

Részletek Dr. Masarova Szvetlana rehabilitációs orvos

## **Az élet hullámai**

c. könyvből

A méregtelenítő, egészségvédő, öngyógyító mechanizmusokat beindító és adaptációt támogató egészségvédelmi módszer mindenkinek ajánlott,

aki a mai modern civilizációban él.

## **II. rész**

### **Az anyagcsere folyamatok és a belső szervek működésének irányítása**

Napjaink környezeti hatásaival szemben egyre nehezebb megőrizni a belső homeosztázist. Egyre több ember – sőt gyerek küzd hormonrendszeri és idegrendszeri problémával. Jogos a kérdés: miért?

Selye János MD, PhD, DSc, FRS (1907–1982) a stresszkutatás úttörője, **nyolcvan éve, 1936-ban**, a *Nature* című tekintélyes tudományos folyóiratban megjelent cikkében ismertette meg a tudományos világot egy akkor új jelenséggel, melynek először a „**generális adaptációs szindróma**”, később a - minden nyelven érthető - **stressz** nevet adta, és úgy definiálta, hogy „a test nem-specifikus neuroendokrin válasza”. **Selye már ebben az első közleményében megfogalmazta a stressz - hormonális rendszer – immunrendszer - emésztőrendszer közti közvetlen, szoros kapcsolatot** (lásd lentebb). Pont emiatt később ki is hagyta a definícióból a „neuroendokrin” szót, hiszen nem csak az idegi-hormonális rendszert érinti közvetlenül a stresszválasz, hanem a hormonális változások fekélyekhez, magas vérnyomáshoz, szívpanaszokhoz, érlemeszesedéshez, ízületi gyulladáshoz, vesebetegséghez és allergiás reakciókhoz, és más adaptációs betegségekhez vezethetnek.

A stressz tehát „**az élő szervezet nem-specifikus válasza bármilyen megterhelésre**” Az aktív válasz a küzdelem, a passzív válasz pedig a menekülés vagy eltérés.” Nem-specifikus, hiszen ugyanazon hormonok (például ACTH, kortizol) szabadulnak fel a legkülönbözőbb stresszorok (például hideg, meleg, nagy öröm vagy bánat, vírusos, bakteriális, gombás fertőzések vagy antropogén tényezők) hatására, mivel az agyalapi mirigy és a mellékvesekéreg nem tud különbséget tenni ezen ingerek között – csak az agyunk egyéb területei.

**Ez a regeneráló és fiatalító program az ember biológiai életkorát nagyban befolyásolja, visszafordítja. A belső szervek funkcionális működésének harmonizálását célozza meg, valamint a belső optimális egyensúly (homeosztázis) elérését segíti elő. A szervezet ellenállóbbá válik az öko-stressz és más, negatív környezeti hatásokkal szemben.**

Mint ismeretes, a belső szervek és az anyagcsere harmonikus működéséért két szabályzó rendszer felel – az idegrendszer és a hormonrendszer.

Pár szót ejtsünk a hormonrendszeréről.

Az egész hormonrendszer „felülről van irányítva”, a szervezet hormonális állapotáról az információt a válaszreakciók elve szerint kapja.

A hormonzavar – a hormonrendszer funkciójának zavara, mely széleskörű fiziológiai szabályzó funkciót tölt be az általa kiválasztott hormonok által.

A hormonok – kémiai összekötők, melyek átadják a sejtnak az információt és szabályozzák a különböző fiziológiai folyamatokat. A hormonok „kidobódnak” a véráramba és kapcsolatba kerülnek a célsejtek érzékelő receptoráival.

A későbbiekben a hormon egy sor kémiai reakciót indít be, mely meghatározott változásokat idéz elő a sejtekben. Egy sor hormonnak az a szerepe, hogy megelőzze és kiküszöbölje a sejten belüli homeosztázis felborulását. A folyadék-egyensúly, a vérnyomás, a vércukorszint vagy az elektrolitok egyensúlyának változása pillanatok alatt olyan hormonrendszereket indítanak be, melyek rögtön reagálnak és létfontosságúak a belső egyensúly fenntartása érdekében.

Az energia raktározása és felhasználása szintén a hormonok által van szabályozva. Az energia tárolására való képesség lehetővé teszi, hogy a szervezet a megnövekedett energiaigény esetén vagy extrém esetekben képes legyen a túlélésre.

A hormonok kontrollálják a szövetek genetikailag beprogramozott megnyilvánulását a növekedésre, érésre. A növekedési hormon, a nemi szteroid hormonok, az inzulin, a pajzsmirigy hormonja – mind elengedhetetlenül szükséges a szervezet növekedéséhez és fejlődéséhez.

Fontos szerepet játszanak a hormonok a szaporodás folyamatában. Ők szabályozzák a nemi fejlődést, a nemi sejtek produkcióját és érését. Sok

esetben a női és férfi szexuális viselkedés több aspektusát is a hormonrendszer kontrollálja.

Érdekes, hogy úgy a női, mint a férfi szervezetben ugyan azok a hormonok találhatóak meg. A nemi dimorfizmus a mennyiségi tényezőtől, a genetikai program különbözőségétől, valamint a célsejtek differenciáltságától függ.

A hormonok többsége széles körű hatékonysággal rendelkezik. Vegyük példának okáért a tesztoszteront: részt vesz az embriogenezisben, a férfi nemi jellegzetességek kifejlődésében, a spermatogenezisben, a haj növekedésében, az eritrociták képződésében, az izmok kialakulásában és megőrzésében, az öregedéssel járó normális prosztatamegnagyobbodásban, stb. Bár a tesztoszteron különböző hatással van a szövetekre, minden egyes effektusa egyetlen molekuláris mechanizmussal modellezhető – ami minden (szteroid)-hormonnál hasonló.

A homeosztázis sok létfontosságú folyamata néhány hormon által van szabályozva – különösen azok, amelyek a túlélésért felelnek. Pld: az elektrolitok, a vérnyomás egyensúlyának fenntartása vagy a glukóza szinten tartása a vérplazmában. Némely hormon – például amelyik a vérben lévő glukóza koncentrációjáért felel – biztosítja a funkció „túlműködését”, ezzel is fenntartva a szervezetben szükséges belső állandóságot. Tehát az inzulin csökkenti a vér glukóza-szintjét, miközben a glukagon egy sor olyan folyamatot indít be, mely a glukóza elérhetőségét biztosítja. A kortizol, a növekedési hormon és a katecholamin szintén aktívan részt vesznek a vércukorszint szabályozásában.

Némely esetben a hormonok nem játszanak stimuláló vagy szabályzó szerepet, de jelenlétük elengedhetetlen a szervezet normális működéséhez. A pajzsmirigy hormonja és a kortizol például nem játszanak domináns szerepet a növekedésben és a fejlődésben, ellenben szükségesek ezen folyamatok véghezviteléhez. A pajzsmirigy hormonja és a kortizol hiánya a növekedés visszamaradásával jár.

Kulcsmomentum a hormonrendszer funkcionálásában a hormonok visszajelzés alapján történő kiválasztása és termelése. Ennek a kapcsolatnak akkor van negatív természete, ha a rendszer végterméke elnyomja az általa létrehozott terméket. Ugyanakkor vannak fordított esetek is – amikor a végtermék pozitív irányba stimulálja a természetes folyamatokat, erősítve az egész rendszer munkáját.

Tényszerűen minden hormon két kémiai anyag variációjából áll: vagy peptidek – aminosavak, vagy szteroidok – koleszterinek.

A hormonok többsége közvetve vagy közvetlenül más hormonokkal kölcsönhatásban együtt hatnak a szövetekre. Sok hormon ciklikusan termelődik, ami a vér plazmájában megnyilvánuló jelentős eltérésekben mutatkozik meg. A nap (24 óra) folyamán olyan szélsőséges eredményeket mérhetünk, hogy ha ezek a mutatók változatlanok maradnának, akkor bizony a szervezetben komoly, áldatlan állapotok lépnének fel.

Léteznek olyan patológiás állapotok is, mikor a hormonszint „normális”, ugyanakkor nem felel meg sem az adott napszaknak, sem a környezeti tényezők feltételeinek.

A hormonok kiválasztódásának ritmusa nagyon változó úgy időben, mint intenzitásban. A hormonszint akár percenként, óránként (inzulin), naponta (kortizol), hetente (menstruációs ciklus) vagy még ennél is hosszabb időközönként (a tiroxin szezonális ingadozása) változik. A hormonrendszer működésének természete az életkortól is függ.

A legtöbb hormonrendszeri klinikai eset hiper- vagy hipofunkcióval, a hormonrendszer vagy a célsejt anatómiai elváltozásával van összefüggésben. Némely esetben – pld. egy hipofízis tumor esetében – a fent felsorolt valamennyi mechanizmus aktív. A hipofízis adenoma egy anatómiai anomália, ami hormon túltermelést von maga után. Ugyanakkor az adenóma nyomást gyakorol a szövetekre, miközben a hipofízis elülső részének sejtjeiben hipofunkció állapota következik be.

Az endokrin hipofunkció szindrómához több funkcionális mechanizmus vezethet. A hormonrendszer szöveteinek autoimmun folyamat következményeként történő megsemmisítése a leggyakoribb ok (inzulinfüggő cukorbetegség, elsődleges hipotireózis, elsődleges mellékvese alulműködés, elsődleges hipogonadizmus).

A granulomatózus (szarkoidózis), infekciók (tuberkulózis), rosszindulatú elváltozások, infarktus (ami szülés utáni vérzés következményeképpen alakult ki) néha a hormonszervek részleges vagy teljes megsemmisüléséhez vezethet, csökkentve ezzel a hormon kiválasztódást és maga után vonva a klinikai hipofunkciót, mint következményt. Sebészeti beavatkozások, kemoterápia, sugárterápia – mindez hormonhiányhoz vezethet.

A génmutáció, mely struktúrájában változtatja meg a hormont, általában a működésére is hatással van és klinikai hiperfunkciós állapotot vált ki. Néha a célszövetek nem reagálnak a hormonhatásra, azaz „hormon-rezisztencia” alakul ki, ami a sejtburkok és a sejt felületének és a sejt érzékelő receptorai anomáliás

elváltozásának, a sejtben lévő hormonok metabolizmusának vagy a jelátadás zavarának következménye.

A hormon-rezisztencia lehet öröklött és genetikailag megalapozott, szerzett (inzulin-rezisztencia kóros elhízásnál) vagy összevont (2. típusú cukorbetegség). A rezisztencia állapotát a vérben található hormonok túlzott mennyisége alapján lehet megállapítani, mivel a hormonfunkció hiánya következtében több termelődik. Ennek a kompenzációs mechanizmusnak („visszakapcsolás”) köszönhetően sok állapotot nem ismernek fel addig, míg az ki nem merül.

Az agyban található meghatározott központok felelnek a megfelelő szerv működéséért. Ha nincs normális kapcsolat az agy és a szerv között, a szerv autonóm üzemmódban kezd el működni.

Az agykéreg alatti központok irányítanak mindent: a test hőmérsékletét, az anyagcserét, a hormonrendszert, az agyi működést, az immunrendszert.

## **1. szakasz: A központi és a vegetatív idegrendszer harmonizálása**

**Időtartam: 7 nap**

**Megvalósul: 2. Szabályzó üzemmóddal**

**Reggel:**

Hatásgyakorlás a gerincre – „**Három Út**”.

A gerinc mentén halad a vegetatív idegrendszer.

Ezen kívül a gerincnek kulcsfontosságú szerepe van az egészség vonatkozásában. Bármilyen parancs az agyból a szervekbe csakis minőségi kommunikációs rendszer segítségével tud célba érni. Ezt a rendszert a gerincvelő biztosítja, mely a gerinc csontszövetébe van beágyazva.

A gerinc működésének javítása minden kezelési program alapvető része. A gerinc 32-34 csigolyából áll. A csigolyatest és a nyúlványok alkotják magát a csigolyát. A nyúlványok, melyek különböző irányba mutatnak a testtől, képezik részét az ízületeknek, amik segítségével a csigolyák egymáshoz kapcsolódnak egy üreges csatornát alkotva, melyben a gerincvelő fut. A gerincvelő az egyik legfontosabb szervünk. Ő közvetíti az impulzusokat a szervektől az agyba és vissza. Minden csigolyánál a gerincvelőtől jobb és bal oldalra kb. 5mm

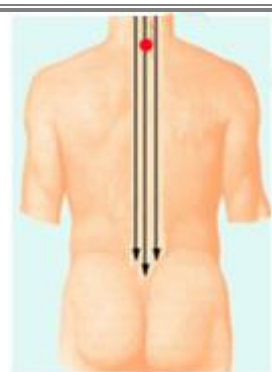
vastagságú idegyökök találhatóak, melyek idegpályákban folytatódva behálózzák az egész testet, megalkotva a perifériás idegrendszert.

Két szomszédos csigolya közt találhatóak a porckorongok, melyek erős rostporc-gyűrűből és a gyűrű által közbefogott lágyabb magból épülnek fel. A gerinc mozgásakor a porckorongok alakjukat változtatva nyelik el a mozgási energiát és biztosítják a gerinc rugalmasságát. A porcban anyagcsere folyamatok zajlanak, minek köszönhetően az állandó vastagsággal és állaggal rendelkezik.

Az egészséges ember porckorongja hatalmas terhelést képes elviselni, rugalmas képességének köszönhetően. Szerepük van a gerincre nehezedő testsúly egyenletes eloszlásában, valamint abban is, hogy a gerincvelőt tápláló vérerekben egyenletes legyen a keringés. A gerincet körbefonó kötőszövetek és az izmok, mint természetes fűző, tartják szintén a gerincet. Minél erősebb a fűző, annál jobban tartja a gerincet és annál több különböző mozgásra képes.

Az izmok jó állapota (mint minden más szöveté is) - a jó vérkeringés függvénye. Ha romlott a vérkeringés, ha a porckorongok összezsugorodtak és elveszítették rugalmasságukat, akkor bekövetkezhet a fájdalom. Ezen kívül összenyomódhatnak a gerincből kifutó idegszálak (31 pár idegszálról van szó), és mint tudjuk – minden idegszál vezet valahová! Ennek egyenes következménye, hogy a szerveink elkezdenek szenvedni.

A gerinc szerepét nehéz túlértékelni!





2 percen keresztül lassan vezetjük a készüléket fentről lefelé a gerincnyúlványokon (a gerinc középvonalán) az 1-2 nyaki csigolyától a farkcsontig. Aztán párhuzamosan a gerinccel 1,5-2cm-re előbb a jobb, majd a baloldalon 1,5-1,5 perig.


## **Este:**

1. Kezeljük 2. Szabályzó üzemmódban 10-10 percig a nagy ideggócok vetületét (lentebb található a felsorolás. Válasszuk a legfájdalmasabb pontokat jobb és baloldaltól.)

### **A nagy ideggócok középpontjának vetülete:**

	<p>1. nap. A gerinc nyaki része 1,5-2cm-re a gerinc vonalától párhuzamosan jobbra.</p> <p>2. nap. A gerinc nyaki része 1,5-2 cm-re a gerinc vonalától párhuzamosan balra.</p>
---	---

	<p>3. nap. A gerinc keresztcsonti-deréktáji része a gerinc vonalától 1,5-2cm-re jobbra.</p> <p>4. nap. A gerinc keresztcsonti – deréktáji része a gerinc vonalától 1,5-2 cm-re balra.</p>
---	---

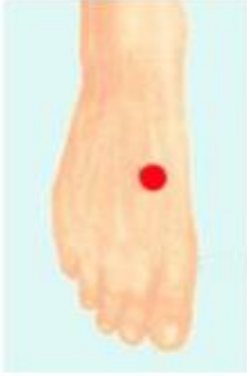

	<p>5.- 6. -7. nap. Gyomortáji terület – (a has felső zónája).</p>
---	---

## 2. szakasz: A neurohumorális rendszer harmonizálása



A 2. Szabályzó üzemmódot használjuk 7 napon át.

Az adott szakaszban a páros zónákra hatunk (egyik jobb, másik bal oldali). Minden zónára 2 napig hatunk, a jobb és bal oldalt naponta váltogatjuk.

### 1. zónapár:



	<p>1. A lábfej középső harmada, az 1. és 2. lábközép-csontok között. Az <b>első nap</b> a jobb oldali pontot kezeljük, <b>másnap</b> a bal oldalit.</p> <p>2. A kar hátsó része, a könyökcsont felett. <b>Első nap</b> a bal oldalt, majd <b>másnap</b> a jobb oldalt kezeljük.</p>	
--	---	--

### 2. zónapár



	<p>1. A lábszár felső harmadának elülső-belső része. <b>Harmadnap</b> ezt a pontot a jobb lábon, <b>negyednap</b> a bal lábon kezeljük.</p> <p>2. A térd behajlítása esetében a térdhajlat belső oldalánál található pont. <b>Harmadnap</b> ezt a pontot bal lábon, <b>negyednap</b> a jobb lábon kezeljük. (Az oldalak váltogatására ügyeljünk, soha ne dolgozzunk két ponttal ugyanazon oldalon!)</p>	
---	---	---



### 3. zónapár

	<p><b>3. zónapár</b></p> <p>1. A kézfejen található, a hüvelykujj és a mutatóujj összevonása következtében a tövükben kialakult dombocskát. <b>Ötödik nap</b> ezt a zónát kezeljük balról, majd a <b>hatodik napon</b> jobbról.</p> <p>2. A jobb vállízület (hátsó-felső). Ez a jobb oldali zóna <b>mindkét napon</b> át ugyan az.</p>	
---	--	---

### 4. zónapár

	<p><b>4. zónapár (7.-8. nap)</b></p> <p><b>Hetedik napon</b></p> <p>1. Achilles-ín közepe, jobb oldalról. 2. Az alkar csuklótáji része (balról)</p> <p><b>Nyolcadik napon</b></p> <p>1. Achilles-ín közepe, bal oldalról. 2. Az alkar csuklótáji része (jobbról)</p>	
---	--	---

## 2. szakasz: Immunkorrekción

Az immunrendszerünk a mi személyes védelmi hadseregünk, ami életünk folyamán mindentől megvéd, ami „nem mi” vagyunk. Ezek a számunkra idegen vírusok, baktériumok, gombák, egysejtűek és mikroorganizmusok. Az immunrendszer őriz minket és elpusztítja a rákos sejteket, melyek percnként jelennek meg a szervezetünkben. Többlépcsős védelmet biztosít az idegen behatolók ellen. Az immunrendszert limfoid szervek, szövetek és sejtek alkotják, melyek biztosítják a szervezeten belüli állandó állapotot. Központi szervei a csecsemőmirigy és a csontvelő. Ők „tanítják be” az ölfő-sejteket (NK-sejtek). Az immunrendszer másodlagos vagy perifériás szervei - a nyirokcsomók, lép, a bélben található nyirokszövetek – valósítják meg az immunrendszer reakcióját.

A mikrobákkal és a toxikus anyagokkal először az ún. „vészjelző” fehérjék találkoznak, melyek a májban termelődnek. Ezek közé tartozik a C-reaktív fehérje, mely nem csak fertőzés esetén jelenik meg a májban, hanem reuma, ízületi gyulladás, rosszindulatú daganat, sérülések esetében is. Ebbe a családba tartozik a savós Amyloid fehérje is. Ő is az „akut fázis” csoportjába tartozik. Gyulladásos betegségek esetében a máj fehérjeszintézisének 3% ezen proteinek szintézisére esik, akár a többi fehérje termelésének rovására. A szervezet számára ez természetesen nem mindegy, de az „akut fázis” fehérjéi a szervezet számára ekkor a legfontosabbak. A C-reaktív fehérje és az Amyloid aktívan megkötik és kiválasztják a szervezetből a mikrobákat és a toxikus anyagokat. Megjelölik a saját és az idegen sejteket, melyeket meg kell semmisíteni és stimulálják az immunrendszer egyéb védekező munkáját.

Az immunrendszer következő láncszeme a fehér vérsejtek, melyek a csontvelőben termelődnek. Hozzájuk tartoznak a fagociták – különböző sejtek csoportja, melyek a fagocitózis (idegen mikroorganizmusok felfalásának) feladatát látják el. Ezek gyorsan reagáló sejtek, melyek elsőként lépnek harcba a fertőzés forrásával, „elfogják a betolakodót”, majd a fermenseik rendszerével felemésztik azt. Klasszikus példa – idegen test behatolása a bőr alá. Mindenki tudja, hogy a szálkát jobb mielőbb eltávolítani, hiszen úgy egy sor

kellemtelenségtől szabadulunk meg: a sérült felület begyullad, fáj, a bőr kipirosodik, megnövekszik a hőmérséklete és bekövetkezik a funkcionális zavar. A pirosság a helyi hajszálerek és kapillárisok kitágulása következtében jön létre, ami a leukocita bazofil által kiválasztott hisztamin hatása.

A hisztamin hatására növekszik a gyulladás mértéke, aktiválódik a vérárvadás képessége, a sejtközi térbe pedig prostaglandin dobódik ki. Mindez a sérülés helyére vonzza a fagocitákat, hogy az idegen test káros hatásait kivédjék. Ez egy nonspecifikus mechanizmus, mely minden esetben aktiválódik, mikor a szervezetben agresszort észlel. Szervezetünk másrészt a limfocitákat is bevonja a védekezésbe. A vérben kétféle limfocita található. Az egyik változat a T-limfociták, melyek a timuszban (csecsemőmirigyben) érnek és készülnek fel a munkájukra, a másik a B-limfociták, melyek a csontvelőben érnek, majd a vérbe kerülnek. Szerepük különböző.

A T-limfociták képezik a vér limfocitáinak 70-80%-át. A nyirokszövetekben szaporodnak és a rákos sejtek megjelenése esetén meggátolják szaporodásukat és növekedésüket bizonyos toxikus anyagot bocsátva ki. A specialisták ezeket a sejteket ölő-sejteknek nevezik. Ezen kívül a szervezetben találhatóak még olyan T-helper sejtek is, melyek a B-limfocitáknak segítik az immunválaszban, valamint olyanok, amelyek éppen ellenkezőleg- elnyomják az immunválaszt: a T-suppressorok. A fent felsorolt folyamatokon kívül az immunválasznak még egy mechanizmusa van – a humorális immunrendszer (humor=folyadék). A sejtek, melyeket B-limfocitáknak nevezünk, képesek arra, hogy jellegzetes fehérjéket – globulinokat - hozzanak létre. Ezeknek a fehérjéknek az a szerepe, hogy hatástalanítsanak bizonyos mikrobákat és toxinjaikat. Szigorúan a saját mikroorganizmusaik, toxinjaik számára termelődnek: felismerik, semlegesítik, majd kiválasztják őket a szervezetből.

A B-limfociták egész életükre megjegyzik az „ellenséget” és képesek mindegyikhez a megfelelő globulint létrehozni. A biokémikusok ismerik a globulinok néhány típusát és a következő neveket adták nekik: IgM, IgG, IgA, IgE. Bár az emberek három korlással is rendelkeznek, melynek szerepe a szervezet védelme a betegségeket okozó agresszorok ellen, mégis sokszor fertőződnek meg influenza-

vírussal, lesznek daganatos betegek, valamint egyéb tényezők is betegségeket okoznak.

### **Miért történik ez?**

Az első ok – a mikrobák hatalmas tömege, mikor a fagociták képtelenek megbirkózni a „túlerővel”.

A második ok – a sérülés helyén a szövetekben nem kielégítő a vérkeringés, ennek következtében az immunsejtek kevesebb számban jutnak el a célhoz.

A harmadik – és leghihetőbb ok – a szervezet védekező mechanizmusának gyengülése, mely megnyilvánul a különböző szervek rossz működésében: elégtelen „táplálkozás” és fizikai legyengülés, diszbakteriózis, a máj és timusz funkcionális hibája. A környezet káros hatásai, a szabadgyökök és sugárhatás – mindez szintén károsítja az immunsejteket és azok pusztulásához vezet.

A stressz és a fokozott fizikai megterhelés szintén károsak az immunrendszerre.

Nem kevésbé hat rá a fermentek (enzimek) kiválasztódásának csökkenése, melyek szerepet játszanak az immunválasz létrejöttében. A fehérje szintézis pedig a májban történik, amely az emberi szervezetben sokrétű funkciót lát el. A máj funkciójának zavara következtében pedig sok rendszer szenved, többek közt az immunrendszer is.

A legfontosabb szerepet játsszák az immunrendszerben:

- a csontvelő (az őssejtek forrása), mely a szegycsontban, a végtagok csőcsontjaiban, csípőcsontban és gerincben található,
- csecsemőmirigy, ahol a T-limfociták érnek,
- a bélrendszerben, tüdőben, lépben, májban található nyirokszövetek,
- perifériás vér.

## Immunkorrekción programja

**Az immunkorrekción program azok számára aktuális, aki fertőző, gombák, paraziták általi megbetegedésben szenvednek, gyakran betegednek meg, valamint megelőző terápiaként a vírusos természetű járványok ellen.**

Hossza: 14 nap

Megjegyzés:

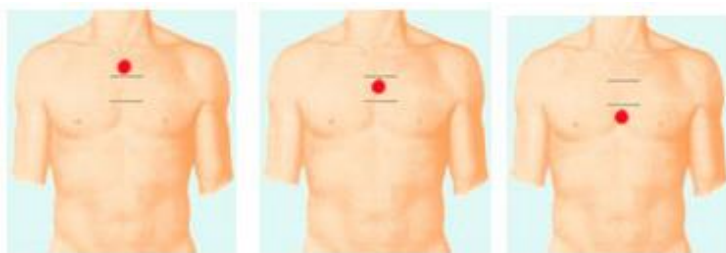
Az adott módszer alkalmazható, mint különálló program, melynek célja az **immunválasz optimalizálása**. Ebben az esetben a ráhatás az **2. Szabályzó üzemmódban** történik 10 percen át minden magadott területre.

Az általános **egészségmegőrző program 3. Tükör üzemmódban történik**. A kezelés ideje 15 perc minden magadott területre.

### 1. hét

Immunválasz optimalizálása esetére: **2. Szabályzó üzemmódot**

Általános egészségmegőrzés esetére: **3. Tükör üzemmódot** alkalmazzuk, **7 napon át**.





1. Az **első 3 napban** a mellkasi zónát kezeljük. A mellkasi zóna 3 egyenlő részre osztódik (1, 2, 3). Sorban dolgozunk:

**1. zóna – 1. nap,**



**2. zóna – 2. nap,**



**3. zóna – 3. nap.**



	<p>2. A következő két napban (<b>4.-5. nap</b>) 2. Szabályzó vagy 3.Tükör üzemmódban a térdhajlat középső pontját (V40) kezeljük a készülék leállásáig. A jobb és bal lábat naponta váltogassuk.</p>
	<p>3. A következő 2 napban (<b>6.-7. nap</b>) 2. Szabályzó vagy 3.Tükör üzemmódban a könyökhajlatot kezeljük. A jobb és bal kart naponta váltogassuk.</p>

## 2. hét

Az adott szakaszban zónapárokkal dolgozunk, a zónák a test különböző oldalán helyezkednek el (egyik jobb, a másik bal oldalon). Minden zónapárt 2 napig kezeljük, a jobb és bal oldalt naponta váltogassuk. A kezelést 2. Szabályzó vagy 3.Tükör üzemmódban végezzük.

<b>3. zónapár</b>		
	<p><b>1.nap:</b> jobb térdhajlat + bal könyök</p> <p><b>2. nap:</b> bal térdhajlat + jobb könyök</p> <p>A térdhajlat belső oldala, mely a térd behajlítása következtében keletkezik .  <b>Első nap</b> jobb, a <b>második napon</b> bal oldalról kezeljük.</p> <p>A könyökhajlat külső zónája, mely a könyök behajlítása következtében képződik. <b>Első nap</b> bal, <b>második nap</b> jobb oldalon kezeljük.</p>	

	<p><b>2. zónapár</b></p> <p><b>3. nap: bal tenyér + jobb térd</b></p> <p><b>4. nap: jobb tenyér + bal térd</b></p> <p>A tenyér közepe. <b>Harmadik nap</b> a bal oldalt kezeljük, <b>negyedik napon</b> a jobb oldalt.</p> <p>A lábszár felső harmada, elülső-külső rész, a térd alatt 3 ujjnyival.</p> <p><b>Harmadnap</b> ezt a pontot balról, <b>negyednap</b> jobb oldalról kezeljük.</p>	
---	---	---

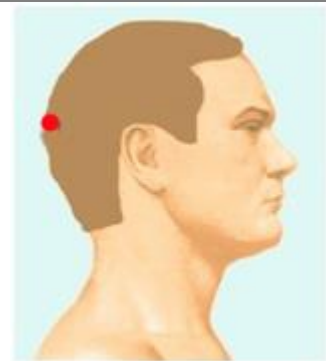
	<p><b>3. zónapár</b></p> <p><b>5.nap: bal könyök + mellkas</b></p> <p><b>6.nap: jobb könyök + mellkas</b></p> <p>A könyökhajlat belső része (a gödörben, de közelebb a külső szélhez). <b>Ötödnap</b> bal oldalon kezeljük, <b>hatodnap</b> jobb oldalon.</p> <p>A mellkas közepe: kezeljük <b>mindkét napon.</b></p>	
---	---	---

#### 4. szakasz: Az agyi működés javítása

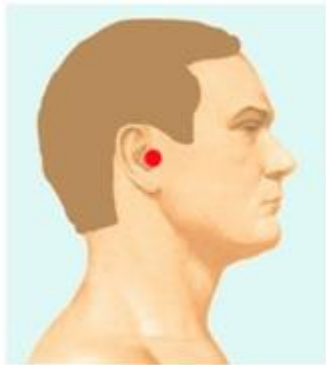
Az általános (univerzális) programokhoz tartozik az agyi működés javításának programja. **Minden idült megbetegedés következtében az agyban egy góc keletkezik, amelyik szinte fixálja a megbetegedést. Ez egy védekező mechanizmus, mely a szervezet túlélését biztosítja a megváltozott körülmények közt.**

Hogy megszabaduljunk az idült megbetegedéstől, meg kell szüntetnünk az agyban ezt a gócot. Ezt segíti elő a megfelelő zónákkal való munka a Triomed készülék segítségével, mely mindezen felül még a mentális funkciókat is erősíti, valamint hangulatjavító hatása van. Ez a program általános harmonizáló hatást gyakorol a központi idegrendszerre. **Célszerű már az első napokban elkezdni, párhuzamosan a méregtelenítéssel. Lehetséges egyéb specializált programokkal együtt is végezni, vagy akár külön.**

Minden megadott zónával 1 hétig dolgozunk 3.Tükör üzemmódban a készülék leállításáig.

	<p><b>1. hét</b> — hatásgyakorlás a nagy nyakszirtecsont tájékára.</p>
---	--





**2. hét** — hatásgyakorlás a Tragus tájékára, jobb- és bal oldalt felváltva (ugyanazon a napon).



**3. hét**— hatásgyakorlás a VII. nyaki és az első mellkasi csigolya közötti pontra.

**A szervezet méregtelenítését és teljes regenerációját támogató javaslat évente egy alkalommal javasolt elvégezni. Eredménye: a szervezet ellenálló képességének jelentős javulása, a szervezet biológiai életkorának fiatalodása, a közérzet jelentős javulása.**

**Jó egészséget kívánunk, az Önök Szvetlanája!**

**2010, Szentpétervár**