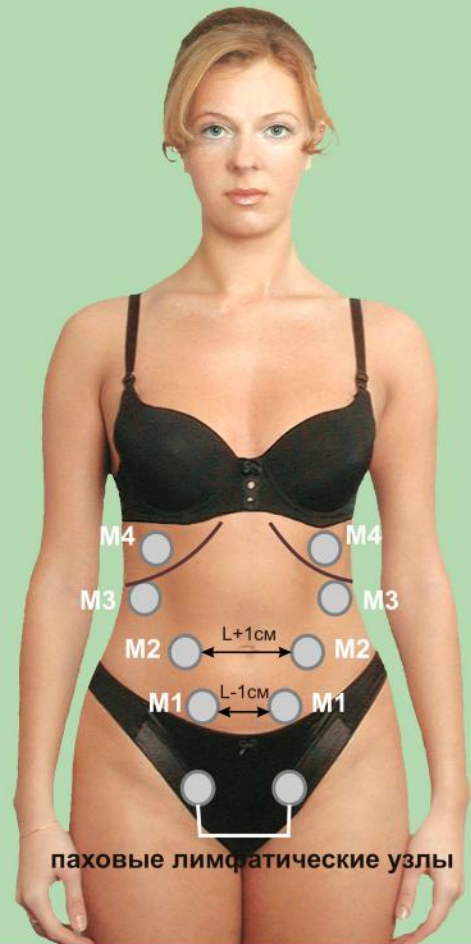
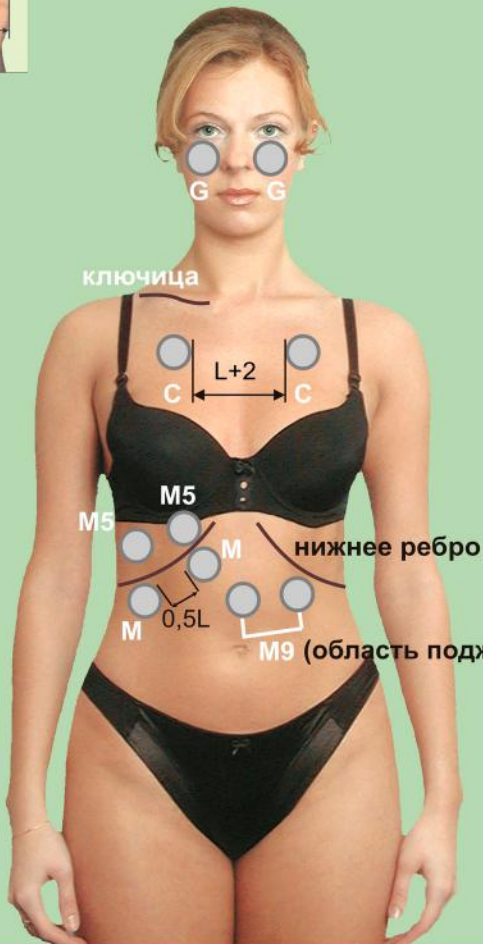
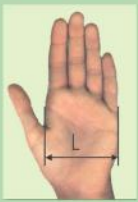


Рис. 2. Области воздействия: D1, D2, E1-E4, E11, E21, E31, F, K

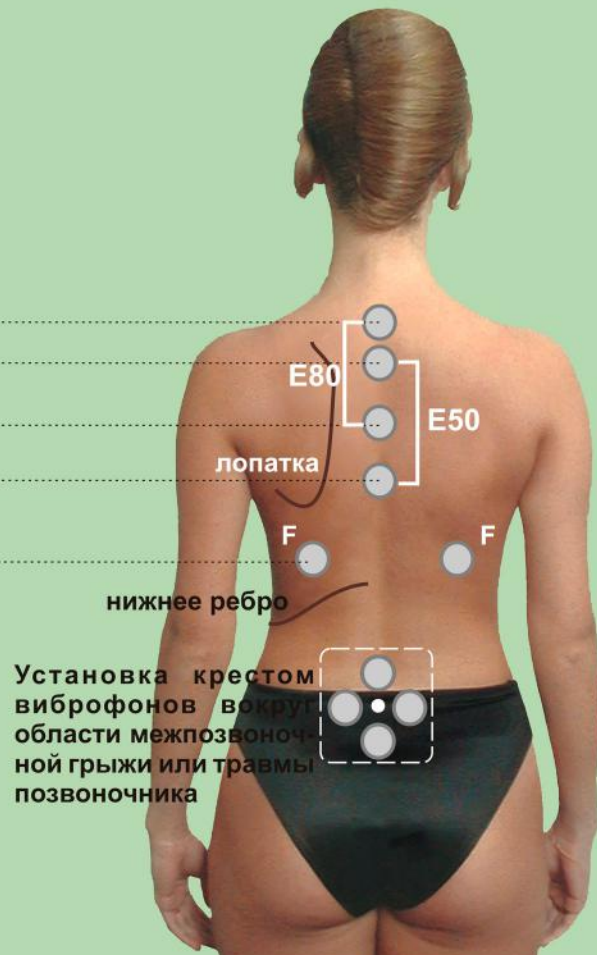
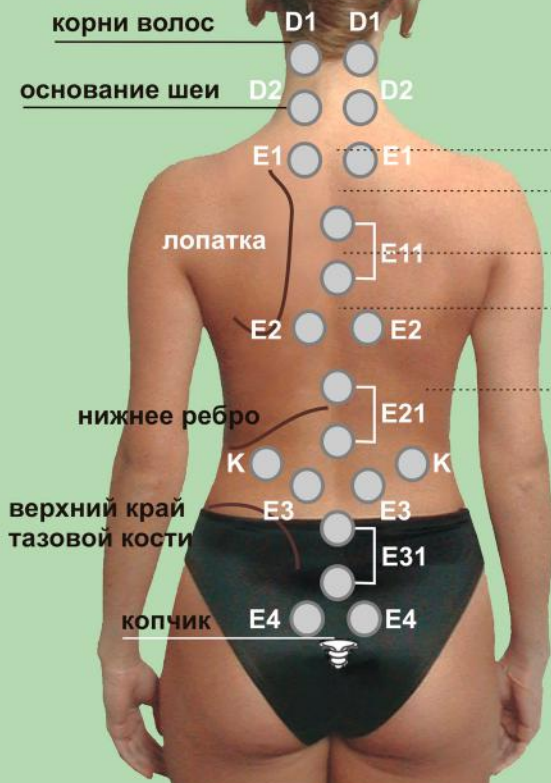


Рис. 3. Области воздействия Е40. Виброфоны смещают от процедуры к процедуре на ширину ладони (L) вверх и вниз



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

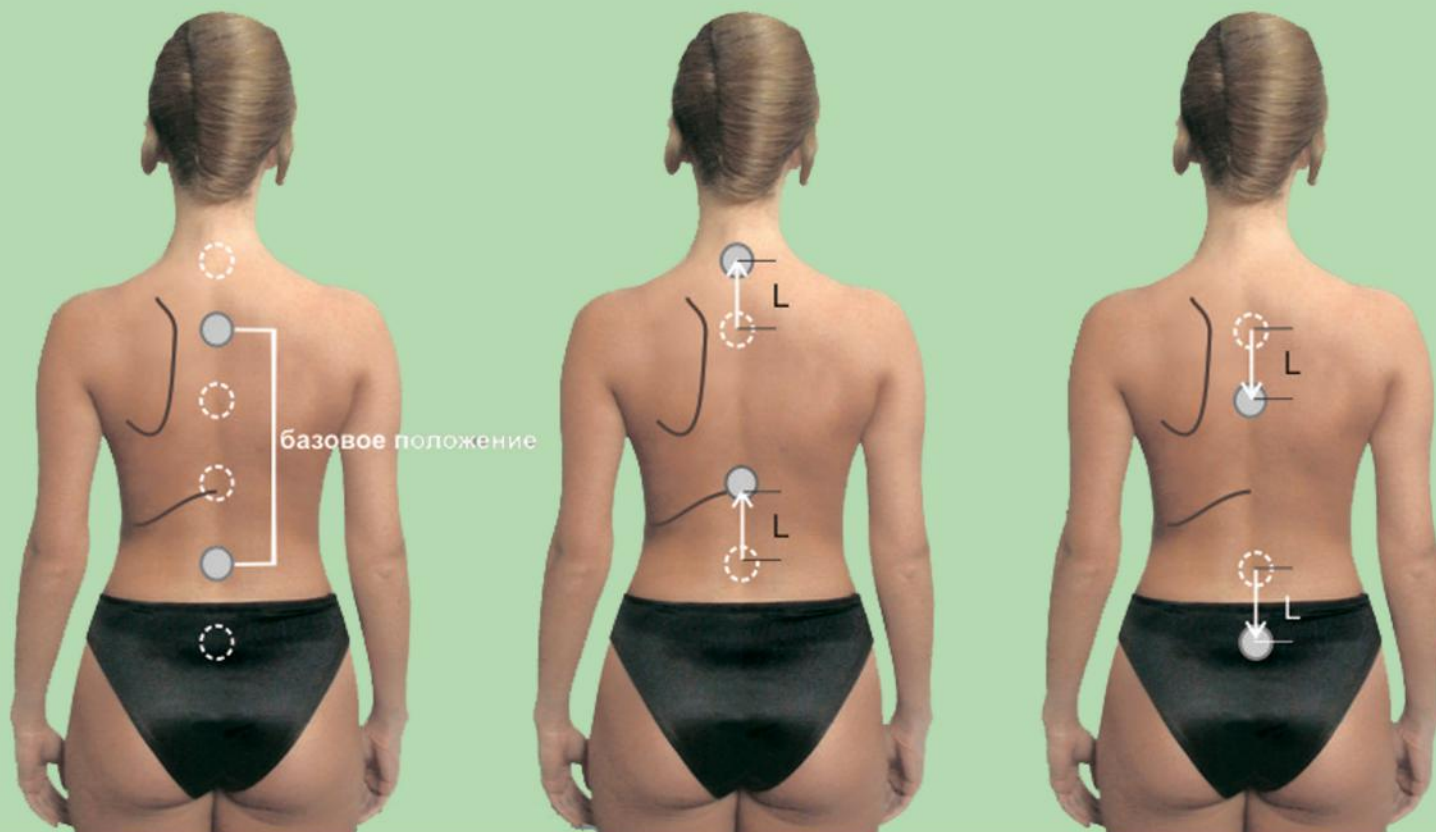
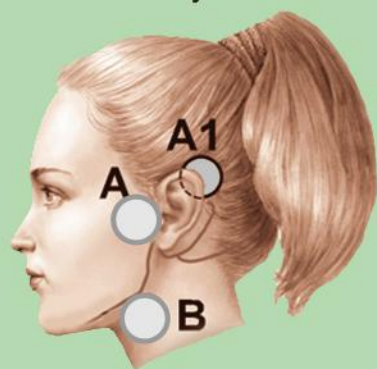
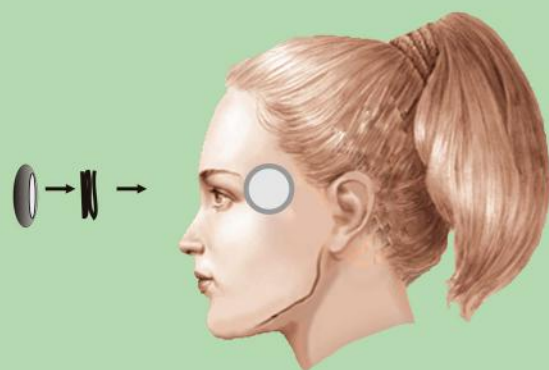


Рис. 4. Установка виброфонов в области уха и глаза



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