

## ВРЕМЯ ПРИМЕНЕНИЯ АППЛИКАТОРОВ-ВАЛИКОВ ЛЯПКО



В течение первых пяти минут «общения» с аппликатором Ляпко относительно дискомфортные колющие ощущения переходят в комфортные ощущения мощного тепла, приятной «вибрации», покалывания; в последующем может возникнуть ощущение сонливости, общего расслабления, переходящее иногда в здоровый полноценный сон.

Для обезболивающего, тонизирующего эффекта, для усиления дневной активности и трудоспособности, а также ослабленным пациентам и детям аппликатор следует выдерживать 5-15 минут; для выраженного обезболивающего и снотворного эффекта (вечером) - в течение 20-50 минут. Длительность курса 1-2 недели, а иногда и 2-3 дня.

Повторный курс возможен через 2-4 недели.

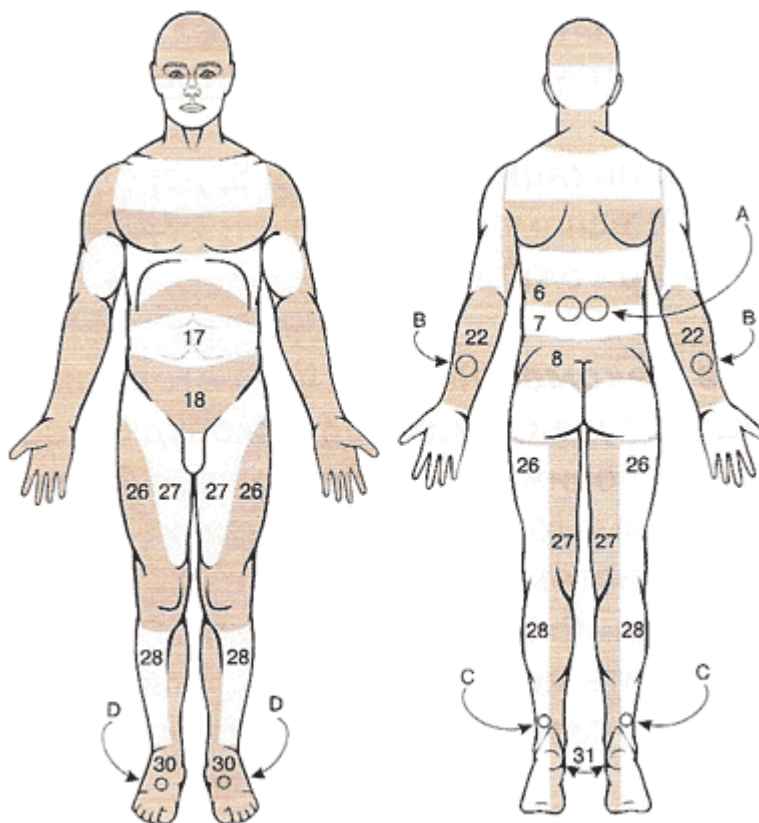
**ЗАПОМНИТЕ:** при дискомфорте в течение 10-15 минут аппликаторы следует убрать и применять только через 5-10 часов или на следующий день, захватывая меньшую зону. Причинами длительных дискомфортных ощущений могут быть неправильное наложение аппликаторов, т. е. неравномерность нагрузки на иглы; сползание с аппликаторов, сопровождающееся царапаньем кожи. Главное условие правильной укладки - равномерное распределение тяжести тела на всей поверхности аппликатора. Ни в коем случае не укладывайте аппликатор на абсолютно ровную поверхность. Чтобы правильно уложить аппликаторы, необходимо наиболее точно смоделировать изгибы позвоночника в шейном и поясничном отделах при помощи подушек и свернутых валиками полотенец.

**Аппликаторы Ляпко должны вызывать только приятные ощущения!**

## **ПРИ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ СИМПТОМАХ ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЯСНИЧНО-ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА (А ТАКЖЕ МИОЗИТАХ, РАДИКУЛИТАХ), ОЖИРЕНИИ.**

Основные зоны - те, что расположены вдоль позвоночника.

Вспомогательные зоны - усиливающие эффект воздействия аппликатора.



**Зоны аппликаций:** основные 6, 7; дополнительные 8, 17, 18, 27; вспомогательные 22, 26, 28, 30, 31.

**Общие рекомендации.** При неврологических симптомах остеохондроза позвоночника чаще всего ложатся спиной на аппликаторы, расположенные вдоль всего позвоночника. При хорошей переносимости аппликаторы можно расположить по всей площади и ширине шеи, спины, поясницы и тазового отдела. При болях в пояснично-грудном отделе позвоночника аппликаторы подкладывают под эти отделы (зоны 6, 7), а дополнительно для усиления эффекта размещают аппликаторы под руки, под ноги или на соответствующие участки грудной клетки, живота, прижимая их мешочками с песком. При выраженной боли, например, в точке А справа, рекомендуется дополнительная обработка валиком, втирание кремов «Эсобел», «Флорента», а затем ношение маленьких аппликаторов прибинтованными, например, в точке А справа, В слева, С справа, D слева или справа и наоборот.

**Рекомендованные аппликаторы:**

Основные зоны - "Коврик" (46x24 см) или "Коврик Малый" (23x13 см)

Дополнительные зоны - "Валик Универсальный"

**Дополнительные рекомендации.** При неврологических симптомах остеохондроза пояснично-грудного отдела позвоночника наиболее эффективным является комплексное лечение. Так, металлоаппликацию указанных зон и точек рекомендуется сочетать с применением кремов, с обычным массажем или массажем с помощью массажера «Фараон».

Периодически можно проводить дополнительную обработку болевых и прилегающих зон с помощью аппликаторного валика, а также длительно носить маленькие аппликаторы в точках максимальной боли (поясничная область, по ходу седалищного нерва) - зоны 26-28, 7, 8.

Иногда целесообразно аппликацию сочетать с несколькими сеансами мануальной терапии у специалиста, владеющего этим методом.

При артритах, артрозах верхних конечностей рекомендуется прибинтовывание аппликатора на 10-15 минут к зонам воспалительных явлений.

Хронические старые радикулиты с выпадением функций предполагают длительную комплексную терапию, в течение нескольких месяцев, по 3 курса, с перерывами на 1-2 недели с использованием мази типа «Флорента», обезболивающих средств, физиопроцедур с кремами «Эсобел», «АРТРО-хвоя», «Раритет», «АргоВасна сирень».

При наличии зон онемения хорошо проходить валиком 5-6-ю зоны и зоны рук, ног, шеи.

При избытке веса, ожирении, целлюлите - обработка больших поверхностей туловища и ног. Аппликации на зоны 5, 6, 7, 8 (15-20 мин), желательно до еды и дополнительно – зоны 15, 16, 17, 18. Критерий завершения воздействия - ощущение появления тепла в желудке. Затем выпить воды (фильтрованной) и принять Нутрикон или Литовит, Каталитин или Хитолан.

## **Инструкция по применению аппликаторов и валиков Ляпко в Кишинёве и Молдове**

Дополнительные рекомендации при остеохондрозе пояснично-грудного, пояснично-крестцового отделов позвоночника:

ношение и прикладывание аппликаторов небольших размеров (пробников) в местах наибольших болей (поясница, седалищный нерв) зоны 26-28, 7-8;

кратковременное воздействие на симметричную зону противоположной ноги - зоны 26-28 слева; нужно искать болезненные зоны на стопе или на животе; длительно носить на животе, приложенным к найденной болезненной зоне, малый аппликатор или пробник.

При ожирении лучше взять большой валик и интенсивно катать им по всему телу.

При патологии внутренних органов, сопровождающейся ожирением, накладывать аппликатор на зоны голени, бедер (27-29), предплечья, плеча (21-23).

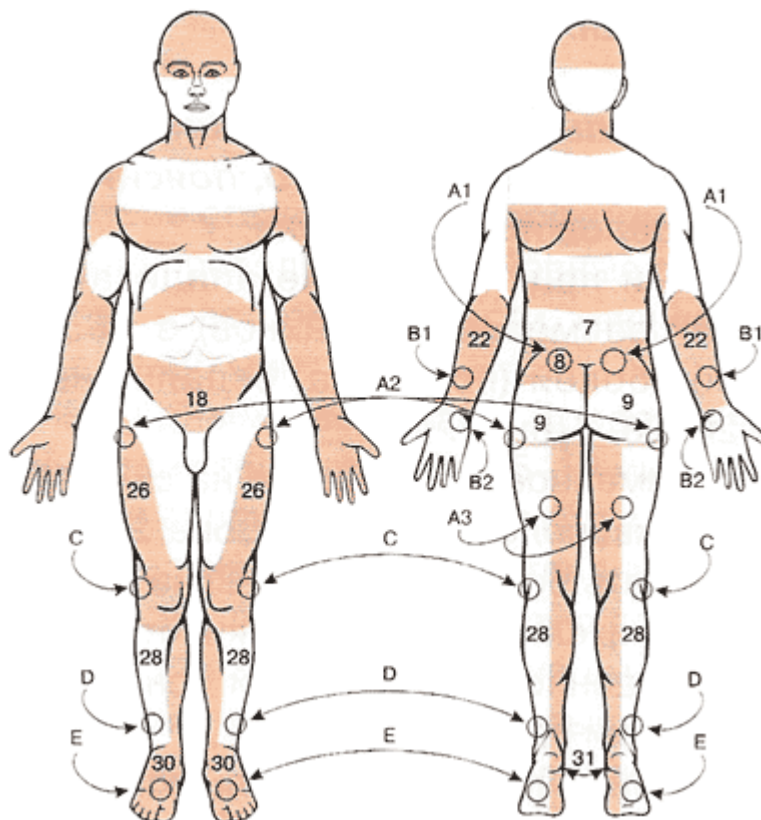
Для устранения конкретных участков избыточной жировой клетчатки дополнительно воздействовать валиком 3-5 минут на каждую зону до появления приятного тепла и гиперемии.

При явлениях целлюлита после воздействия валиком (5-7 мин) втереть мазь («Венорм», «Флорента») и опять кратко временно пройтись по всем зонам валиком. Обязательно в течение дня воздействовать на 5-6-ю зоны (на спине) 2-3 раза в день.

## **ПРИ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ СИМПТОМАХ ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА (РАДИКУЛИТЫ, МИОЗИТЫ В ЭТОМ ОТДЕЛЕ).**

Основные зоны - те, что расположены вдоль позвоночника.

Вспомогательные зоны - усиливающие эффект воздействия аппликатора.



**Зоны аппликаций:** основные 7, 8; дополнительные 9, 18; вспомогательные 22, 26, 28, 30, 31.

**Общие рекомендации.** При неврологических симптомах остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника на правильно уложенные аппликаторы ложатся поясницей, располагая аппликаторы вдоль всего позвоночника. При хорошей переносимости аппликаторы можно располагать по всей площади и ширине спины, поясницы и тазового отдела. Например, при выраженных, затянущихся болях слева в точке А1, или А2, или А3 (рис. 10) в первые дни не рекомендуется воздействовать на эти точки; целесообразно воздействовать на противоположные или другие, ниже лежащие зоны: вначале проводим аппликацию А1, А2, А3 + С справа, а через 2-3 дня воздействуем на все зоны 20-40 минут с помощью аппликатора и 10-15 минут с помощью валика.



## **Инструкция по применению аппликаторов и валиков Ляпко в Кишинёве и Молдове**

В промежутках между сеансами хороший эффект может дать ношение в течение 1-3 часов маленьких аппликаторов в зонах А1, А2, А3 слева, В1 справа, В1 слева, D справа, Е слева (рис. 8). При остеохондрозе пояснично-грудного, пояснично-крестцового отделов позвоночника желательно ношение и прикладывание аппликаторов небольших размеров (пробников) в местах наибольших болей (поясница, седалищный нерв) - зоны 26-28, 7-8.

Хорошо кратковременно воздействовать на симметричную зону противоположной ноги - зоны 26-28 слева, зоны соответствия на кистях и стопах (методика Су Джок терапии).

### **Рекомендованные аппликаторы:**

Основные зоны - "Коврик" (46x24 см) или "Одинарный 6.2"(13x10 см)

Дополнительные зоны - "Валик Универсальный"

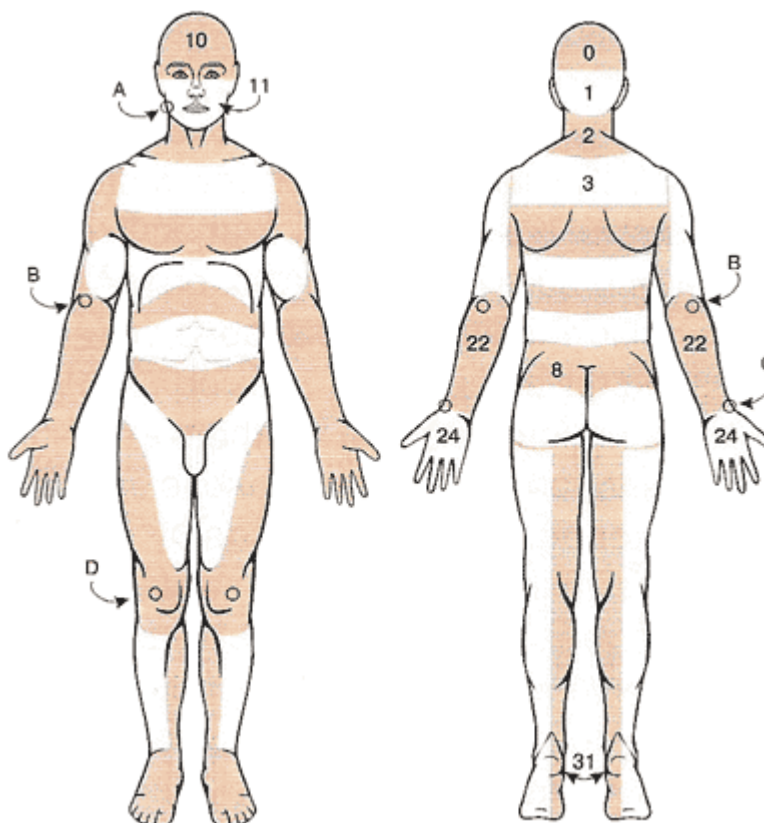
**Дополнительные рекомендации.** При болях внизу живота, в крестце, в пояснице, нижних конечностях, а также при заболеваниях и нарушении функций органов малого таза аппликаторы кладут на поясничный отдел, крестцово-ягодичную область - зоны 7, 8, 9 (рис. 8) на 15-30 минут. Усилить эффект можно, одновременно положив аппликатор под голени. Завершить сеанс лучше аппликацией стоп (5-10 минут).

При пояснично-крестцовом радикулите успех лечения зависит от подхода (он должен быть комплексным) и выбора точек и метода воздействия.

## **ПРИ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ, НЕВРАЛГИИ ТРОЙНИЧНОГО И НЕВРИТА ЛИЦЕВОГО НЕРВОВ, ЛИЦЕВОЙ СИМПАТАЛАГИИ, НАРУШЕНИИ СЛУХА, ЗРЕНИЯ, ЗУБНОЙ БОЛИ, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.**

Основные зоны - те, что расположены вдоль позвоночника.

Вспомогательные зоны - усиливающие эффект воздействия аппликатора.



**Зоны аппликаций:** основные 0, 1; дополнительные 2, 10, 11; вспомогательные 3, 8, 22, 24, 25, 31 (28).

**Общие рекомендации:** на руках вспомогательные зоны лучше брать перекрестно. При любой боли в правой половине лица, например, в точке А: следует воздействовать на саму точку А, точку В справа, С слева и D справа маленьким аппликатором в течение 7-30 мин.

### **Рекомендованные аппликаторы:**

Основные зоны - "Ромашка" или "Пояс Универсальный"

Дополнительные зоны - "Валик Лицевой"

## **Инструкция по применению аппликаторов и валиков Ляпко в Кишинёве и Молдове**

### **Дополнительные рекомендации.**

При невралгии тройничного нерва, лицевых симпаталгиях и зубной боли дополнительно применять маленький аппликатор в зонах наибольшей боли на 10-30 мин и кратковременно (2-5 мин) - на симметричные не болевые зоны. Также необходимо воздействие на мочку уха со стороны боли. Для повышения эффективности следует кратковременно (1-2 мин) воздействовать на мочку уха здоровой стороны лица.

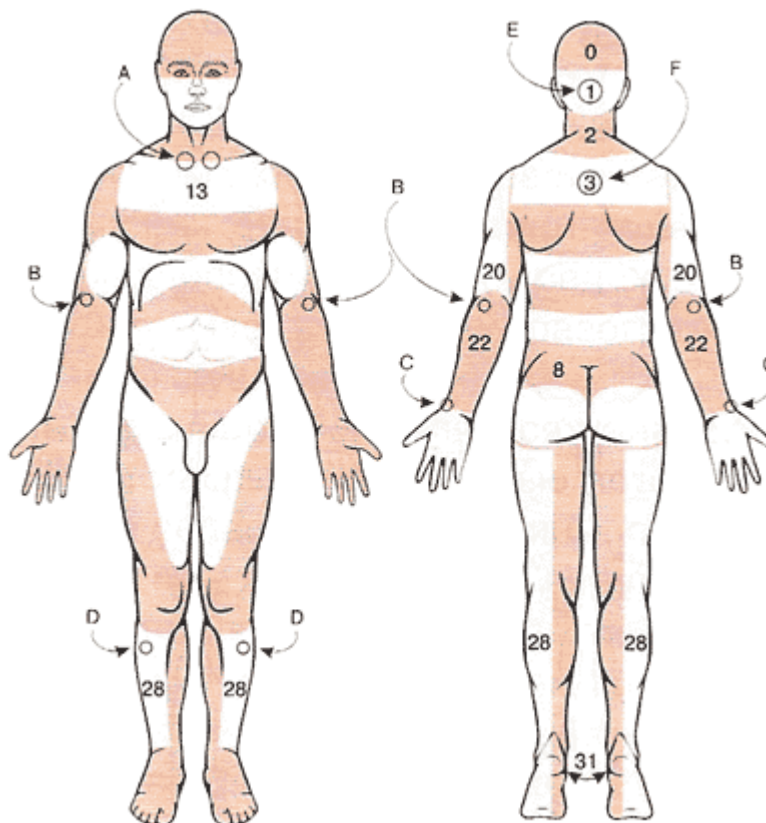
Для снятия боли после экстракции зуба воздействовать на мочку уха маленьким аппликатором, на точку В на стороне боли или на С на противоположной боли руке.

При лицевых невритах очень эффективно восстановление с помощью лицевого валика. При этом более длительно (7-10 мин) воздействуют на больную сторону лица и 3-5 мин на здоровую (воздействие начинают со здоровой стороны).

## **ПРИ ФАРИНГИТАХ, ЛАРИНГИТАХ, АНГИНЫ, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, БОЛЕЗНИ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ, НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ СИНДРОМАХ ОСТЕОХОНДРОЗА ШЕЙНОГО И ГРУДНОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА, ШЕЙНО-ПЛЕЧЕВАЯ ПЛЕКСОПАТИЯ, НЕВРОЗАХ, АРТРИТАХ, НЕВРИТАХ, НЕВРАЛГИИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.**

Основные зоны - те, что расположены вдоль позвоночника.

Вспомогательные зоны - усиливающие эффект воздействия аппликатора.



**Зоны аппликаций:** основные 2, 3; дополнительные 1, 4, 12, 13; вспомогательные 20, 22, 28, 31.

**Общие рекомендации.** Применяя аппликатор, берут основные, дополнительные и болевые зоны, но при очень выраженных болях следует накладывать аппликаторы выше или ниже болевой зоны или на стороне, противоположной болевой зоне. Время экспозиции 10-30 минут.

Особенно при простудах и бронхиальной астме возможны длительные наложения маленьких аппликаторов перекрестно. Например, в точку D слева, в точку C справа, В слева, в центр зоны А и Е или F (рис. 4).

Все заболевания органов дыхания, особенно аллергического характера, нуждаются в коррекции дыхания. Это управление дыханием в сторону уменьшения его интенсивности, сдерживания,

## ***Инструкция по применению аппликаторов и валиков Ляпко в Кишинёве и Молдове***

перевод в дыхание бесшумное, невидимое. Для этого наиболее подходят метод К. П. Бутейко, пранаямы из системы йога с длительными паузами после вдоха и выдоха, дыхание через аппарат Фролова, дыхание под плотным одеялом. Все эти методы направлены на сохранение и накопление углекислого газа (СО<sub>2</sub>) до нормальных величин около 7 % в составе крови. Эта концентрация СО<sub>2</sub> поддерживается в крови здоровых людей, и только при таких условиях кислород воздуха (О<sub>2</sub>) полностью доставляется всем тканям организма. 6,5-7 % СО<sub>2</sub> по отношению к другим газам в крови - это состояние максимальной жизненной активности всех органов и систем защиты организма человека.

### **Рекомендованные аппликаторы:**

Основные зоны - "Коврик" (46x24 см) или "Коврик Малый" (23x13 см)

Дополнительные зоны - "Валик Универсальный"

### **Дополнительные рекомендации.**

При простудных заболеваниях, хронических болезнях бронхов и легких аппликатором пользуются как горчичником. Лечение всегда завершается аппликацией стоп. Стопы перед аппликацией следует разогреть, сделать их сухими и горячими, для этого 3-7 раз в день воздействовать валиком или стоять на аппликаторах по 5-10 минут. Можно поставить ноги на аппликатор, сидя на стуле, одновременно нажимая стопами на аппликатор. Для закрепления эффекта полезно утром и на ночь использовать горчицу, мед, а также втирать мази на камфорной основе в смеси с твердым животным жиром в сочетании с одновременным массажем стоп.

Для снятия приступа бронхиальной астмы следует лечь на аппликатор основной зоной (1, 2, 3), а аппликаторным валиком или маленьким аппликатором проводить чувствительные («болезненные») прожимы верхних отделов передней поверхности грудной клетки в зонах 12 и 13 в течение 10-20 минут. При этом необходимо сдерживать дыхание или хотя бы дышать с длинным выдохом через сжатые губы.

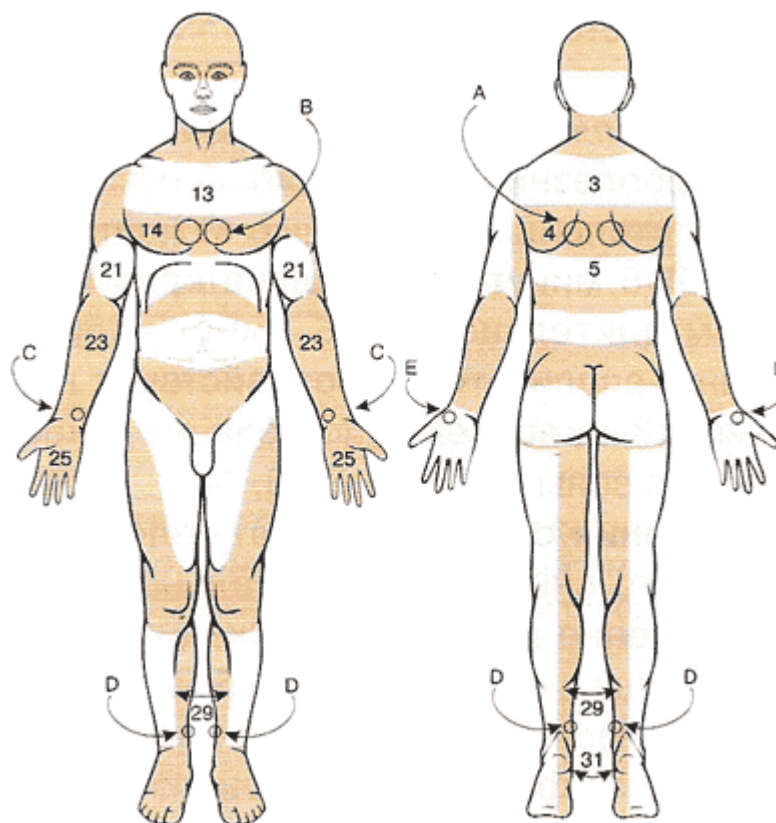
При насморке, аллергическом или простудном рините на аппликаторе лежать зоной 1 или носить его прибинтованным к затылку 2-5 раз в день по 10-20 минут, помимо вышеуказанной методики.

При выраженных, не унимающихся болях вследствие невралгии верхних конечностей прикладывать аппликатор (а лучше - работать валиком) на симметричных зонах здоровой конечности.

## **ПРИ СТЕНОКАРДИИ, КАРДИАЛГИИ, ОСТЕОХОНДРОЗЕ (А ТАКЖЕ РАДИКУЛИТАХ, МИОЗИТАХ, НЕВРАЛГИИ) СРЕДНЕГО И ГРУДНОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА; РОНХИТАХ, МАСТИТАХ, СЛАБОЙ ЛАКТАЦИИ У КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ.**

Основные зоны - те, что расположены вдоль позвоночника.

Вспомогательные зоны - усиливающие эффект воздействия аппликатора.



**Зоны аппликаций:** основная 4; дополнительные 3, 5, 13, 14; вспомогательные 21, 23, 25, 29, 31.

**Общие рекомендации.** Применять аппликаторы на зоны 3 и 4 в течение 15-20 минут с кратковременным прожиманием передней поверхности грудной клетки справа или слева (выборочно), а также прожимать маленьким аппликатором внутренние поверхности запястий попеременно.

**Рекомендованные аппликаторы:**

Основные зоны - "Коврик" (46x24 см) или "Двойной 6.2"(46x10 см)

Дополнительные зоны - "Валик Универсальный"

**Дополнительные рекомендации.**

Кардиалгии (боли в области сердца), как правило, сопровождаются остеохондрозом шейного или грудного отделов позвоночника. Воздействовать нужно на болевые точки в области грудной клетки и паравертебрально вдоль грудного отдела позвоночника, а также маленьким аппликатором или валиком в зонах проекции кистей и стоп. С целью потенцирования воздействия в рецептуру необходимо включать симметричные точки и зоны противоположной стороны. Например, зона боли слева - прикладывать справа.

Стенокардия проявляется себя приступами болей за грудиной или в области сердца сжимающего, давящего характера, отдающих чаще в левое плечо, руку, шею. Для купирования приступа необходимо использовать маленький аппликатор на зону околоногтевого ложа мизинца, вначале слева, а затем справа, зону соответствия сердцу на кисти и стопе (Су Джок терапия). Для профилактики и в комплексной терапии стенокардии аппликаторы применяют на шейный и среднегрудной отделы позвоночника, зоны предплечий, кисти и стопы. Возможно также ношение маленьких аппликаторов перекрестно, например, в точке А слева, т. В слева, т. С слева, т. Е справа, D слева, и наоборот. Возможна дополнительная обработка валиком этих же зон.

У кормящих матерей при маститах аппликатор накладывают на воспаленную зону молочной железы и зону 4 на 10-15 минут 1-3 раза в день. Валиком эту зону можно обрабатывать в течение 5-7 минут 1-3 раза в день. Длительно воздействовать на область уплотнения молочной железы у кормящих матерей можно маленькими аппликаторами, зафиксировав их эластичным бинтом на 30-60 минут.

Обращаем Ваше внимание на то, что при обнаружении любого локального уплотнения или необычного образования молочной железы необходимо показаться врачу для постановки диагноза и рекомендаций по лечению!

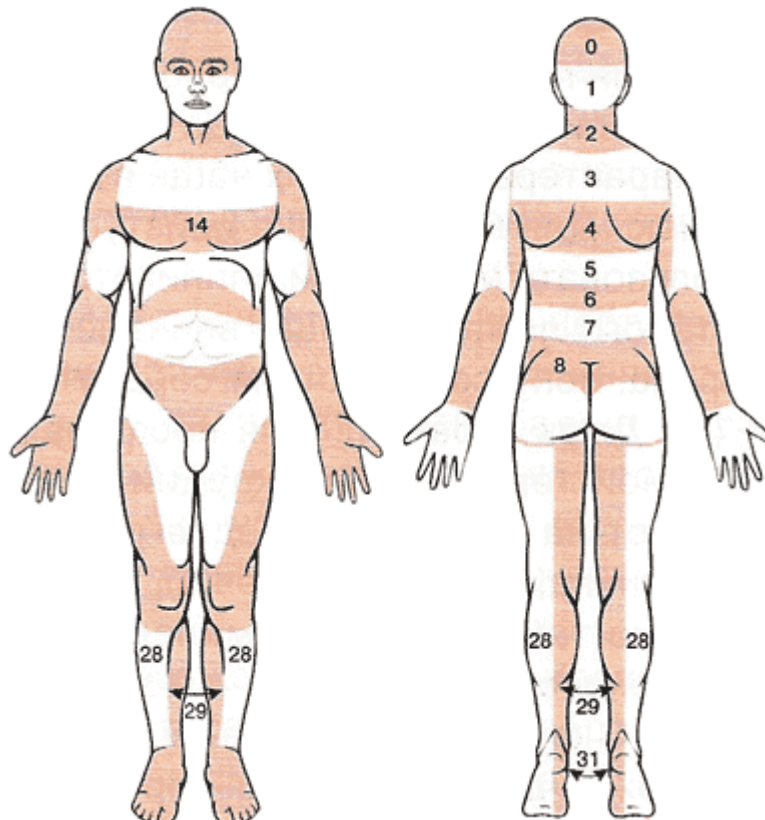
## **ПРИ ГИПЕРТОНИИ, ГИПОТОНИИ, ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТОВ.**

## **Инструкция по применению аппликаторов и валиков Ляпко в Кишинёве и Молдове**

Основные зоны - те, что расположены вдоль позвоночника.

Вспомогательные зоны - усиливающие эффект воздействия аппликатора.

Время воздействия аппликаторами Ляпко - гипертония (25-30 мин), гипотония (8-10 мин), восстановление после инсультов.



**Зоны аппликаций:** основные 1, 2, 3; дополнительные 0, 4 (14); вспомогательные 7, 25, 28, 29, 31.

**Общие рекомендации.** Все заболевания связаны с состоянием позвоночника. Шейный остеохондроз может сопровождаться головными болями, гипертензией (склонностью к повышению давления) или гипотензией (склонностью к понижению давления).

При артериальной гипертензии (гипертонии) воздействовать на болевые зоны 1, 2, 3 (рис. 4) длительно, 20-30 минут, постепенно захватывая все большую площадь (паравerteбральные точки вдоль позвоночника, крестцовая область, голени, стопы).

При артериальной гипотензии (гипотонии) воздействовать на ограниченную площадь зон 1, 2, 3 короткое время, 5-10 минут.

Если в области затылка, головы, шеи есть зоны или точки выраженной боли, на них следует воздействовать аппликатором 20-30 минут или фиксировать маленькие аппликаторы на 30-60 минут.

Для более быстрого восстановления после инсультов аппликаторы применяют на все отделы позвоночника, на конечности, область головы и шеи. Начинать сеанс необходимо со здоровой стороны. Процедуру необходимо завершать прожимами стоп сидя или стоя.

### **Рекомендованные аппликаторы:**

Основные зоны - "Коврик" (46x24 см) или "Коврик Малый" (23x13 см)

Дополнительные зоны - "Валик Универсальный"

### **Дополнительные рекомендации.**

При гипертонической болезни начинать воздействие можно, обкатывая стопы и икроножные мышцы валиком в течение 2-5 минут или аппликаторами 7-10 минут. Затем длительно, 10-15 минут валиком или 20-30 минут аппликатором воздействуют на основные зоны 2, 3, 4, вовлекая постепенно выше- и нижеуказанные зоны 0, 1, 5, 6, 7, 13, 14.

Для усиления оттока крови от головы и более эффективного снижения артериального давления завершить сеанс лечения аппликациями на икроножные мышцы и стопы (валик 2-5 минут, аппликатор 5-10 минут).

Повышает эффективность лечения гипертонии и гипотонии регулирование дыхания в сторону его сдерживания, замедления по методу К. П. Бутейко, асаны и пранаямы из системы йоги и др. (см. выше).



## **Инструкция по применению аппликаторов и валиков Ляпко в Кишинёве и Молдове**

Если при гипертонии воздействие на верхний отдел позвоночника неэффективно, нужно короткое время (7-10 мин) воздействовать на крестцовую зону, зону надпочечников и завершить сеанс 3-5-минутной аппликацией стоп.

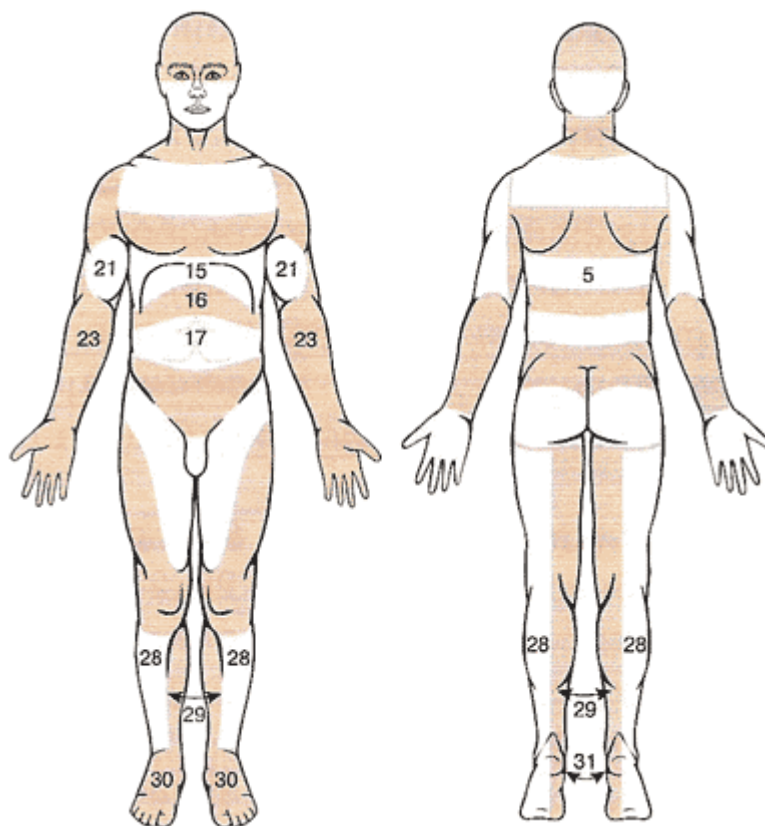
В случае гипотонии берутся те же зоны, но на короткое время (3-5 минут) до появления бодрости, повышения общего тонуса (достижения комфортности ощущений) - тонизирующий метод.

При высоком давлении (гипертонии) аппликатор Ляпко рекомендуется применять параллельно с медикаментозным лечением.

## **ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПИЩЕВОДА, ВЕРХНИХ ОТДЕЛОВ ЖЕЛУДКА, ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ; НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ СИНДРОМАХ ОСТЕОХОНДРОЗА НИЖНЕГО ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА (А ТАКЖЕ МИОЗИТАХ, РАДИКУЛИТАХ В ЭТОМ ОТДЕЛЕ), ОЖИРЕНИИ.**

Основные зоны - те, что расположены вдоль позвоночника.

Вспомогательные зоны - усиливающие эффект воздействия аппликатора.



**Зоны аппликаций:** основная 5; дополнительные 6, 15, 16, 17; вспомогательные 21, 23, (25), (28), 29, 30, 31 (26 - при ожирении).

**Общие рекомендации.** При патологии желче-выводящих путей, пищевода, желудка, сопровождающейся пониженным питанием, дискинезиями и другими симптомами недостаточности пищеварительной системы, рекомендуется воздействие аппликатором или валиком на живот, спину, поясницу проводить после еды для улучшения усвояемости пищи и нормализации работы органов пищеварения.

При ожирении воздействие чаще проводят на голодный желудок или перед приемом пищи. Такое применение аппликатора снижает аппетит и включает механизм сжигания ненужных запасов жира, переводя его в деятельную энергию, необходимую организму.

При остеохондрозе нижнегрудного отдела позвоночника (гепатитах, холециститах) достаточно бывает воздействия на зоны 5, 6, 15, 16, 17, а иногда еще на наружную поверхность 26-28 зон (колени или наружная лодыжка), а также воздействие на зону 22, вверх по локтевой стороне.

## **Инструкция по применению аппликаторов и валиков Ляшко в Кишинёве и Молдове**

При выраженных обострениях не применять аппликатор на основные зоны боли, а использовать прилегающие к ним зоны, например, выше или ниже.

### **Рекомендованные аппликаторы:**

Основные зоны - "Коврик" (46x24 см) или "Одинарный 5.8"(13x10 см)

Дополнительные зоны - "Валик Универсальный"

**Дополнительные рекомендации.** При почечной, печеночной коликах; воздействие на 5-6 зоны (зоны иннервации) малым аппликатором или валиком (симптомы при этом: урчание, что свидетельствует об активации перистальтики, затем комфортное состояние, боли уходят).

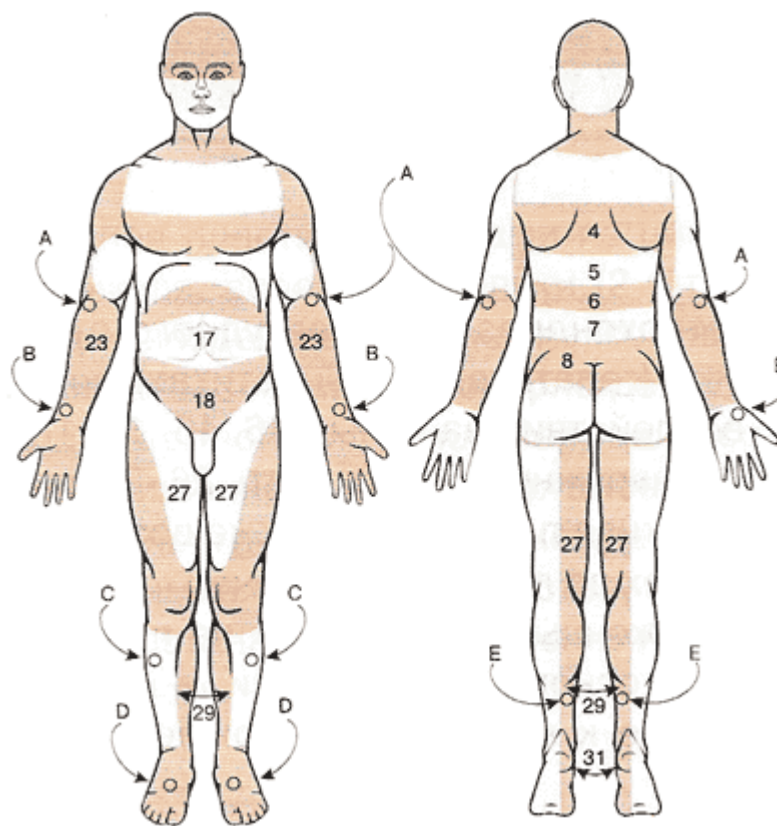
При желудочной патологии, патологии пищевода, печени, секреторной недостаточности желудка - воздействие кратковременное (5-7 мин). Большой акцент на болевые точки зон 15-16 (эпигастрий) и 5-6. Воздействие проводить до появления комфортных ощущений.

Вспомогательные точки: низ 23-й зоны справа (на руках), низ 29-й зоны слева и наоборот.

## **ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ, ЗАБОЛЕВАНИИ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА И ПОЧЕК, ПОЧЕЧНЫХ КОЛИКАХ, ОЖИРЕНИИ.**

Основные зоны - те, что расположены вдоль позвоночника.

Вспомогательные зоны - усиливающие эффект воздействия аппликатора.



**Зоны аппликаций:** основные 6, 7; дополнительные 5, 8, 17, 18; вспомогательные 23, 27, 29, 31.

**Общие рекомендации.** Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки чаще сопровождается гиперсекрецией желудочного сока. Воздействие длительное - 20-30 минут. Если болевой синдром выражен, аппликатор прикладывают на область спины выше и ниже проекции болей. На зоны 17-18 можно фиксировать маленькие аппликаторы или аппликаторные пояса на 30-40 мин. Можно обрабатывать эти зоны валиком 10-15 мин. Главное условие - переход к комфортным ощущениям, уход болей. Если этого нет - переходить на другие зоны, отдаленные: стопы, внутренняя поверхность зон 29 (лодыжки) и зоны 23-25 (кисти) до исчезновения болей. Иногда эффективна обработка шеи, затылка, лица (зоны 1-2).

### **Рекомендованные аппликаторы:**

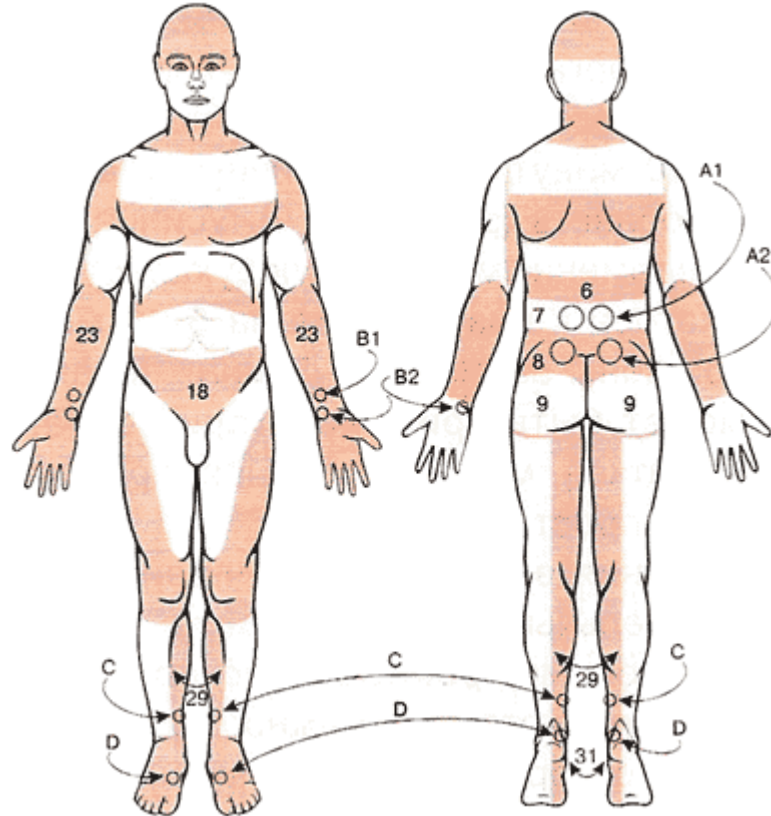
Основные зоны - "Коврик" (46x24 см) или "Коврик Малый"(23x13 см)

Дополнительные зоны - "Валик Универсальный"

## **ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ, ПОЧЕЧНЫХ КОЛИКАХ, КОЛИТАХ, ЗАПОРАХ, ПОМОЩИ В СОХРАНЕНИИ БЕРЕМЕННОСТИ (МЯГКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ).**

Основные зоны - те, что расположены вдоль позвоночника.

Вспомогательные зоны - усиливающие эффект воздействия аппликатора.



**Зоны аппликаций:** основные 6, 7, 8; дополнительные 9, 18; вспомогательные 23, 27, 29, 31.

**Общие рекомендации.** При мочекаменной болезни, почечной колике, колитах, запорах рекомендуется обязательное сочетание применения аппликаторов на область спины, на основные зоны 6, 7, 8 (рис. 11) с одновременным воздействием с помощью маленького аппликатора или валика на область живота, зоны 18, 17, 16, которые наиболее быстро помогают достичь эффекта - снятия болевого синдрома, устранения вздутия, напряжения живота, нормализации перистальтики.

### **Рекомендованные аппликаторы:**

Основные зоны - "Коврик" (46x24 см) или "Коврик Малый" (23x13 см)

Дополнительные зоны - "Валик Универсальный"

**Дополнительные рекомендации.** При мочекаменной болезни, почечной колике аппликатор можно положить на горячую грелку, на зоны 6-7, воздействуя при этом валиком по ходу иррадиации болей на переднюю поверхность живота - до их исчезновения. Еще обработать внутренние поверхности голеней и бедер. Целесообразно параллельно употреблять пищевые добавки соответствующего назначения - «Литовит-У», «Нутрикон-Фито» и др.

После оперативного вмешательства для ускорения заживления и восстановления функции кишечника рекомендуется аппликаторы укладывать выше и ниже места операции (прижав их мешочками с песком), одновременно или предварительно полежав на них соответствующей зоной спины, поясницы или крестца.

При отсутствии противопоказаний, для еще более эффективного «включения» кишечника можно полежать на аппликаторе всем животом или соответствующей зоной живота 15-20 минут (так же поступают при запорах и других дискинезии и атонии кишечника).

Для сохранения беременности, а также для улучшения условий ее развития рекомендуется применение металлоигльчатых аппликаторов с мелким шагом (3,5-4,9 мм). Ощущения при этом обязательно должны быть комфортными. Аппликаторы и валики используются на паравerteбральные зоны, зоны предплечий и голеней, а также кисти и стопы. Воздействие валиком должно быть мягким и деликатным.

## **Инструкция по применению аппликаторов и валиков Ляпко в Кишинёве и Молдове**

При ранних токсикозах беременности (рвота, тошнота) аппликатором или валиком воздействуют на область верхних отделов поясницы (зона 6), зону выше пупка (зона 16), низ грудной клетки (зона 15) в течение 10-20 минут, кисти и стопы - 3-5 минут.

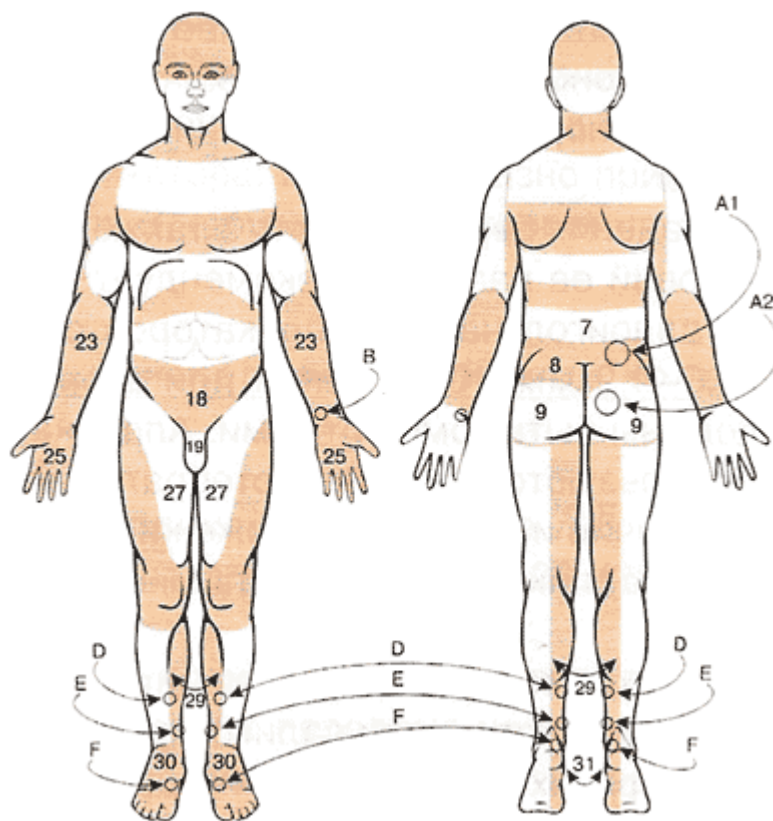
Для снятия болевого синдрома в пояснично-крестцовом отделе у беременных, улучшения кровоснабжения матки и полноценного развития плода рекомендуется воздействовать на зоны 7, 8, 9. Воздействие должно быть мягким, осторожным, аппликатор густой или обычный, возможна укладка аппликатора на тонкую пленку на 10-15 минут.

Рекомендовано легкое, щекочущее воздействие на область живота с помощью валика, устраняющее боль и снимающее спазмы мышц живота и матки.

## **ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА, ВОСПАЛЕНИИ МАТКИ И ПРИДАТКОВ, ЦИСТИТАХ, УРЕТРИТАХ, ПРОСТАТИТАХ, СИГМОИДИТА, ГЕМОРРОЕ, ТРЕЩИНАХ АНУСА, ИМПОТЕНЦИИ, ФРИГИДНОСТИ, НОЧНОМ ЭНУРЕЗЕ.**

Основные зоны - те, что расположены вдоль позвоночника.

Вспомогательные зоны - усиливающие эффект воздействия аппликатора.



**Зоны аппликаций:** основные 8, 9; дополнительные 7, 18, 19; вспомогательные 27, 29, 30, 31, (23, 25)

**Общие рекомендации.** Эффективно сочетание статических аппликаторов с валиками или маленькими аппликаторами для проведения прожимов нижних отделов живота, а также длительного ношения (от 1 до 3 часов) в зонах А, В, С, D, E, F, G в различных сочетаниях. Для лечения рассматриваемой патологии особенно необходим комплект из статических аппликаторов, валика и маленьких носимых аппликаторов.

### **Рекомендованные аппликаторы:**

Основные зоны - "Ромашка" или "Одинарный 5.8"(23x10 см)

Дополнительные зоны - "Валик Универсальный"

**Дополнительные рекомендации.** При нарушении функций органов таза для вызывания мочеиспускания или его нормализации аппликаторы кладут на 10-20 минут под поясничную и крестцово-ягодичную область (зоны 7, 8, 9). Усиливается эффект одновременным или последующим прижатием аппликатора к низу живота на 5-10 минут или обработкой зоны валиком



## **Инструкция по применению аппликаторов и валиков Ляско в Кишинёве и Молдове**

(3-5 мин). Такая же методика может быть применена при воспалениях матки, придатков, мочевого пузыря, при простатитах, аденоме простаты.

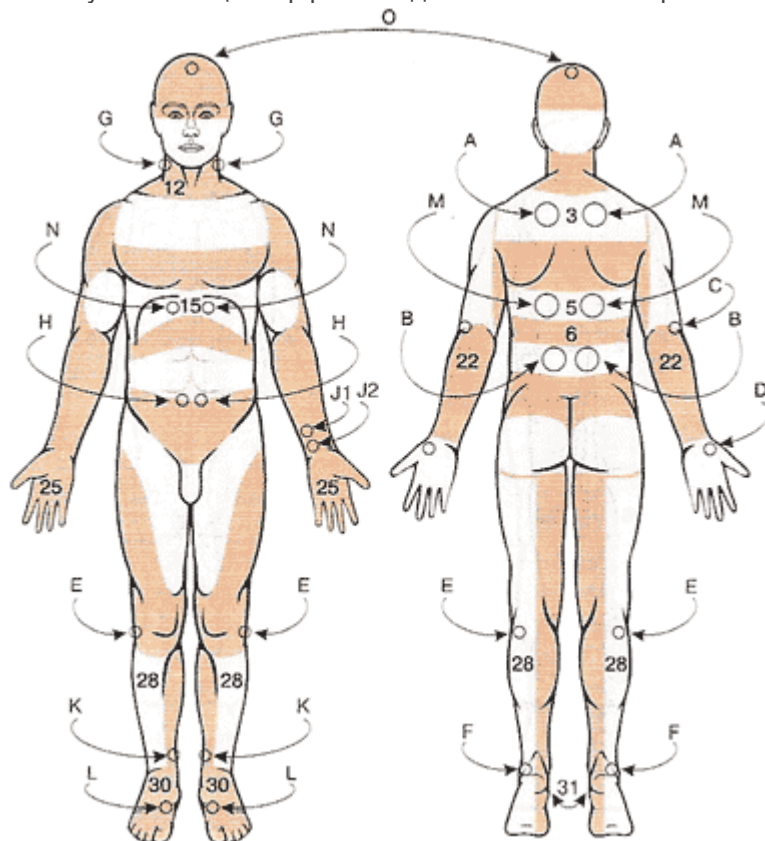
Для усиления эффекта и улучшения функций мочевыделительных органов, а также при простатитах и аденоме простаты необходимо сесть на маленький аппликатор промежностью (зоной между анальным отверстием и мошонкой) на 5-15 минут. Впоследствии этот аппликатор должен применяться только для этой зоны.

Для воздействия при ночном энурезе у детей основные зоны - это низ живота, крестцово-ягодичная область, внутренняя поверхность голени, бедер. Воздействие с помощью аппликатора 10-15 минут, с применением валика 5-7 минут.

## **ПРИ АЛЛЕРГИИ, НЕЙРОДЕРМИТЕ, КОЖНОМ ЗУДЕ.**

Основные зоны - те, что расположены вдоль позвоночника.

Вспомогательные зоны - усиливающие эффект воздействия аппликатора.



**Зоны аппликаций:** основные 3, 5; дополнительные 6, 15, 12; вспомогательные 22, 28, 30, 31.

**Общие рекомендации.** При вышеуказанной патологии в зонах А, В, С, D, E, F, G, H, L, M, O (рис. 13) возможно длительное применение (1-2 часа) 2-4 аппликаторов попеременно, поочередно или перекрестно (один-два слева, один-два справа). Лучше сочетать точки спины, шеи, затылка с точками задненаружных поверхностей рук и ног. На следующий день использовать точки груди, живота с точками передневнутренних поверхностей рук и ног.

Рекомендуется одновременное применение препарата «Литовит-М» внутрь и «Рициниол», «Целитель», «АргоВасна прополис» наружно.

### **Рекомендованные аппликаторы:**

Основные зоны - "Коврик" (46x24 см) или "Двойной 5.8"(46x10 см)

Дополнительные зоны - "Валик Универсальный"

**Дополнительные рекомендации.** При лечении любых аллергических заболеваний обязательно следить за дыханием и стремиться его уменьшить, используя метод К.П. Бутейко, систему йога и др.

Для профилактики рекомендуем бег трусцой с коррекцией (замедлением) дыхания. Например, во время бега 6(8) шагов длится вдох, 6(8) шагов выдох, 6(8) шагов - пауза (задержка дыхания), и так 4(6) циклов, затем 100-250 м произвольное, очень тихое, поверхностное неинтенсивное дыхание, и т. д.

Во время такого бега идет повышенное (в 2-3 раза больше обычного) потоотделение. Вместе с потом из организма удаляются токсические вещества, создающие раздражения рецепторов. При этом следует отметить, что скорость бега должна составлять не более 70-80 % физических

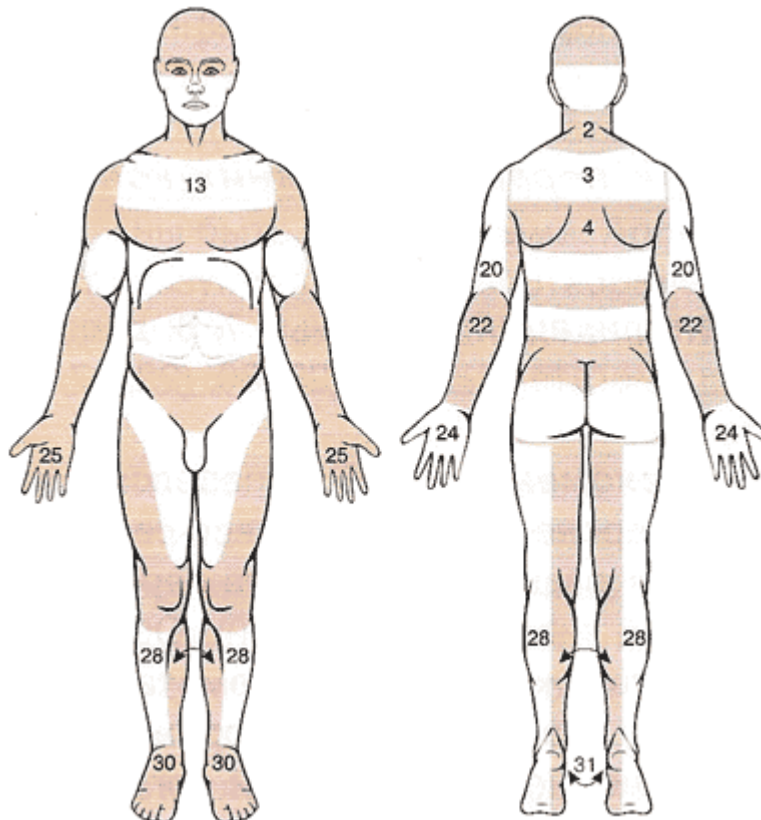
## **Инструкция по применению аппликаторов и валиков Ляпко в Кишинёве и Молдове**

возможностей бегущего. Самочувствие при правильном дыхании и оптимальной скорости должно быть комфортным.

### **ПРИ ТРАВМАХ И ПЕРЕЛОМАХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.**

Основные зоны - те, что расположены вдоль позвоночника.

Вспомогательные зоны - усиливающие эффект воздействия аппликатора.



**Зоны аппликаций:** основные 2, 3; дополнительные 4, 13; вспомогательные 20, 22, 24, (28, 30).

**Общие рекомендации.** При переломах на стороне перелома воздействуют на все свободные поверхности рук выше и ниже места перелома (области, закрытой гипсовой лангетой). Обработка может проводиться как аппликатором, так и валиком. Длительность воздействия на стороне перелома в 2 раза больше, чем на здоровой руке. Например, воздействие с помощью статических аппликаторов в течение 15-20 минут на шейно-воротниковую зону и на больную руку, 5-7 минут - на здоровую руку. При травмах - та же методика.

**Рекомендованные аппликаторы:**

Основные зоны - "Коврик Малый"(23x13 см)

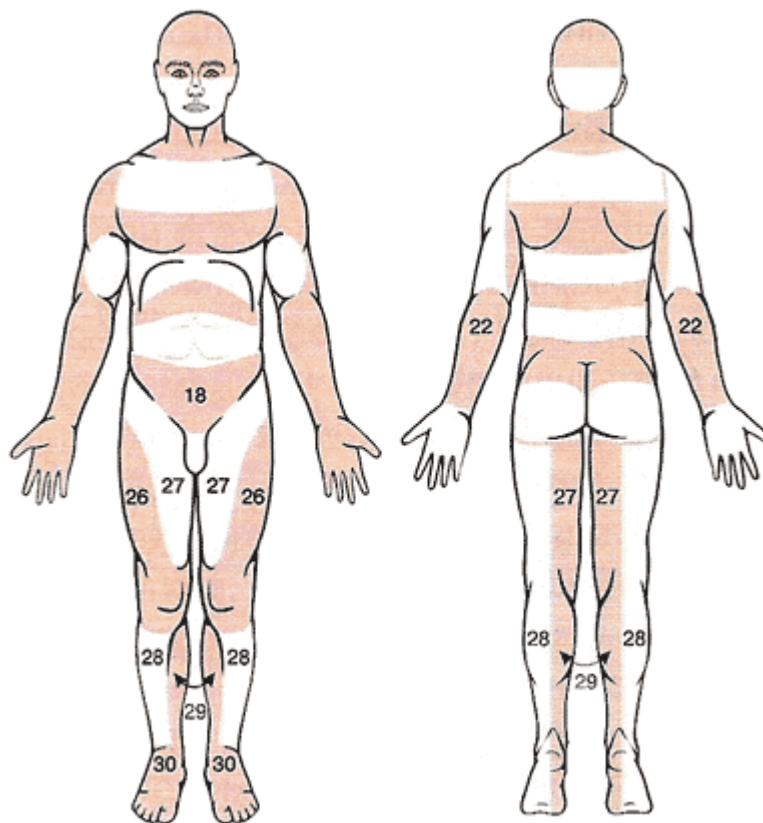
Дополнительные зоны - "Валик Универсальный"

**Дополнительные рекомендации.** Хороший результат дает кратковременное воздействие на симметричные зоны здоровой конечности, зоны соответствия на кистях и стопах. При обнаружении с помощью лицевого или универсального валика болевых и других зон и точек необычной чувствительности на них следует устанавливать маленькие аппликаторы на 1-2 часа. Значительно ускоряют процессы сращения кости медные и цинковые иглы аппликатора. Целесообразно применение мумие внутрь и наружно (в растворе) на область перелома.

### **ПРИ ТРАВМАХ И ПЕРЕЛОМАХ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.**

Основные зоны - те, что расположены вдоль позвоночника.

Вспомогательные зоны - усиливающие эффект воздействия аппликатора.



**Зоны аппликаций:** основные 7, 8; дополнительная 18; вспомогательные 26, 28, 30, (22, 27, 29).

**Общие рекомендации.** При переломах воздействуют на стороне перелома на все свободные поверхности ног выше и ниже места перелома (области, закрытой гипсовой лангетой). Обработка может проводиться как аппликатором, так и валиком. Длительность воздействия на стороне перелома в 2 раза больше, чем на здоровой ноге. Например, воздействуем в течение 15-20 минут статическими аппликаторами на пояснично-крестцовую зону и на больную ногу, а на здоровую ногу - 5-7 минут. Та же методика - при травмах.

**Рекомендованные аппликаторы:**

Основные зоны - "Коврик Малый"(23x13 см)

Дополнительные зоны - "Валик Универсальный"

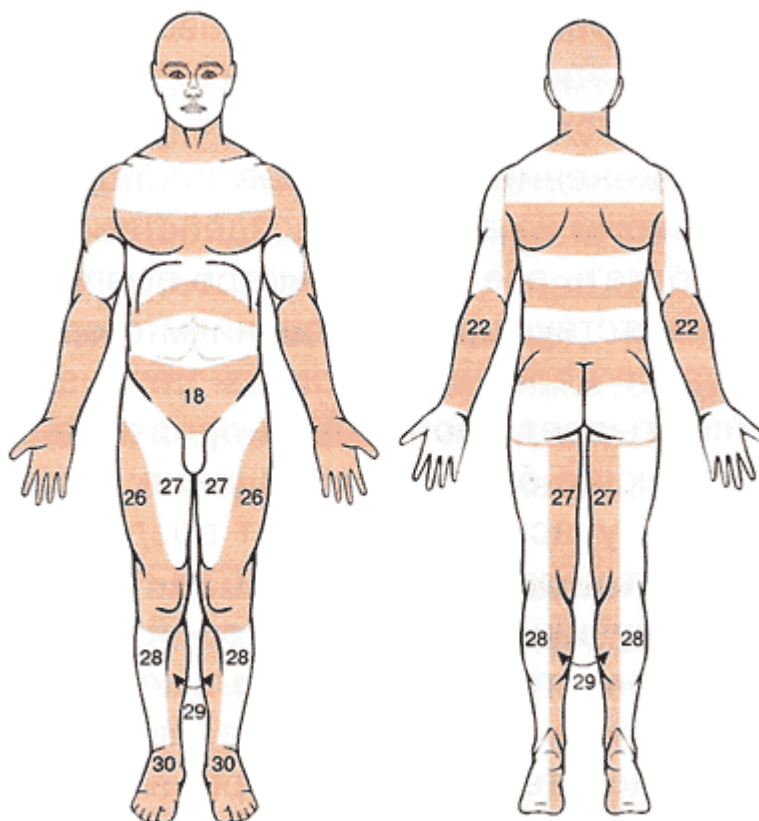
**Дополнительные рекомендации.** При травмах, переломах аппликатор помещают на отдел позвоночника, соответствующий сегментарной иннервации поврежденной конечности на 15-30 минут, а затем выше или ниже места перелома на 15-30 минут. Если зона травмы, перелома доступна, то и на нее воздействуют 15-20 минут аппликатором или 10-15 минут валиком. Для усиления эффекта аппликатором или валиком периодически, по 3-5 минут, раздражают на здоровой конечности зону, соответствующую месту перелома на больной конечности.

## **ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ.**

Основные зоны - те, что расположены вдоль позвоночника.

Вспомогательные зоны - усиливающие эффект воздействия аппликатора.

## Инструкция по применению аппликаторов и валиков Ляпко в Кишинёве и Молдове



**Зоны аппликаций:** основные 5, 6; дополнительные 16, 17; вспомогательные 1, 2, 23, 29, 31.

**Общие рекомендации.** Помимо указанных зон применения аппликаторов и валиков, довольно эффективным является длительное ношение (30-60 мин) маленьких аппликаторов в зонах А, В, С, D (можно перекрестно, чередуя через день стопы). Например, А1, А2 справа, В справа, С справа, D слева, а на следующий день - наоборот. Потенцирование эффекта и стабилизация результатов наиболее выражены при сочетании аппликаций с «Литовитом-О» и «Нутриконом».

Основные зоны - "Коврик" (46x24 см) или "Коврик Малый" (23x13 см)

Дополнительные зоны - "Валик Универсальный"

**Дополнительные рекомендации.** При сахарном диабете аппликация хорошо дополняет инсулинотерапию, при этом возможно снижение доз инсулина под контролем уровня глюкозы в крови и после консультации врача.

