

ВИТАФОН

Применение аппаратов
для повышения иммунитета

- ОБЩАЯ РЕСУРСНАЯ ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА
- ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГЕПАТИТЕ
- ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПРИ ОРВИ И ОРЗ
- ПРИ РИНИТЕ (НАСМОРК)
- ПРИ ГАЙМОРИТЕ
- ПРИ ТОНЗИЛЛИТЕ (АНГИНА)
- ПРИ БРОНХИТЕ

ОБЩАЯ РЕСУРСНАЯ ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА

Цель фонирования. Регулярное фонирование области почек, печени и позвоночника является эффективной мерой укрепления здоровья и профилактики заболеваний. В области фонирования происходит очистка тканей от шлаков и насыщение клеток энергоресурсами.

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 мышечные слои почечной лоханки, мочеточника и прилегающие мышцы спины. Поэтому на область почек воздействуют со стороны спины в проекции почечной лоханки ближе к мочеточнику (область К).

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 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).**

Эффект пропорционален количеству процедур в сутки и в неделю. Для сокращения времени фонирования в течение одной процедуры, области E11, E3 и E4 можно заменить на одну область E40, которая предполагает перемещение виброфонов вдоль позвоночника от процедуры к процедуре. Темп увеличения времени фонирования такой же, как для E11.

Фонирование для ОРПО.

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

| День | Режим, области и время фонирования в минутах | | | | |
|-------|--|---------|-----|----|---------|
| | Режим 2 | Режим 1 | | | Режим 2 |
| | К | М | Е11 | Е3 | Е4 |
| 1-2 | 10 | 5 | 1 | 2 | 2 |
| 3-4 | 12 | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 5-6 | 14 | 7 | 2 | 3 | 2 |
| 7-8 | 16 | 8 | 2 | 3 | 3 |
| 9-10 | 18 | 9 | 3 | 3 | 3 |
| 11-12 | 20 | 10 | 3 | 4 | 3 |
| 13-14 | 22 | 10 | 3 | 5 | 4 |
| 15-16 | 24 | 10 | 4 | 6 | 4 |
| далее | 27 | 10 | 5 | 7 | 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 | Е11 | Е3 | Е4 |
| 1-2 | 1 | 10 | 5 | 1 | 2 | 2 |
| 3-4 | 1 | 12 | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 5-6 | 2 | 14 | 7 | 2 | 3 | 2 |
| 7-8 | 2 | 16 | 8 | 2 | 3 | 3 |
| 9-10 | 2 | 18 | 9 | 3 | 3 | 3 |
| 11-12 | 2 | 20 | 10 | 3 | 4 | 3 |
| 13-14 | 2 | 22 | 10 | 3 | 5 | 4 |
| 15-16 | 2 | 24 | 10 | 4 | 6 | 4 |
| далее | 2 | 27 | 10 | 5 | 7 | 5 |

При применении аппарата Витафон-5:

| День | Режим | Цвет пары виброфонов, области и время фонирования в минутах | | | | |
|-------|-------|---|-------|-----|----|---------|
| | | Зеленая | Белая | | | Зеленая |
| | | К | М | Е11 | Е3 | Е4 |
| 1-2 | 1 | 10 | 5 | 1 | 2 | 2 |
| 3-4 | 2 | 12 | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 5-6 | 2 | 14 | 7 | 2 | 3 | 2 |
| 7-8 | 3 | 16 | 8 | 2 | 3 | 3 |
| 9-10 | 3 | 18 | 9 | 3 | 3 | 3 |
| 11-12 | 4 | 20 | 10 | 3 | 4 | 3 |
| 13-14 | 4 | 22 | 10 | 3 | 5 | 4 |
| 15-16 | 5 | 24 | 10 | 4 | 6 | 4 |
| далее | 5 | 27 | 10 | 5 | 7 | 5 |

ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ

Причины хронических заболеваний – ослабленный иммунный ответ на попадание вируса в кровь.

Цель фонирования. Фонирование области печени увеличивает интенсивность иммунных реакций, что приводит у больных гепатитом В и С к многократному увеличению интерферона в крови. Практический результат от процедур фонирования не уступает лекарственной терапии интерфероновыми препаратами: примерно 40% полных ремиссий (ПЦР минус, АЛТ – норма) только за один курс фонирования (6-12 месяцев). Благодаря воздействию на область почек и грудной отдел позвоночника фонирование переносится хорошо с улучшением самочувствия.

Методика. Фонирование области печени (**Ф правая /М4 правая**) проводится **1 раз в неделю и 1 раз в сутки (!)**. При воздействии на область **Ф правая/М4 правая виброфоны** устанавливают **один в области Ф правая, другой в области М4 правая**. В этот день воздействие на другие области не осуществляется. В остальные **6 дней недели** воздействие оказывается на области **К, М, Е11, Е2, Е21** для накопления общих ресурсов организма.

Процедуры повторяют **2 раза в сутки**.

Продолжительность курса Курс можно повторять несколько раз подряд до достижения ремиссии.

Противопоказания к проведению виброакустической терапии у пациентов с хроническими вирусными гепатитами:

- возраст менее 16 лет;
- уровень активности АлАТ, превышающий норму более чем в 6 раз;
- декомпенсированный цирроз печени;
- тяжелые сопутствующие болезни (онкологические заболевания, состояние после инсульта или инфаркта миокарда);
- наличие кардиостимуляторов;
- алкогольная или наркозависимость;
- беременность.

Фонирование при гепатите В и С.

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

| День | Режим, области и время фонирования в минутах | | | | | |
|-----------------|--|---------|-----|----|-----|------------------------|
| | Режим 2 | Режим 1 | | | | Режим 4 |
| | К | М | Е11 | Е2 | Е21 | Ф правая/ М4 правая |
| 1 | 9 | 3 | 2 | 2 | 2 | - |
| 2 | 11 | 4 | 3 | 2 | 2 | - |
| 3 | 13 | 5 | 3 | 3 | 2 | - |
| 4 | 15 | 6 | 3 | 3 | 3 | - |
| 5 | 17 | 7 | 4 | 3 | 3 | - |
| 6 | 19 | 8 | 4 | 4 | 3 | - |
| 7 | - | - | - | - | - | 5 |
| 8 | 20 | 8 | 4 | 4 | 4 | - |
| 9 | 21 | 9 | 4 | 4 | 4 | - |
| 10 | 23 | 10 | 5 | 4 | 4 | - |
| 11 | 25 | 11 | 5 | 5 | 4 | - |
| 12 | 27 | 12 | 5 | 5 | 5 | - |
| 13 | 28 | 13 | 5 | 5 | 5 | - |
| 14 | - | - | - | - | - | 7 |
| 15 | 28 | 13 | 5 | 5 | 5 | - |
| 16 | 29 | 14 | 5 | 5 | 5 | - |
| 17-20 | 30 | 15 | 5 | 5 | 5 | - |
| 21 | - | - | - | - | - | 13 |
| 22-27 | 30 | 15 | 5 | 5 | 5 | - |
| 28 | - | - | - | - | - | 15 |
| 29-34 | 30 | 15 | 5 | 5 | 5 | - |
| 1 день в неделю | - | - | - | - | - | 15 |
| 6 дней в неделю | 30 | 15 | 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 | | | Левый Энергия 3 | |
| | | К | М | Е11 | Е2 | Е21 | Ф правая/ М4 правая |
| 1 | 2 | 9 | 3 | 2 | 2 | 2 | - |
| 2 | 3 | 11 | 4 | 3 | 2 | 2 | - |
| 3 | 3 | 13 | 5 | 3 | 3 | 2 | - |
| 4 | 4 | 15 | 6 | 3 | 3 | 3 | - |
| 5 | 4 | 17 | 7 | 4 | 3 | 3 | - |
| 6 | 5 | 19 | 8 | 4 | 4 | 3 | - |
| 7 | 5 | - | - | - | - | - | 5 |
| 8 | 5 | 20 | 8 | 4 | 4 | 4 | - |
| 9 | 5 | 21 | 9 | 4 | 4 | 4 | - |
| 10 | 5 | 23 | 10 | 5 | 4 | 4 | - |
| 11 | 5 | 25 | 11 | 5 | 5 | 4 | - |
| 12 | 5 | 27 | 12 | 5 | 5 | 5 | - |
| 13 | 5 | 28 | 13 | 5 | 5 | 5 | - |
| 14 | 6 | - | - | - | - | - | 7 |
| 15 | 5 | 28 | 13 | 5 | 5 | 5 | - |
| 16 | 5 | 29 | 14 | 5 | 5 | 5 | - |
| 17-20 | 5 | 30 | 15 | 5 | 5 | 5 | - |
| 21 | 6 | - | - | - | - | - | 13 |
| 22-27 | 5 | 30 | 15 | 5 | 5 | 5 | - |
| 28 | 6 | - | - | - | - | - | 15 |
| 29-34 | 5 | 30 | 15 | 5 | 5 | 5 | - |
| 1 день в неделю | 6 | - | - | - | - | - | 15 |
| 6 дней в неделю | 5 | 30 | 15 | 5 | 5 | 5 | - |

При применении аппарата Витафон-5:

| День | Режим | Цвет пары виброфонов, области и время фонирувания в минутах | | | | | |
|-----------------|-------|---|-------|-----|----|-----|------------------------|
| | | Зеленая | Белая | | | | Зеленая |
| | | К | М | Е11 | Е2 | Е21 | Ф правая/ М4 правая |
| 1 | 2 | 9 | 3 | 2 | 2 | 2 | - |
| 2 | 3 | 11 | 4 | 3 | 2 | 2 | - |
| 3 | 3 | 13 | 5 | 3 | 3 | 2 | - |
| 4 | 4 | 15 | 6 | 3 | 3 | 3 | - |
| 5 | 4 | 17 | 7 | 4 | 3 | 3 | - |
| 6 | 5 | 19 | 8 | 4 | 4 | 3 | - |
| 7 | 5 | - | - | - | - | - | 5 |
| 8 | 5 | 20 | 8 | 4 | 4 | 4 | - |
| 9 | 5 | 21 | 9 | 4 | 4 | 4 | - |
| 10 | 5 | 23 | 10 | 5 | 4 | 4 | - |
| 11 | 5 | 25 | 11 | 5 | 5 | 4 | - |
| 12 | 5 | 27 | 12 | 5 | 5 | 5 | - |
| 13 | 5 | 28 | 13 | 5 | 5 | 5 | - |
| 14 | 7 | - | - | - | - | - | 7 |
| 15 | 5 | 28 | 13 | 5 | 5 | 5 | - |
| 16 | 5 | 29 | 14 | 5 | 5 | 5 | - |
| 17-20 | 5 | 30 | 15 | 5 | 5 | 5 | - |
| 21 | 9 | - | - | - | - | - | 13 |
| 22-27 | 5 | 30 | 15 | 5 | 5 | 5 | - |
| 28 | 9 | - | - | - | - | - | 15 |
| 29-34 | 5 | 30 | 15 | 5 | 5 | 5 | - |
| 1 день в неделю | 7 | - | - | - | - | - | 15 |
| 6 дней в неделю | 5 | 30 | 15 | 5 | 5 | 5 | - |

Лечение хронических вирусных гепатитов

При применении аппарата, в комплект которого входит ИК - излучатель.

Данный метод лечения рассчитан на применение аппарата без медикаментозной противовирусной терапии. Лечение начинают по схеме «Основной курс». **При воздействии на области печени Ф правая и М4 правая оба преобразователя устанавливают рядом друг с другом вдоль ребер как в области Ф правая, так и в М4 правая.** В схему лечения включено также воздействие на области К и М по 2 раза в день. **При установке на эти области преобразователи от процедуры к процедуре меняют местами.**

Процедуры на области Ф правая и М4 правая рекомендуется проводить в вечернее время. Время воздействия увеличивают с каждой процедурой.

При увеличении времени воздействия до 13-25 мин. на области М4 правая и Ф правая у больного на какой-то процедуре могут появиться признаки обострения: боли в правом подреберье, слабость, тошнота, ухудшение аппетита. При первых его признаках со следующей процедуры и до конца курса лечения время процедур на области Ф правая и М4 правая уменьшают на 30 % (на 3-6 минут), но не менее чем до 7 минут. Воздействие на остальные области продолжают с дозировкой и периодичностью, указанной в схеме «Основной курс».

Если при увеличении времени воздействия на области F правая и M4 правая до 25 мин. признаки обострения не появились, значит оно прошло незамеченным. Со следующей процедуры уменьшают время воздействия на области F правая. и M4 правая до 18 мин. и продолжают лечение.

Поскольку лечение продолжается в течение 6 месяцев, неизбежно будут пропуски по обстоятельствам. Желательно, чтобы эти пропуски приходились на дни, когда воздействие на области F правая и M4 правая не проводится, и количество таких пропусков было не более чем один в неделю в первые три месяца лечения и не более двух в неделю во второй половине курса. На следующий день после пропуска проводят процедуры пропущенного дня.

Через 6 месяцев делают анализ крови на РНК вируса гепатита методом ПЦР. Если по окончании 6-месячного курса ремиссия не наступает, то после двухнедельного перерыва переходят к усиленному курсу лечения, который врач подбирает индивидуально.

При достижении ремиссии переходят на поддерживающую терапию для профилактики рецидивов по схеме «Поддерживающий курс», которую продолжают 17 недель и в дальнейшем повторяют 1-2 раза в год.

Фонирование при гепатите В и С При применении ИК-излучателя. Основной курс

При применении аппарата Витафон-ИК:

| День | Количество процедур в день | Область К режим 4, мин. | Область М режим 1, мин. | Область F правая режим 4, мин. | Область M4 правая режим 4, мин. |
|-------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 2 | 5 | 3 | - | - |
| 2 | 2 | 7 | 4 | - | - |
| 3 | 1 | - | - | 5 | 5 |
| 4,5 | 2 | 10 | 5 | - | - |
| 6 | 1 | - | - | 7 | 7 |
| 7-10 | 2 | 15 | 10 | - | - |
| 11 | 1 | - | - | 10 | 10 |
| 12-15 | 2 | 20 | 10 | - | - |
| 16 | 1 | - | - | 13 | 13 |

Далее повторяют схему лечения последних 5 дней (12-16 дни), причем постепенно увеличивают время воздействия на точки F правая и M4 правая на 3 мин. каждые пять дней (но не более чем до 25 минут) до первых признаков обострения.

После чего уменьшают время воздействия на области F правая. и M4 правая на 30 % (3-6 минут), но не менее чем до 7 мин., и продолжают лечение до 6 мес.

При применении аппарата Витафон-2:

| День | Количество процедур в день | Энергия виброфонов, режим, области и время фонирувания в минутах Левый – одиночный виброфон Правый– ИК-излучатель | | | |
|-------|----------------------------|---|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | К | М | Ф правая | М4 правая |
| | | Режим 2 Энергия 3 | Режим 1 Энергия 1 | Режим 3 Энергия 2 | Режим 3 Энергия 2 |
| 1 | 2 | 5 | 3 | - | - |
| 2 | 2 | 7 | 4 | - | - |
| 3 | 1 | - | - | 5 | 5 |
| 4,5 | 2 | 10 | 5 | - | - |
| 6 | 1 | - | - | 7 | 7 |
| 7-10 | 2 | 15 | 10 | - | - |
| 11 | 1 | - | - | 10 | 10 |
| 12-15 | 2 | 20 | 10 | - | - |
| 16 | 1 | - | - | 13 | 13 |

Далее повторяют схему лечения последних 5 дней (12-16 дни), причем постепенно увеличивают время воздействия на точки F правая и М4 правая на 3 мин. каждые пять дней (но не более чем до 25 минут) до первых признаков обострения.

После чего уменьшают время воздействия на области Fправая. и М4правая на 30 % (3-6 минут), но не менее чем до 7 мин., и продолжают лечение до 6 мес.

**Фонирование при гепатите В и С
При применении ИК-излучателя.
Поддерживающий курс**

При применении аппарата Витафон-ИК:

| День недели | Номер недели | | | | | | | |
|-------------|--------------|---|---|---|-----|------|-------|-------|
| | 1,2 | 3 | 4 | 5 | 6-8 | 9-11 | 12-14 | 15-17 |
| Пн. | - | - | А | - | А | А | А | - |
| Вт. | А | - | А | - | А | А | - | - |
| Ср. | - | А | - | А | А | - | - | - |
| Чт. | А | А | - | А | - | - | - | - |
| Пт. | - | - | А | - | - | - | - | - |
| Сб. | А | - | А | - | - | - | - | - |
| Вс. | Б | Б | Б | Б | Б | Б | Б | Б |

| А | Время суток | Область К | Область М | Область F правая | Область М4 правая |
|-------|-------------|-----------|-----------|------------------|-------------------|
| | | Режим 4 | Режим 2 | Режим 3 | Режим 3 |
| | Утро | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Вечер | 10 | 10 | 10 | 10 | |

| Б | Время суток | Область М4 правая | Область F правая |
|---|-------------|----------------------|---------------------|
| | | Режим 3 | Режим 3 |
| | 8:00 | 10 | 10 |
| | 9:00 | 10 | 10 |
| | 20:00 | 10 | 10 |
| | 21:00 | 10 | 10 |

При применении аппарата Витафон-2:

| День | Количество процедур в день | Энергия виброфонов, режим, области и время фонирования в минутах Левый – одиночный виброфон Правый– ИК-излучатель | | | |
|-------|----------------------------------|--|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | К | М | F правая | М4 правая |
| | | Режим 3 Энергия 2 | Режим 1 Энергия 1 | Режим 4 Энергия 3 | Режим 4 Энергия 2 |
| 1 | 2 | - | - | 5 | 5 |
| 2 | 2 | 20 | 10 | - | - |
| 3-4 | | Перерыв | | | |
| 5 | 2 | 20 | 10 | - | - |
| 6-7 | | Перерыв | | | |
| 8 | 2 | - | - | 5 | 5 |
| 9 | 2 | 20 | 10 | - | - |
| 10-11 | | Перерыв | | | |
| 12 | 2 | 10 | 10 | - | - |
| 13-14 | | Перерыв | | | |
| 15 | 2 | - | - | 5 | 5 |
| 16 | 1 | 10 | 10 | - | - |

Далее повторяют схему последних 4 дней (13-16 дни), продолжают фонирование в течение **17 недель** и в дальнейшем повторяют **1-2 раза в год**.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПРИ ОРВИ И ОРЗ

Простуда – бытовое название заболевания дыхательных путей, спровоцированное охлаждением и сопровождающееся насморком или кашлем.

ОРЗ – острое респираторное заболевание.

ОРВИ – острая респираторная вирусная инфекция, обнаруживаемая в организме при ОРЗ (например, грипп).

Причины. В летний период ОРВИ (например, гриппом) почти не болеют, а зимой болеют многие и не один раз. Возникает вопрос, почему именно зимой зарождается огромная масса вирусов? В медицинской науке нет единого мнения на этот вопрос, в то же время от правильности ответа на него зависят и методы эффективной профилактики ОРВИ.

Ниже приведенная методика опирается на следующее понимание проблемы. Если учесть, что вирус не является полноценной клеткой, не способен к размножению делением и быстро разрушается во внешней среде, то вероятнее всего респираторные вирусы являются остатками поврежденных эпителиальных клеток. Зимой из-за холода повреждаемость эпителиальных клеток в дыхательных путях выше, поэтому и частота ОРВИ тоже выше.

Выделение мокроты – неизбежный спутник ОРЗ. В норме утилизация погибших клеток осуществляется иммунными клетками через лимфатическую систему. Все содержимое лимфатических сосудов после переработки в лимфатических узлах дозировано поступает в кровь. Но если лимфатическая система переполнена, то при увеличении повреждаемости эпителиальных клеток запускается защитный процесс вывода части содержимого лимфы не в кровь, а наружу через слизистые оболочки носа, горла, бронхов в виде мокроты. Это и есть ОРЗ или простуда, сопровождающаяся обильными выделениями мокроты.

Таким образом, **причина ОРЗ – повышенная повреждаемость клеток слизистых оболочек на холоде при отсутствии резерва лимфатической системы.** Если простуда началась, значит, лимфатическая система переполнена, и часть лимфы выбрасывается с мокротой наружу. Это будет продолжаться до тех пор, пока не образуется достаточный резерв лимфатической системы. Обычно это длится от 7 до 14 дней.

Цель фонирования. Целью фонирования является помощь организму в создании резерва лимфатической системы, что позволит сократить частоту и длительность ОРЗ, избежать осложнений. Для этого воздействие оказывается в первую очередь на область печени, в которой разлагается избыток лимфы. Фонирование проводят также в области почек, шейного отдела позвоночника и слизистых оболочек с большим количеством поврежденных клеток (при рините и гайморите – область носа, при ангине – область миндалин, при бронхите – область бронхов). Воздействие на эти области способствуют ускорению регенерации слизистых.

Методика. Фонирование проводят по схемам в зависимости от области концентрации погибших клеток (ринит, гайморит, тонзиллит, бронхит).

Дополнительные меры. Для наиболее эффективного и быстрого выздоровления, а также для профилактики простудных заболеваний обязательно соблюдать также следующий комплекс мер.

1) Необходимо держать ноги в тепле. При охлаждении ног возникает повышенный тонус мышц, который гонит поток шлаков в лимфатическую систему, вызывая ее перегрузку и, как следствие, обострение насморка или бронхита. Для профилактики простудных заболеваний с осени до весны под брюки желательно одевать легкий или теплый трикотаж (по погоде). Весной не следует быстро переходить на легкую обувь, поскольку земля еще холодная, и только воздух уже

теплый.

2) Ограничить употребление животных белков. Белки из пищеварительной системы также поступают в лимфатическую систему и могут стать причиной её перегрузки. Рекомендуется 3-5 дней подряд (!) в неделю в течение восстановительного периода не употреблять мясо, рыбу, птицу, яйца. Жиры должны быть всегда в достаточном количестве, поскольку липиды являются строительным материалом слизистых оболочек.

3) Не употреблять острой и грубой пищи для уменьшения повреждаемости слизистой оболочки желудка и кишечника.

4) Избегать физических перегрузок. При физических нагрузках мышцы переутомляются, клетки погибают в повышенных количествах и поступают в лимфатическую систему, что вызывает её перегрузку.

5) Искусственно не подавлять выделение мокроты, например, путем использования аэрозолей, вызывающих спазм сосудов. Это замедляет процесс очистки и создания резерва лимфатической системы.

6) Препятствовать развитию застойных явлений ночью. Ночью из-за малой подвижности может развиваться застой лимфы в тканях. В связи с этим в середине ночи желательно пробуждаться и по возможности проводить фонирувание (особенно ночное фонирувание важно в первые несколько суток после начала заболевания).

Продолжительность курса. По сравнению с медикаментозной терапией (в особенности при применении антибиотиков) первое применение фонирувания при ОРЗ до исчезновения симптомов занимает несколько больше времени, но последующие курсы становятся короче, а период между ОРЗ длиннее. Есть реальная возможность с помощью процедур фонирувания и дополнительных мер практически избавиться от простудных заболеваний. При медикаментозной терапии частота простудных заболеваний, как правило, только увеличивается, так как лимфатическая система остается перегруженной.

Профилактика простудных заболеваний

Методика. Процедуры повторяют **1-3 раза в сутки 2-7 раз в неделю.** Начинать курс рекомендуется при каждом устойчивом изменении температуры окружающей среды более чем на 7 градусов.

Продолжительность курса - 2-3 недели. Для профилактики простудных заболеваний проводят 2-4 курса в год (с сентября по май). Профилактика оправдывается лучшим самочувствием, настроением, существенно большей работоспособностью.

Фонирование для профилактики простудных заболеваний

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

| День | Режим, области и время фонирования в минутах | |
|-------|--|---------|
| | Режим 2 | Режим 1 |
| | К | М |
| 1 | 5 | 5 |
| 2 | 6 | 6 |
| 3 | 7 | 7 |
| 4 | 8 | 8 |
| 5 | 9 | 9 |
| 6 | 10 | 10 |
| 7 | 11 | 11 |
| 8 | 12 | 12 |
| 9 | 13 | 13 |
| 10 | 14 | 14 |
| далее | 15 | 15 |

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 |
| 1 | 1 | 5 | 5 |
| 2 | 1 | 6 | 6 |
| 3 | 2 | 7 | 7 |
| 4 | 2 | 8 | 8 |
| 5 | 2 | 9 | 9 |
| 6 | 2 | 10 | 10 |
| 7 | 2 | 11 | 11 |
| 8 | 2 | 12 | 12 |
| 9 | 2 | 13 | 13 |
| 10 | 2 | 14 | 14 |
| далее | 2 | 15 | 15 |

При применении аппарата Витафон-5:

| День | Режим | Цвет пары виброфонов, области и время фонирувания в минутах | |
|-------|-------|---|-------|
| | | Зеленая | Белая |
| | | К | М |
| 1 | 1 | 5 | 5 |
| 2 | 2 | 6 | 6 |
| 3 | 2 | 7 | 7 |
| 4 | 3 | 8 | 8 |
| 5 | 3 | 9 | 9 |
| 6 | 4 | 10 | 10 |
| 7 | 4 | 11 | 11 |
| 8 | 5 | 12 | 12 |
| 9 | 5 | 13 | 13 |
| 10 | 5 | 14 | 14 |
| далее | 5 | 15 | 15 |

РИНИТ (НАСМОРК)

Методика. Процедуры повторяют **2-3 раза в сутки**. В первые несколько суток одну процедуру желательно проводить в середине ночи. В процессе фонирувания могут временно (на 1-3 дня) усилиться выделения из носа.

При аллергическом рините необходимо проконсультироваться с врачом и применять методику фонирувания при аллергии.

Продолжительность курса – 2 недели. При недостаточности эффекта к 14 дню фонирувание продолжают 3 раза в день еще одну неделю.

Фонирувание при насморке.

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

| День | Режим, области и время фонирувания в минутах | | | |
|-------|--|---------|----|----|
| | Режим 2 | Режим 1 | | |
| | К | М | G | D1 |
| 1-2 | 8 | 5 | 2 | 1 |
| 3-4 | 10 | 5 | 3 | 2 |
| 5-6 | 12 | 6 | 4 | 2 |
| 7-8 | 14 | 6 | 5 | 3 |
| 9-10 | 16 | 7 | 6 | 3 |
| 11-12 | 18 | 7 | 8 | 3 |
| 13-14 | 20 | 7 | 10 | 3 |

При применении аппарата Витафон-2:

| День | Режим | Энергия виброфонов, области и время фонирувания в минутах | | | | |
|------|-------|---|-----------------------------|---|--|----|
| | | Часть 1 | | Часть 2 | | |
| | | Левый сдвоенный виброфон | Правый ИК- излучатель | Левый Сдвоенны й виброфон Энергия 3 | Правый сдвоенный виброфон Энергия 3 | |
| | | Энергия 2 | | | К | G |
| | | М | G | К | G | D1 |
| 1-2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 3-4 | 1 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 |
| 5-6 | 2 | 6 | 6 | 9 | 6 | 3 |
| 7-8 | 2 | 8 | 8 | 12 | 8 | 4 |
| 9-14 | 2 | 10 | 10 | 15 | 10 | 5 |

При применении аппарата Витафон-5:

| День | Режим | Цвет пары виброфонов, области и время фонирувания в минутах | | | |
|-------|-------|---|---|-------|----|
| | | Зеленая | | Белая | |
| | | К | М | G | D1 |
| 1-2 | 1 | 8 | 5 | 2 | 1 |
| 3-4 | 1 | 10 | 5 | 3 | 2 |
| 5-6 | 2 | 12 | 6 | 4 | 2 |
| 7-8 | 2 | 14 | 6 | 5 | 3 |
| 9-10 | 3 | 16 | 7 | 6 | 3 |
| 11-12 | 3 | 18 | 7 | 8 | 3 |
| 13-14 | 4 | 20 | 7 | 10 | 3 |

ГАЙМОРИТ

Методика. Процедуры повторяют **2-3 раза в сутки**. Рекомендуется процедуры проводить перед сном и сразу после пробуждения. Первые несколько суток желательно одну процедуру проводить ночью.

При остром гайморите перед фонируванием гайморовы пазухи обязательно очищают от гноя (процедуру выполняет врач).

Продолжительность курса. Процедуры проводят до полного выздоровления, которое, как правило, наступает к 28 дню при условии соблюдения всех рекомендаций. При недостаточности эффекта к 28 дню фонирувание продолжают 3 раза в день еще одну неделю. При хроническом гайморите 2-3 раза в год проводят курс в 28 дней в стадии ремиссии (до начала обострения).

Фонирование при гайморите

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

| День | Режим, области и время фонирования в минутах | | | |
|-------|--|---------|----|----|
| | Режим 2 | Режим 1 | | |
| | К | М | G | D1 |
| 1-2 | 8 | 5 | 2 | 1 |
| 3-4 | 10 | 5 | 3 | 2 |
| 5-6 | 12 | 6 | 4 | 2 |
| 7-8 | 14 | 6 | 5 | 3 |
| 9-10 | 16 | 7 | 6 | 3 |
| 11-12 | 18 | 7 | 8 | 3 |
| 13-14 | 20 | 7 | 10 | 3 |
| 15-16 | 22 | 7 | 12 | 3 |
| 17-18 | 24 | 7 | 14 | 3 |
| 19-20 | 26 | 7 | 16 | 3 |
| 21-22 | 28 | 7 | 18 | 3 |
| 23-28 | 30 | 7 | 20 | 3 |

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 | G | D1 |
| 1-2 | 1 | 8 | 5 | 2 | 1 |
| 3-4 | 1 | 10 | 5 | 3 | 2 |
| 5-6 | 2 | 12 | 6 | 4 | 2 |
| 7-8 | 2 | 14 | 6 | 5 | 3 |
| 9-10 | 2 | 16 | 7 | 6 | 3 |
| 11-12 | 2 | 18 | 7 | 8 | 3 |
| 13-14 | 2 | 20 | 7 | 10 | 3 |
| 15-16 | 2 | 22 | 7 | 12 | 3 |
| 17-18 | 2 | 24 | 7 | 14 | 3 |
| 19-20 | 2 | 26 | 7 | 16 | 3 |
| 21-22 | 2 | 28 | 7 | 18 | 3 |
| 23-28 | 2 | 30 | 7 | 20 | 3 |

При применении аппарата Витафон-5:

| День | Режим | Цвет пары виброфонов, области и время фонирувания в минутах | | | |
|-------|-------|---|-------|----|----|
| | | Зеленая | Белая | | |
| | | К | М | G | D1 |
| 1-2 | 1 | 8 | 5 | 2 | 1 |
| 3-4 | 2 | 10 | 5 | 3 | 2 |
| 5-6 | 3 | 12 | 6 | 4 | 2 |
| 7-8 | 3 | 14 | 6 | 5 | 3 |
| 9-10 | 4 | 16 | 7 | 6 | 3 |
| 11-12 | 4 | 18 | 7 | 8 | 3 |
| 13-14 | 5 | 20 | 7 | 10 | 3 |
| 15-16 | 5 | 22 | 7 | 12 | 3 |
| 17-18 | 5 | 24 | 7 | 14 | 3 |
| 19-20 | 5 | 26 | 7 | 16 | 3 |
| 21-22 | 5 | 28 | 7 | 18 | 3 |
| 23-28 | 5 | 30 | 7 | 20 | 3 |

ТОНЗИЛЛИТ (АНГИНА)

Методика. Фонирувание проводят при температуре тела не выше 37.5 °С. Процедуры повторяют **2-4 раза в сутки**. Первые 5 дней миндалины фонируют в режиме 1 (часть 1), затем – в режиме 2 (часть 2).

Перед фонируванием миндалины желательно обработать антисептиком для слизистых оболочек (например, раствором Люголя), при этом стерильную вату наматывают на указательный палец, фиксируют на нем, смачивают антисептиком и аккуратно без усилия счищают налет с миндалин и окружающей части горла. Необходимо иметь в виду, что применение антисептических аэрозолей менее эффективно, поскольку не удаляется налет. В области миндалин виброфоны устанавливают симметрично так, чтобы максимально приблизить их к миндалинам.

Продолжительность курса. Процедуры проводят до полного выздоровления. Далее для профилактики рекомендуется выполнять процедуры на максимальном времени (15-16 й день схемы, часть 2) 1-2 раза в неделю еще в течение 1 месяца.

При хроническом тонзиллите 2-3 раза в год проводят повторный курс в 16 дней в стадии ремиссии (до начала обострения).

Фонирувание при ангине.

Часть 1.

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

| День | Режим, области и время фонирувания в минутах | | | |
|------|--|---------|---|----|
| | Режим 2 | Режим 1 | | |
| | К | В | М | D1 |
| 1 | 6 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | 8 | 2 | 5 | 1 |
| 3 | 10 | 3 | 5 | 2 |
| 4 | 12 | 4 | 6 | 2 |
| 5 | 14 | 5 | 6 | 3 |

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 | М | В | D1 |
| 1 | 1 | 6 | 4 | 1 | 1 |
| 2 | 1 | 8 | 5 | 2 | 1 |
| 3 | 2 | 10 | 5 | 3 | 2 |
| 4 | 2 | 12 | 6 | 4 | 2 |
| 5 | 2 | 14 | 6 | 5 | 3 |

При применении аппарата Витафон-5:

| День | Режим | Цвет пары виброфонов, области и время фонирувания в минутах | | | |
|------|-------|---|---|-------|----|
| | | Зеленая | | Белая | |
| | | К | М | В | D1 |
| 1 | 1 | 6 | 4 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 8 | 5 | 2 | 1 |
| 3 | 2 | 10 | 5 | 3 | 2 |
| 4 | 3 | 12 | 6 | 4 | 2 |
| 5 | 3 | 14 | 6 | 5 | 3 |

Часть 2.

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

| День | Режим, области и время фонирувания в минутах | | | |
|-------|--|----|---------|----|
| | Режим 2 | | Режим 1 | |
| | К | В | М | D1 |
| 6 | 12 | 1 | 7 | 4 |
| 7 | 14 | 2 | 7 | 4 |
| 8-10 | 17 | 4 | 8 | 5 |
| 11-12 | 20 | 6 | 9 | 5 |
| 13-14 | 22 | 8 | 9 | 5 |
| 15-16 | 25 | 10 | 10 | 5 |

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 3 | Энергия 2 | |
| К | В | М | D1 | | |
| 6 | 1 | 12 | 1 | 7 | 4 |
| 7 | 1 | 13 | 2 | 7 | 4 |
| 8-10 | 2 | 17 | 4 | 8 | 5 |
| 11-12 | 2 | 20 | 6 | 9 | 5 |
| 13-14 | 2 | 22 | 8 | 9 | 5 |
| 15-16 | 2 | 25 | 10 | 10 | 5 |

При применении аппарата Витафон-5:

| День | Режим | Цвет пары виброфонов, области и время фонирувания в минутах | | | |
|-------|-------|---|---------|-------|----|
| | | Зеленая | Зеленая | Белая | |
| | | К | В | М | D1 |
| 6 | 4 | 12 | 1 | 7 | 4 |
| 7 | 4 | 14 | 2 | 7 | 4 |
| 8-10 | 5 | 17 | 4 | 8 | 5 |
| 11-12 | 5 | 20 | 6 | 9 | 5 |
| 13-14 | 5 | 22 | 8 | 9 | 5 |
| 15-16 | 5 | 25 | 10 | 10 | 5 |

БРОНХИТ

Методика. Фонирувание проводят в положении лежа на спине. Процедуры повторяют **2-3 раза в сутки**.

Возможность обострения. На 2-3-й день фонирувания обычно усиливается кашель, который постепенно затихает на 10-14-й день. Фонирувание не прекращают.

Продолжительность курса. Фонирувание продолжают до полного выздоровления, которое обычно начинается после восстановления эффективного кашля и отхаркивания большого количества мокроты.

При хроническом бронхите 2-3 раза в год проводят курс в 30 дней в стадии ремиссии (до начала обострения).

Фонирование при бронхите.

При применении аппарата Витафон или Витафон-Т:

| День | Режим, области и время фонирования в минутах | | | | |
|-------|--|----|----|---|---------|
| | Режим 2 | | | | Режим 1 |
| | К | С | М4 | F | Е1 |
| 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2-3 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4-5 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6-7 | 16 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8-9 | 20 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 10 | 21 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 11 | 22 | 7 | 5 | 5 | 5 |
| 12 | 23 | 8 | 5 | 5 | 5 |
| 13 | 24 | 9 | 5 | 5 | 5 |
| далее | 25 | 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 |
| | | | Энергия 3 | | | |
| К | С | М4 | F | Е1 | | |
| 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2-3 | 1 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4-5 | 2 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6-7 | 2 | 16 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8-9 | 2 | 20 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 10 | 2 | 21 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 11 | 2 | 22 | 7 | 5 | 5 | 5 |
| 12 | 2 | 23 | 8 | 5 | 5 | 5 |
| 13 | 2 | 24 | 9 | 5 | 5 | 5 |
| далее | 2 | 25 | 10 | 5 | 5 | 5 |

При применении аппарата Витафон-5:

| День | Режим | Цвет пары виброфонов, области и время фонирувания в минутах | | | | |
|-------|-------|---|---------|----|---|-------|
| | | Зеленая | Зеленая | | | Белая |
| | | К | С | М4 | F | E1 |
| 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2-3 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4-5 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6-7 | 4 | 16 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8-9 | 5 | 20 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 10 | 5 | 21 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 11 | 5 | 22 | 7 | 5 | 5 | 5 |
| 12 | 5 | 23 | 8 | 5 | 5 | 5 |
| 13 | 5 | 24 | 9 | 5 | 5 | 5 |
| далее | 5 | 25 | 10 | 5 | 5 | 5 |

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

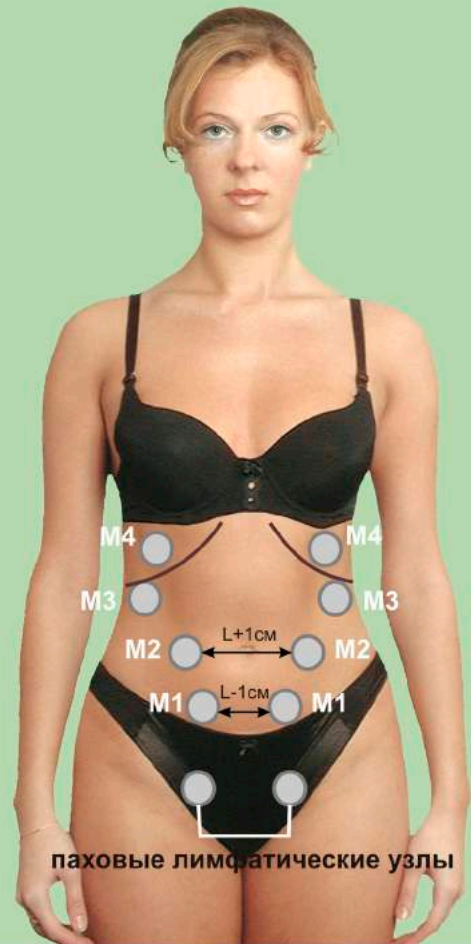
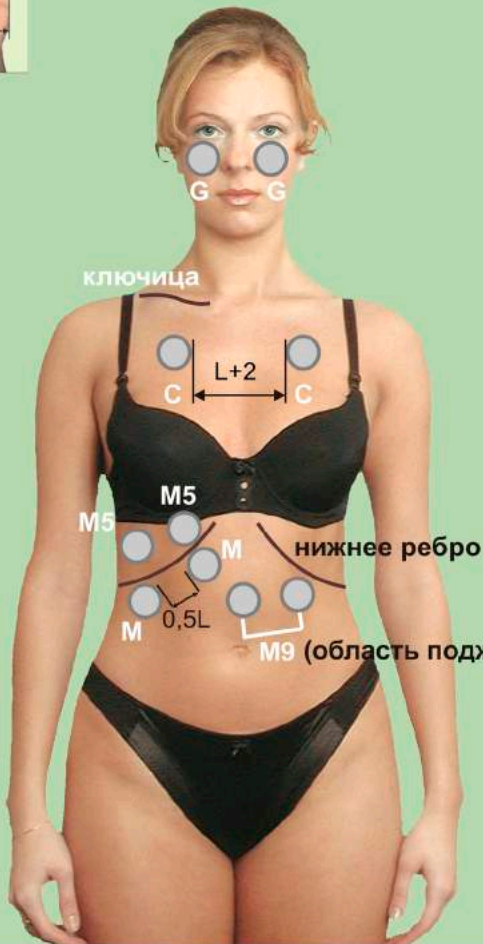
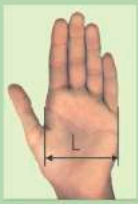
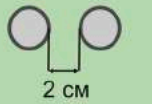
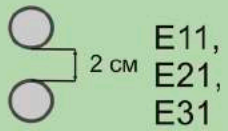


Рис. 2. Области воздействия: D1, D2, E1-E4, E11, E21, E31, F, K



D1, D2, E1, E2, E3, E4

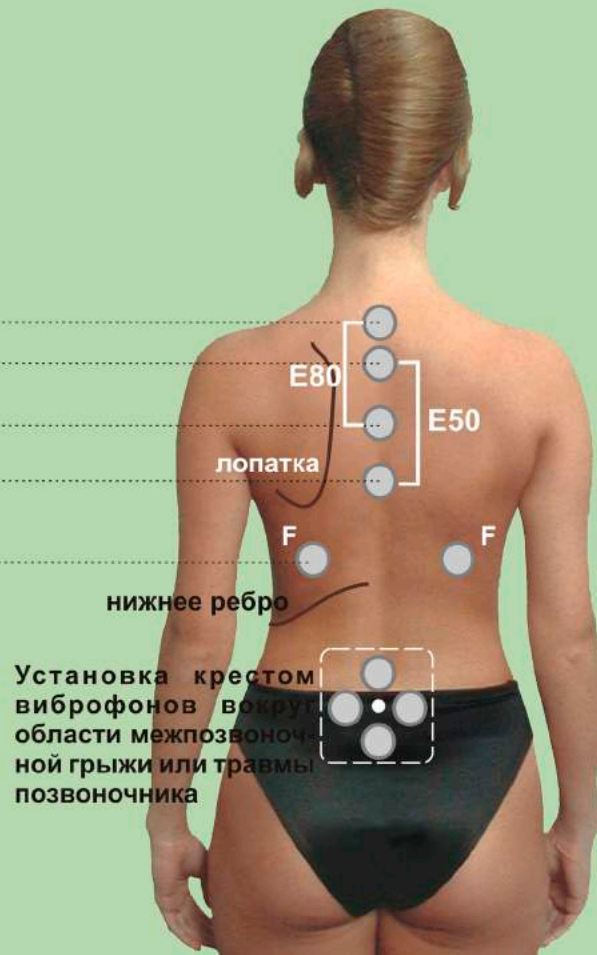
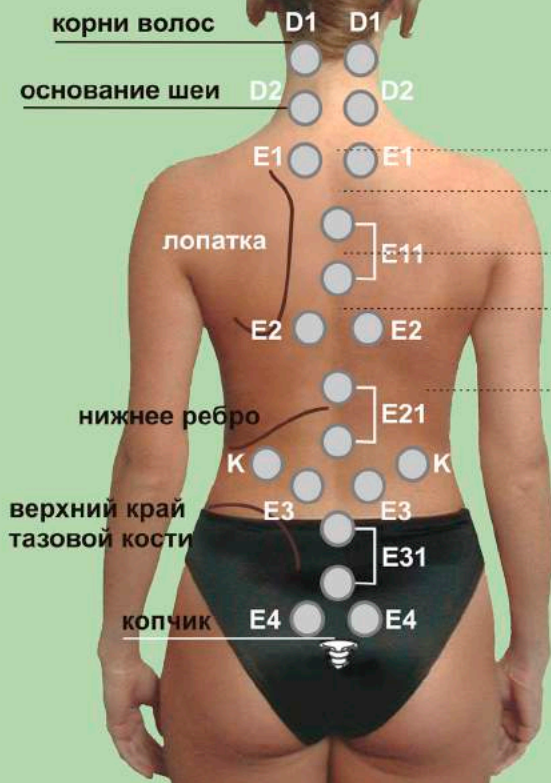


Рис. 3. Области воздействия Е40. Виброфоны смещают от процедуры к процедуре на ширину ладони (L) вверх и вниз



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

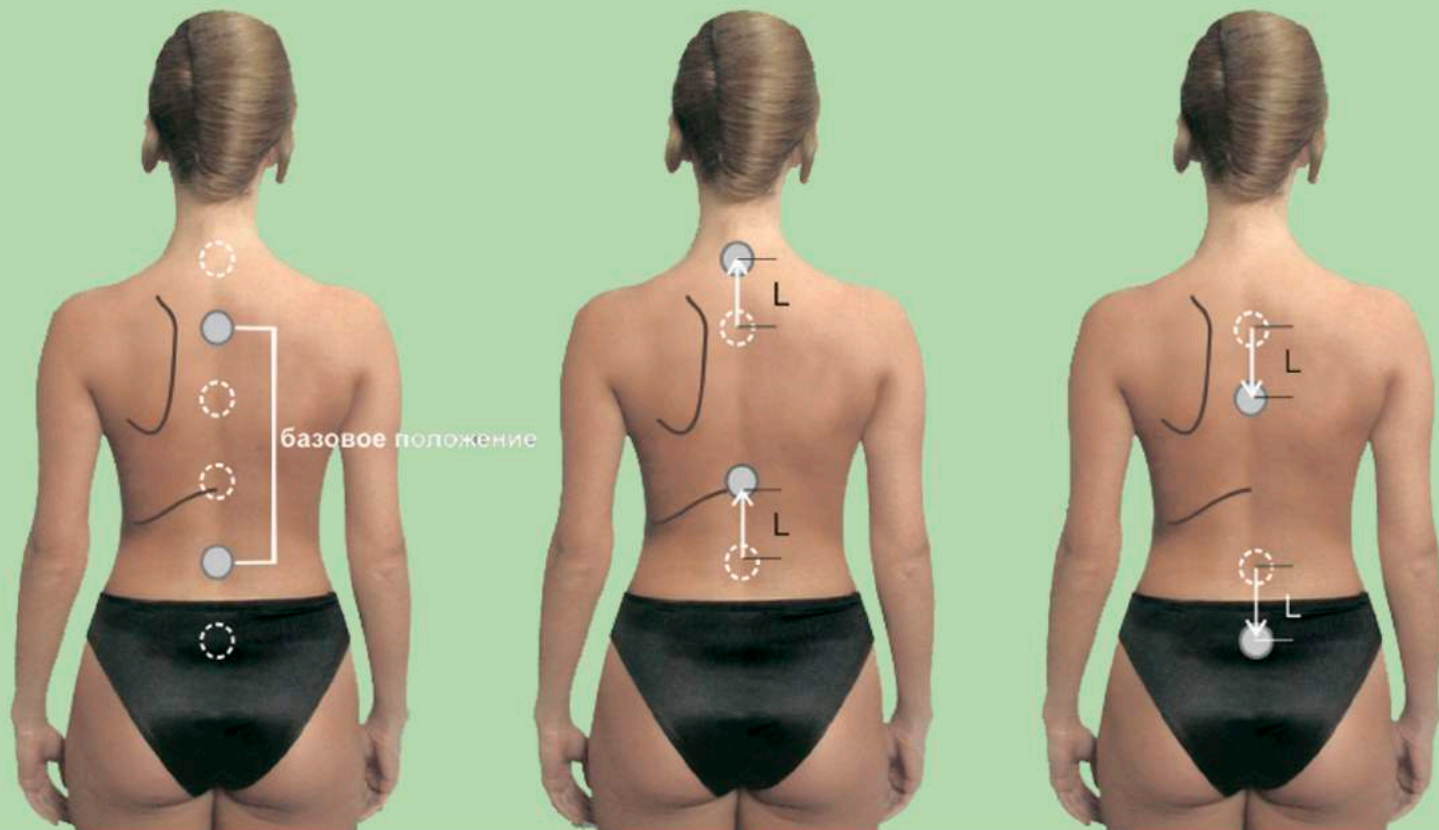
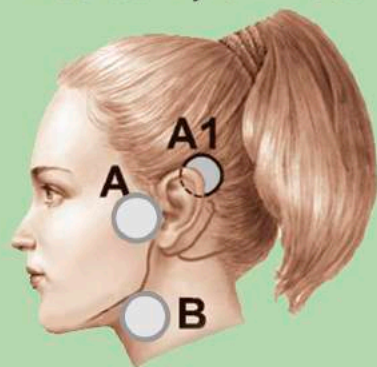
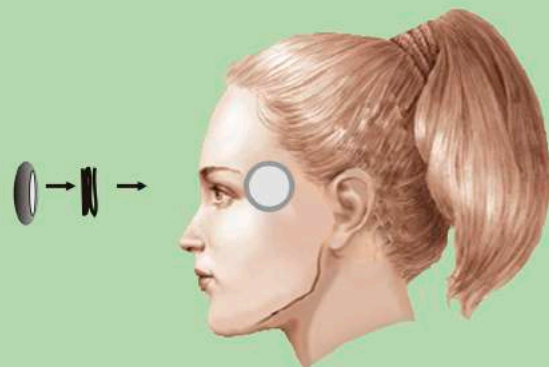


Рис. 4. Установка виброфонов в области уха и глаза



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

