

**Poradnik praktycznego
wykorzystania urządzenia
TinniTool-Softlaser**



Spis treści

SZUM USZNY (dzwonięcie w uszach)	6
CHOROBA MÉNIÈRE'A (zawroty głowy)	8
GLUCHOTA CZĘŚCIOWA spowodowana szumami usznymi	9
CISNIENIE W UCHU	9
UTRATA SŁUCHU i ZABURZENIA SŁUCHU	10
WRZÓD (ognisko ropne)	10
TRĄDZIK (brzydka skóra)	11
ALERGIE	12
NIEPOKÓJ (nerwowość)	12
ARTRETYZM (zapalenie stawów)	13
ASTMA	13
DOLEGLIWOŚCI ODDECHOWE	14
BÓL BRZUCHA	15
ZAPALENIE TOREBKI STAWOWEJ (kaletka maziowa w stanie zapalnym)	15
DOLEGLIWOŚCI JELITOWE	16
DEPRESJA (smutek)	17
SKRĘCENIE (zwichnięcie stawu)	17
EGZEMA (swędzące zapalenie skóry)	18
ZAPALENIE NADKŁYKCIA (łokieć tenisisty)	18
PRZEZIĘBIENIA	19
ZMARSZCZKI	20
PEKNIĘCIA SKÓRY	20
ZŁAMANIA (złamane kości)	21
ZIMNE STOPY	21
BÓL STAWÓW	22
ZAPALENIE DZIAŚEŁ	22
BÓL GARDŁA	23
ZMIANY SKÓRNE (skaleczenie, inne dolegliwości)	23
OPRYSZCZKA POSPOLITA (okolic ust, zewnętrznych narządów płciowych)	24
IMPOTENCJA	24
BÓLE GŁOWY	25
ZMĘCZENIE	26
NAPIĘCIE MIĘŚNI	26
BLIZNY	27
KROSTY (pryszczki)	27
CHOROBA LOKOMOCYJNA	28
CHRAPANIE	28
ZAPALENIE ZATOK	29
ZGAGA	30
ROZSTĘPY (rozstępy u kobiet spowodowane ciążą)	30
ZAPALENIE ŚCIĘGIEN (stawu, ręki, przedramienia)	31
OPARZENIA (słoneczne)	31
SKURCZ ŁYDKI	32
RANY (pooperacyjne)	32
RANY (ogólne)	33
BÓL ZĘBA	33

ZERWANE WIĄZADŁA (zerwane mięśnie)	34
INNE MOŻLIWE ZASTOSOWANIA	34

DZIAŁANIE

Nazwa laser jest akronimem od *Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation*; innymi słowy laser emituje tylko energię świetlną. Lasery są stosowane w medycynie i kosmetologii od niespełna 30 lat. W tym czasie techniki ich użycia były stale ulepszane. **TinniTool-Softlasers** znajdują się na samym szczycie dzisiejszych osiągnięć technologicznych, dlatego ich stosowanie jest całkowicie bezpieczne i bezbolesne. Ponadto promień lasera przenika przez głębsze podskórne warstwy, działając leczniczo oraz biostymulacyjnie, bezpośrednio na metabolizm w tkance łącznej.

Wiele zaburzeń powstaje w wyniku niedoboru ATP - trójfosforanu adenozyny, związku wytwarzającego energię komórkową niezbędną do życia. ATP jest kluczową substancją w naszych komórkach. Mitochondria (miejsce produkcji wspomnianej energii komórkowej) dostarczają energię z ATP potrzebną procesom komórkowym poprzez spalanie glukozy. Niedobór ATP prowadzi do uszkodzenia komórek, co w efekcie objawia się całkowitym ich zniszczeniem. Jednakże skoncentrowana wiązka promieni (o długości fali 650 nm) wytwarzana przez **TinniTool-Softlasers** stymuluje spalanie glukozy, aby zwiększyć zasoby ATP. A zatem ta terapia może przyspieszyć regenerację uszkodzonych komórek.

BADANIA KLINICZNE I LITERATURA:

Ten przewodnik powstał w oparciu o następujące publikacje:

- H. Walter:** *Photobiological Basics of Low-Level-Laser-Therapy*
G. Danhof: *Lasertherapie in der Allgemeinmedizin*
R.F. Schmidt, G. Thews: *Physiologie des Menschen*
H. Walter, A. Walter: *Photobiological Basics of L-L-Laser-Application*
T. I. Karu: *Photobiology of Low-Power Laser Therapy in V. S. Letokhov*
P. J. Pöntinen, R. Pothmann: *Laser in der Akupunktur*
U. Warnke: *Atomic Physics and Neurophysiology*
C.-L. Zhang: *Skin Resistance vs. Body Conductivity*
U. Warnke: *Quanten- + biophysikalische Grundlagen der Akupunktur*
H. Walter, E. Wolkenstein: *Workshop: Lasertherapy and acupuncture*
Beyer, Baumgartner, Tauber: *Dosimetric analysis for L-L-Laser-Therapy*
J. Greten: *Kursbuch Traditionelle Chinesische Medizin*
G. Stux, N. Stiller, B. Pomeranz: *Akupunktur - Lehrbuch und Atlas*
Lian, Chen, Hammes, Kolster: *Seirin-Bildatlas der Akupunktur*
J. Greten: *Traditionelle chinesische Medizin*
Witt, Felix: *Selektive Photo-Biochemotherapie*
Shiomi, Takahashi, Honjo, Kojima, Naito: *laser irradiation on tinnitus*
Plath, Olivier: *laser therapy of sensorineural hearing loss and tinnitus*
Shiomi Y et al: *Effect of low power laser irradiation on inner ear*
Hahn, Sejna, Stoblova, Cocek: *Combined Laser-EGb Tinnitus Therapy*
Prochazka, Tejska: *Therapy of patients suffering from tinnitus*
Prochazka, Hahn: *Comprehensive Laser Rehabilitation Tinnitus-Therapy*
M. Prochazka: *The Role of LLLT in Treatment of Tinnitus*
Wedel, Calero, Walger: *Soft-laser/Ginkgo therapy in chronic tinnitus*
Mirz, Zachariae, Andersen: *Low-power laser in the treatment of tinnitus*
W. Beyer: *Light dosimetry and preliminary clinical results for laser therapy*
Tauber, Beyer, Schorn, Baumgartner: *Transmetal cochlear laser treatm.*

S. Tauber: *Low-Level-Laser-Therapy with chronic cochlear dysfunction*

PORÓWNIANIE

Lasery stosowane profesjonalnie różnią się od tego urządzenia pod względem mocy ich źródła światła. **TinniTool-Softlaser** pobiera mniej mocy i dzięki temu może być bez obaw używany przez niewykwalifikowane osoby.

Softlaser nie powinien być porównywany do złudnie podobnego promienia emitowanego przez wskaźnik laserowy. Właściwości fizyczne oraz intensywność tego promienia są czysto wizualne i nie mają innych szczególnych efektów. **TinniTool-Softlaser** nie wolno stosować jako wskaźnika laserowego. Należy przede wszystkim trzymać go z dala od dzieci i unikać kierowania promienia prosto w oczy, nawet w odbiciu.

RODZAJE TERAPII

Nie ma żadnego niebezpieczeństwa wystąpienia jakichkolwiek urazów wynikających z przedawkowania promieniowania świetlnego. Jeśli jakieś miejsce na ciele jest leczone dłużej niż było zalecane, nie wystąpi żadne wzmożone działanie, ponieważ komórki odbijają wszelki nadmiar promieniowania świetlnego. Dzięki regularnej terapii możesz w swoim ciele pomyślnie wytworzyć swoiste „laboratorium farmaceutyczne”, które w wielu przypadkach, wykorzystane jako działanie połączone z terapią medyczną, pozwala szybciej odzyskać zdrowie. Niemniej jednak pożądaný efekt może być osiągnięty poprzez regularne stosowanie urządzenia. Zasadniczo wyróżniamy trzy formy terapii:

Terapia obszarowa

Podczas tak zwanej terapii obszarowej końcówka lasera nie dotyka skóry, gdyż urządzenie jest oddalone od niej o około 1 cm. Ten sposób promieniowania stosuje się przede wszystkim w przypadkach pojawienia się otwartych ran.

Terapia bezpośrednia

W tej terapii końcówka lasera bezpośrednio dotyka skórę. Wówczas działanie jest skuteczniejsze. Urządzenie nie powinno być stosowane tam, gdzie pojawiły się skaleczenia czy też inne rany oraz w miejscach, w których kontakt końcówki lasera ze skórą wywołuje jakikolwiek ból. Jednakże w razie ewentualnego prawdopodobieństwa wystąpienia zakażenia w miejscu podlegającym terapii, należy zdezynfekować końcówkę lasera zaraz po jego użyciu.

Akupunktura laserowa

Promień lasera wywołuje biostymulację podobną do tej, którą uzyskuje się dzięki igłom stosowanym w akupunkturze. Natomiast w porównaniu z akupunkturą tradycyjną, akupunktura laserowa jest całkowicie bezbolesna i pozbawiona jakiegokolwiek ryzyka zakażenia, ponieważ przy użyciu Softlasera nie następuje przebicie skóry. W przeciwieństwie do wcześniej wymienionych terapii w tym przypadku promieniowanie nie występuje bezpośrednio w miejscu choroby. To oznacza, że leczone są wszystkie wskazane miejsca akupunktury po lewej i po prawej stronie ciała.

PRZED TERAPIĄ

Przed jakimkolwiek kontaktem bądź promieniowaniem akupunktury należy dokładnie umyć skórę mydłem nie zawierającym alkoholu. To pozwoli na usunięcie tłuszczu, który w przeciwnym razie mógłby ograniczyć działanie promieni lasera penetrujących warstwę

skóry. Zanim rozpoczniesz terapię, wysusz skórę. Przy stosowaniu terapii obszarowej wcześniejsze oczyszczenie skóry jest niemożliwe ze względu na to, że jest ona zalecana do leczenia otwartych ran.

PO TERAPII

Światło promieniujące z lasera nie dostarcza komórkom żadnych składników odżywczych, dlatego też jest absolutnie koniecznym, by nasmarować skórę kremem, szczególnie po terapii kosmetycznej.

OPIS DZIAŁANIA

Wszystkie możliwości terapii oraz różnorodne sposoby użycia są opisane na kolejnych stronach. Należy uważnie zapoznać się z następującymi zasadami w celu poprawnego zastosowania urządzenia.

Rodzaj terapii

W tym rozdziale przedstawione są poszczególne rodzaje terapii (obszarowa, bezpośrednia i/lub akupunktura laserowa), które należy stosować w konkretnych przypadkach. Jednocześnie jest wyjaśnione, jak należy posługiwać się urządzeniem **TinniTool-Softlaser**. I tak na przykład, przy akupunkturze laserowej, miejsce leczenia jest dodatkowo pokazane na obrazku.

Czas naświetlania

W tej części są zamieszczone informacje mówiące o tym, jak długo (w minutach) powinna trwać jedna sesja naświetlania każdego miejsca. Miejsce podlegające leczeniu obejmuje powierzchnię o średnicy około 2 cm.

UWAGA: czas naświetlania jest przeliczony dla Softlasera o długości fali 650 nm (promień jest koloru czerwonego) i o wartości 5 mW. Dla Softlasera o wartości 1 mW długość naświetlania byłaby zwiększona pięciokrotnie, a przy wartości 10 mW zmniejszona o połowę.

Częstotliwość naświetlania

Sesja naświetlania musi być powtórzona kilkakrotnie zgodnie z wcześniej ustalonym rytmem. Tutaj można znaleźć informacje o tym, jak często terapia powinna być powtarzana w ciągu dnia lub tygodnia.

UWAGA: częstotliwość naświetlania jest również obliczona dla Softlasera o długości fali 650 nm (czerwony kolor promienia) i o wartości 5mW. Dla Softlasera o wartości 10 mW, naświetlanie mogłoby być, na przykład zmniejszone o połowę , pod warunkiem że do tej pory czas naświetlania nie został zmniejszony dwukrotnie (spójrz powyżej)

Działanie

Tutaj można znaleźć informacje mówiące o tym, jakich rezultatów należy się spodziewać po terapii.

SZUM USZNY (dzwonienie w uszach)

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (przy użyciu aplikatora usznego)



Czas naświetlania

20 minut

(jeśli konieczne jest naświetlenie obydwójga uszu, wówczas należy poświęcić po 20 minut na każde ucho)

Częstotliwość naświetlania

Raz dziennie, przez co najmniej dziesięć tygodni

W przypadku przewlekłego, nieustającego szumu usznego naświetlenie należy wykonywać dwa razy dziennie (rano i wieczorem).

Osoby wrażliwe i cierpiące na bezsenność powinny zrezygnować z wieczornych sesji.

Zasady postępowania

- przed rozpoczęciem terapii usuń woskowinę z ucha;
- podczas sesji naświetlania postaraj się zignorować szumy uszne;
- postaraj się zrelaksować i unikać stresujących sytuacji;
- w nocy śpij tyle, ile potrzebujesz;
- unikaj przebywania w głośnym otoczeniu;
- w razie potrzeby skorzystaj z różnych sposobów ułatwiających zasypianie, takich jak terapia dźwiękowa czy opaski na oczy;

Działanie

Promień lasera penetruje również głębsze podskórne warstwy i bezpośrednio oddziałuje w sposób leczniczy i biostymulacyjny na krwioobieg, metabolizm oraz regenerację tkanki łącznej.

Podczas pierwszych kilku tygodni stosowania lasera może wystąpić tymczasowe pogorszenie stanu, co zwykle jest pozytywnym objawem reakcji organizmu na terapię i wiąże się z rozpoczęciem procesu leczenia.

Leczenie przewlekłego, nieustającego szumu usznego powinno być połączone z terapią dźwiękową TinniTool. Zależnie od stanu szumu usznego, terapia może być przedłużona.

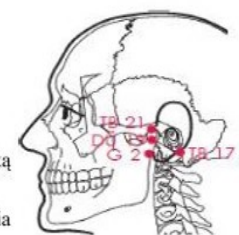
Dodatkowe terapie

Dla uzyskania większej wiedzy o dodatkowych terapiach zaleca się przeczytanie informacji o następujących dolegliwościach: niepokój (str. 9), depresja (str. 13), ból głowy (str. 18), chroniczne zmęczenie (str. 19), napięcie mięśni (str. 19) i skurcz łydki (str. 23) oraz ból zęba (str. 24).

SZUM USZNY (dzwonienie w uszach)

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (przy użyciu końcówki lasera)



TB 17: za płatkim ucha, w miejscu obniżenia między szczęką a kością czaszki

TB 21: przed skrawkiem ucha, nad miejscem obniżenia między szczęką a kością czaszki

DŹ 19: przed skrawkiem ucha, w miejscu obniżenia między szczęką a kością czaszki

G 2: w miejscu, gdzie płatek ucha łączy się z głową

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (przy użyciu końcówki lasera) spojrz na zewnętrzną stronę dłoni



TB 3: na linii między małym palcem a serdecznym, powyżej górnego stawu palca

TB 5: na linii środkowej przedramienia, powyżej nadgarstka, w odległości równej szerokości dwóch palców

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (przy użyciu końcówki lasera)

NI 3: między kostką a ścięgnem Achillesa, gdzie można wyczuć puls tętnicy



D 43: w miejscu, gdzie znajduje się rowek między czwartym a piątym palcem u stopy

Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

2 - 3 razy dziennie

Działanie

Terapia akupunktury będąca dodatkiem do terapii bezpośredniej (przy użyciu aplikatorów usznych) powinna zwiększyć działanie i skuteczność lasera.

CHOROBA MÉNIÈRE'A (zawroty głowy)

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (przy użyciu aplikatorów usznych)



Czas naświetlania

20 minut

Częstotliwość naświetlania

Raz dziennie, przez co najmniej cztery tygodnie

Działanie

Promień lasera penetruje również głębsze podskórne warstwy, bezpośrednio oddziałując w sposób leczniczy oraz biostymulacyjny na metabolizm ucha wewnętrznego. To pobudza system immunologiczny, jednocześnie regenerując i przywracając organom równowagę. Zależnie od stanu dolegliwości terapia może być przedłużona.

CHOROBA MÉNIÈRE'A (zawroty głowy)

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (przy użyciu końcówki lasera)

TB 17: za płatkim ucha, w miejscu obniżenia między szczęką a kością czaszki

Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na punkt

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Terapia akupunktury będąca dodatkiem do terapii bezpośredniej (przy użyciu aplikatorów usznych) powinna zwiększyć działanie i skuteczność lasera.



GLUCHOTA CZĘŚCIOWA spowodowana szumami usznymi

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (przy użyciu aplikatorów usznych)



Czas naświetlania

20 minut

Częstotliwość naświetlania

Raz dziennie, przez co najmniej osiem tygodni

Działanie

Promień lasera penetruje również głębsze podskórne warstwy i bezpośrednio oddziałuje w sposób leczniczy oraz biostymulacyjny na krwioobieg, metabolizm, jednocześnie stymulując regenerację komórek słuchowych. Zależnie od stanu dolegliwości terapia może być przedłużona.

CIŚNIENIE W UCHU

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (przy użyciu aplikatorów usznych)

Czas naświetlania

15 minut

Częstotliwość naświetlania

Raz dziennie, przez co najmniej trzy tygodnie

Działanie

Promień lasera penetruje również głębsze podskórne warstwy i bezpośrednio oddziałuje w sposób leczniczy oraz biostymulacyjny na krwioobieg, metabolizm, tym samym pobudzając specyficzne cząsteczki systemu immunologicznego. Zależnie od stanu dolegliwości terapia może być przedłużona.



UTRATA SŁUCHU I ZABURZENIA SŁUCHU

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (przy użyciu aplikatorów usznych)

Czas terapii

15 minut

Częstotliwość terapii

Raz dziennie, przez co najmniej cztery tygodnie

Działanie

Promień lasera penetruje również głębsze podskórne warstwy i bezpośrednio oddziałuje w sposób leczniczy oraz biostymulacyjny na krwioobieg, metabolizm, tym samym pobudzając system immunologiczny. Zależnie od stanu dolegliwości terapia może być przedłużona.

UWAGA! W niektórych przypadkach objawy mogą być skutkiem poważnej choroby wymagającej specjalistycznego leczenia.



WRZÓD (ognisko ropne)

Rodzaj terapii

Terapia obszarowa (końcówka lasera znajduje się w odległości około 1 cm od skóry)

Czas terapii

10 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość terapii

3 – 5 razy dziennie

Działanie

Następuje szybkie osuszenie.

TRĄDZIK (brzydka skóra)

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (końcówka lasera dotyka skóry)

Terapia akupunktury (spójrz na wewnętrzną stronę dłoni)

LU 7: w miejscu oddalonym o 2 szerokości palca nad rowkiem nadgarstka między kością łokciową a promieniową, ponad wyczuwalnym pulsem

DI 4: na mięśniu pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym

DI 3: za trzecią kością palca wskazującego

DI 2: za drugą kością palca wskazującego

Czas naświetlania

Przy stosowaniu terapii bezpośredniej 4 minuty na krostę

Przy stosowaniu terapii akupunktury około 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

Przy stosowaniu terapii bezpośredniej 3 – 7 razy dziennie

Przy stosowaniu terapii akupunktury 2 – 3 razy dziennie

Działanie

Przyspiesza krążenie oraz stabilizuje wydzielanie się łoju. Pory mogą się zamknąć bez zbędnego przesuszenia skóry. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że nie pojawią się blizny.



ALERGIE

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na wewnętrzną i zewnętrzną stronę dłoni)

LU 7: w miejscu oddalonym o 2 szerokości palca, nad rowkiem nadgarstka, między kością łokciową a promieniową, ponad wyczuwalnym pulsem

LU 9: w zagłębieniu na końcu rowka nadgarstka

DI 4: na mięśniu pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym



DI 3: za trzecią kością palca wskazującego

Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działania

Ta metoda, będąca dodatkiem do terapii specjalistycznej, może przyspieszyć proces leczenia alergii wywołanych, na przykład kosmetykami, maściami, detergentami, środkami czystości, etc.

NIEPOKÓJ (nerwowość)

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na ilustrację)

H 5: wewnętrzna strona dłoni, w miejscu oddalonym o szerokość kciuka ponad rowkiem stawu nadgarstka

H 7: w miejscu rowka stawu nadgarstka

H9: na obrąbku naskórkowym paznokcia małego palca od strony palca serdecznego



Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Działania

Dzięki tej terapii mogą być zredukowane pojedyncze dolegliwości, takie jak: niepokój i nerwowość przed egzaminami, rozmowami o pracę, konferencjami, wystąpieniami oraz lotami samolotem.

W przypadku szumu usznego:

Zmniejsza stres, który jest jednym z wielu czynników potęgujących szum uszny. Stres wzrasta podświadomie przede wszystkim krótko po ataku szumu usznego, jednocześnie go zwiększając.

ARTRETYZM (zapalenie stawów)

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (końcówka lasera dotyka skóry)

Czas naświetlania

7 – 15 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Leczenie torebek stawowych i mięśni. Zmniejsza zapalenie torebek stawowych i mięśni dzięki oddziaływaniu na punkty zapalne (ich lokalizacja musi być znana). Terapia laserowa może być stosowana jako dodatek do leczenia specjalistycznego.

ASTMA

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na zewnętrzną stronę dłoni i wewnętrzną część ramienia)

DI 4: na mięśniu między kciukiem a palcem wskazującym

LU6: wewnętrzna część przedramienia, w miejscu o szerokości dłoni i 4 palców ponad rowkiem stawu nadgarstka

LU 7: w miejscu oddalonym o 2 szerokości palca, nad rowkiem nadgarstka, między kością łokciową a promieniową, ponad wyczuwalnym pulsem

KS 6: wewnętrzna część przedramienia, w miejscu o szerokości 3 palców w kierunku zewnętrznym od rowka nadgarstka



Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

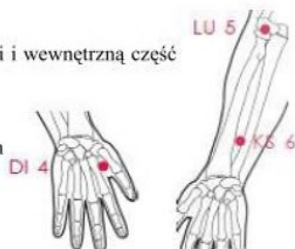
Stosując równolegle ze specjalistycznym leczeniem, dzięki terapii akupunktury można zmniejszyć dolegliwości związane z astmą.

DOLEGLIWOŚCI ODDECHOWE

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na zewnętrzną stronę dłoni i wewnętrzną część ramienia)

DI 4: na mięśniu między kciukiem a palcem wskazującym



LU 5: w zgięciu łokcia, w jego środkowej części

KS 6: wewnętrzna część przedramienia, w miejscu o szerokości 3 palców w kierunku zewnętrznym od rowka nadgarstka

Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Można poddawać terapii tymczasowe dolegliwości oddechowe spowodowane przeziębieniem, nieprzyjemnych zapachem, etc.

UWAGA! W niektórych przypadkach objawy mogą być skutkiem poważnej choroby wymagającej specjalistycznego leczenia.

BÓL BRZUCHA

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na ilustracje)

KS 6: wewnętrzna część przedramienia, w miejscu o szerokości 3 palców w kierunku zewnętrznym od rowka nadgarstka

M 35: po zewnętrznej stronie zagłębienia utworzonego przy zgięciu kolana

M 36: po zewnętrznej stronie łydki, 2 szerokości palca poniżej główki kości strzałkowej i 1,5 szerokości palca obok krawędzi łydki

MP 4: pośrodku wewnętrznej strony stopy



Czas terapii

Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość terapii

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Istnieje wiele przyczyn bólu brzucha. Można samodzielnie leczyć tymczasowe dolegliwości, lecz w przypadku stałego, uporczywego bólu brzucha należy skontaktować się z lekarzem.

UWAGA! W niektórych przypadkach objawy mogą być skutkiem poważnej choroby wymagającej specjalistycznego leczenia.

ZAPALENIE TOREBKI STAWOWEJ (kaletka maziowa w stanie zapalnym)

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (końcówka lasera dotyka skóry)

Czas naświetlania

Ostre zapalenie: 10 – 18 minut na Ø 2 – 3 cm

Przewlekłe zapalenie: 10 – 13 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

3 – 4 razy dziennie

Działanie

Terapia ogranicza się do leczenia łagodnych objawów dzięki oddziaływaniu na punkty zapalne (ich lokalizacja musi być znana).

DOLEGLIWOŚCI JELITOWE

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na zewnętrzną stronę ramienia)

DU 8: po zewnętrznej stronie stawu łokciowego, gdy jest on zgięty, tworząc kąt prosty

DU 3: w miejscu fałdu na końcu stawu małego palca, gdy pięść jest zaciśnięta

Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na jedno miejsce

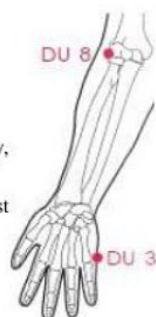
Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Po terapii w większości przypadków dolegliwości ustępują. Przyczynami dolegliwości jelitowych są często problemy natury emocjonalnej i fizycznej.

UWAGA! W niektórych przypadkach objawy mogą być skutkiem poważnej choroby wymagającej specjalistycznego leczenia.



DEPRESJA (smutek)

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na ilustrację)

H 3: po wewnętrznej stronie na końcu stawu łokciowego

H 7: w miejscu rowka stawu nadgarstka

M 41: pośrodku stępu, w kierunku drugiego palca

M 36: po zewnętrznej stronie piszczeli, 2 szerokości palca poniżej główki kości strzałkowej i 1,5 szerokości palca w kierunku zewnętrznym od krawędzi piszczeli

Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

W wielu przypadkach terapia laserowa wspomaga leczenie specjalistyczne, np. u psychoterapeuty.

W przypadku szumu usznego:

Szum uszny ma nieunikniony wpływ na samopoczucie psychiczne, które w tym przypadku ciężko poprawić.



SKRĘCENIE (zwichnięcie stawu)

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (końcówka lasera dotyka skóry)

Czas naświetlania

7 – 10 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Terapia przynosi szybkie uczucie ulgi oraz przyspiesza proces gojenia.

EGZEMA (swędzące zapalenie skóry)

Rodzaj terapii

Terapia obszarowa (końcówka lasera znajduje się w odległości około 1 cm od skóry)

Czas naświetlania

5 – 10 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

3 – 4 razy dziennie

Działanie

Przyspieszenie procesu gojenia.

ZAPALENIE NADKŁYKCIA (łokieć tenisisty)

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (końcówka lasera dotyka skóry)

Terapia akupunktury (spójrz na wewnętrzną stronę ramienia)

DU 8: po zewnętrznej stronie stawu łokciowego, gdy jest on lekko zgięty

DI 11: po zewnętrznej stronie fałdu łokcia

DI 10: poniżej fałdu łokcia, od zewnątrz

DU 4: w miejscu wewnętrznego krańca dłoni

Czas naświetlania

Terapia bezpośrednia 5 – 15 minut na Ø 2 – 3 cm

Terapia akupunktury około 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

Terapia bezpośrednia 3 – 4 razy dziennie

Terapia akupunktury 2 – 3 razy dziennie

Działanie

Uśmierza ból i sprawia, że skurcz ustępuje. Nadwyrężenie łokcia występuje podczas wykonywania wielu zawodów, np. sekretarki, czy mechanika, etc.



PRZEZIĘBIENIA

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na ilustracje)

LU 5: w zgięciu łokcia, w jego środkowej części

LU 7: w miejscu oddalonym o 2 szerokości palca, nad rowkiem nadgarstka, między kością łokciową a promieniową, ponad wyczuwalnym pulsem

DI 4: na mięśniu między kciukiem a palcem wskazującym



DI 20: z boku fałdu między boczną stroną nosa a górną wargą

Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Dzięki tej terapii można wzmocnić system immunologiczny organizmu.

ZMARSZCZKI

Rodzaj terapii

Na początku powinno stosować się terapię obszarową (odległość między skórą a końcówką lasera powinna wynosić od 0 cm do 1 cm. Podczas sesji należy objąć działaniem wszystkie miejsca podlegające terapii, zaczynając od wewnętrznych partii i stopniowo przechodząc do zewnętrznych oraz od dołu do góry). Spójrz na ilustrację.

Następnie zalecane jest wypróbowanie terapii bezpośredniej (końcówka lasera dotyka skóry).

W przypadku zmarszczek w zewnętrznych kącikach oczu, podczas terapii należy mieć je zamknięte.

Czas terapii

Terapia obszarowa – 4 minuty na każdą stronę twarzy

Terapia bezpośrednia – 4 minuty na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość terapii

Przez pierwszy tydzień 2 razy dziennie

Od drugiego do czwartego tygodnia raz dziennie

Następnie 2 – 3 razy w tygodniu.

Działanie

Stosując terapię jako działanie ochronne, można opóźnić pojawienie się zmarszczek. W przypadku, gdy zmarszczki już są widoczne (w zależności od ich stadium), można sprawić, że się one spłycą bądź też całkowicie zanikną.

PEKNIĘCIA SKÓRY

Rodzaj terapii

Terapia obszarowa (końcówka lasera znajduje się w odległości około 1 cm od skóry)

Czas naświetlania

3 – 6 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Dzięki terapii ból szybko przechodzi.

ZŁAMANIA (złamane kości)

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (końcówka lasera dotyka skóry)

Czas naświetlania

3 – 6 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

3 – 4 razy dziennie

Działanie

Przyspieszenie procesu zrastania kości. Terapia laserowa może być dodatkiem do leczenia specjalistycznego.

ZIMNE STOPY

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na wewnętrzną stronę nogi)

MP 6: 4 szerokości palca nad najwyższą częścią kostki wewnętrznej, ponad wewnętrznym krańcem goleni

MP 5: patrząc od przodu, w zagłębieniu połączonym z najniższą częścią kostki wewnętrznej

MP 2: w miejscu przerwy, gdzie znajduje się podstawowy staw dużego palca

Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Dolegliwość zimnych stóp może mieć poważny wpływ na pozostałe części ciała wywołując, na przykład grypę, zapalenie pęcherza moczowego. Należy im zapobiegać.



BÓL STAWÓW

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na ilustracje)

M 35: po zewnętrznej stronie zagłębienia utworzonego przy zgięciu kolana

M 36: po zewnętrznej stronie goleni, 2 szerokości palca poniżej główki kości strzałkowej i 1,5 szerokości palca w kierunku zewnętrznym od krawędzi goleni

DI 15: w zagłębieniu zewnętrznego krańca ramienia

DU 11: pośrodku dolnej części łopatki

Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na jedno miejsce

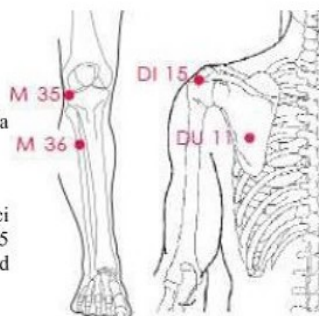
Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Dzięki terapii laserowej zablokowanie stawów może być usunięte.

UWAGA! W niektórych przypadkach objawy mogą być skutkiem poważnej choroby wymagającej specjalistycznego leczenia.



ZAPALENIE DZIAŚEŁ

Rodzaj terapii

Terapia obszarowa (końcówka lasera znajduje się w odległości około 1 cm od skóry)

Czas naświetlania

3 – 7 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Redukcja bólu oraz zanik opuchlizny.

BÓL GARDŁA

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na ilustracje)

LU 11: w zewnętrznym kącie rowka paznokcia kciuka

DE 1: w zewnętrznym kącie paznokcia palca serdecznego

M 9: na jabłku Adama

Czas naświetlania

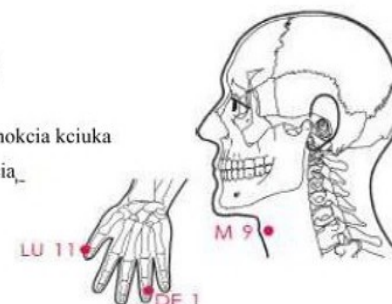
Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Stosowanie terapii w przypadkach średniego bólu gardła przynosi szybkie, pozytywne efekty. Jednakże należy skontaktować się z lekarzem w sytuacjach, gdy ból jest mocniejszy, jak również w przypadkach zapalenia oraz infekcji.



ZMIANY SKÓRNE (skaleczenie, inne dolegliwości)

Rodzaj terapii

Terapia obszarowa (końcówka lasera znajduje się w odległości około 1 cm od skóry)

Czas naświetlania

3 – 6 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość terapii

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Przyspieszenie procesu regeneracji.

OPRYSZCZKA POSPOLITA (okolic ust, zewnętrznych narządów płciowych)

Rodzaj terapii

Terapia obszarowa (końcówka lasera znajduje się w odległości około 1 cm od skóry), bądź terapia bezpośrednia (końcówka lasera dotyka skóry). W tym przypadku należy zdezynfekować końcówkę lasera zaraz po jego użyciu.

Czas naświetlania

2 – 4 minuty na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Uczucie napięcia przechodzi natychmiast. Krosty wysuszają się szybko. Również dzięki terapii laserowej następuje opóźnienie ewentualnych nawrotów.

IMPOTENCJA

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na ilustrację)

KG 4: 4 szerokości palca poniżej pępka

N 3: pomiędzy najwyższym punktem kostki wewnętrznej a ścięgmem Achillesa

M 36: po zewnętrznej stronie piszczeli, 2 szerokości palca poniżej główki kości strzałkowej i 1,5 szerokości palca w kierunku zewnętrznym od krawędzi piszczeli

Czas naświetlania

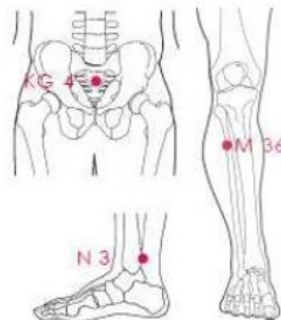
Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Jeśli wykluczono inne choroby organów, wówczas można poddać terapię napięcie psychiczne spowodowane przeciążeniem, stresem, strachem przed niepowodzeniem, etc. Terapię należy stosować przez pewien okres czasu.



BÓLE GŁOWY

Rodzaj terapii

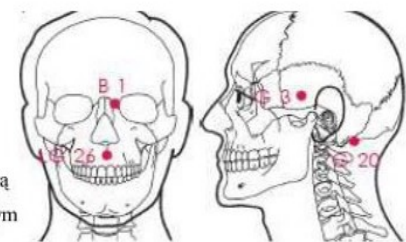
Terapia akupunktury (spójrz na ilustracje)

B 1: u nasady nosa

LG 26: w miejscu dołeczka nad górną wargą

G 3: przed uchem, w miejscu oddalonym szerokość 1 palca

G 20: z tyłu, u podstawy czaszki



Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Terapia przynosi delikatne oraz szybkie uczucie ulgi, wspiera również leczenie specjalistyczne. Ze względu na różne przyczyny bólu głowy, dolegliwość ta pojawiająca się okresowo, jak i regularnie wymaga kontroli lekarskiej.

W przypadku szumu usznego:

Częstą przyczyną bólu głowy może być dzwonienie w uszach.

ZMĘCZENIE

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na ilustracje)

LG 19: na środku tylnej części czaszki

LG 13: na linii pierwszego żebra

G 40: w tylnej części stopy, w miejscu zagłębienia przed koniuszkiem zewnętrznej kostki

Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na miejsce

Częstotliwość naświetlania

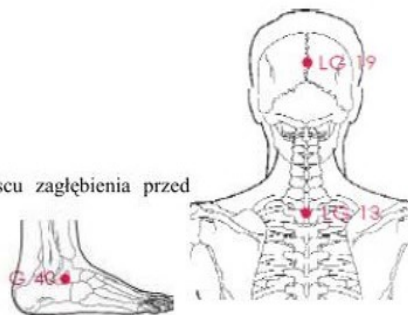
2 – 3 razy dziennie

Działanie

Terapia sprawia, że organizm staje się bardziej aktywny.

W przypadku szumu usznego:

Osoby cierpiące z powodu szumu usznego zazwyczaj mają problemy ze snem. W rezultacie, to zjawisko źle wpływa na proces regeneracji. Zatem działanie terapeutyczne może być ograniczone.



NAPIĘCIE MIĘŚNI

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (końcówka lasera dotyka skóry)

Czas naświetlania

4 – 7 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Szybkie uczucie relaksu.

W przypadku szumu usznego:

Szum uszny może być wywołany przez problemy szczękowe, takie jak zgrzytanie zębami, etc. Dlatego ważnym jest, aby skoncentrować się na rozluźnieniu mięśni szczękowych.

BLIZNY

Rodzaj terapii

Terapia obszarowa (końcówka lasera znajduje się w odległości około 1 cm od skóry)

bądź terapia bezpośrednia (końcówka lasera dotyka skóry)

Czas naświetlania

4 – 7 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

Nowe blizny 5 – 7 razy dziennie

Zagojone blizny raz dziennie przez co najmniej 3 miesiące

Działanie

Redukcja bólu spowodowanego przez blizny. Zostaje zwiększona elastyczność skóry.

W przypadku blizn nie starszych niż rok, terapia sprawia, stają się one bardziej płaskie, a ich stan się polepsza. Blizny, które powstały 2 lata przed planowaną terapią trudno w jakikolwiek sposób zniwelować, czy choćby zmniejszyć.

KROSTY (pryszcze)

Rodzaj terapii

Terapia obszarowa (końcówka lasera znajduje się w odległości około 1 cm od skóry)

Czas naświetlania

2 – 4 minuty na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Następuje przyspieszenie procesu wysuszenia.

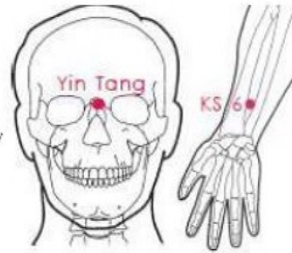
CHOROBA LOKOMOCYJNA

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na ilustracje)

KS 6: na środku przedramienia, 3 szerokości palca w kierunku zewnętrznym od rowka nadgarstka

Yin Tang: pośrodku między brwiami



Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

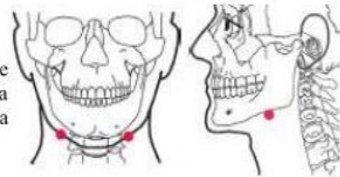
Działanie

Jako działanie profilaktyczne, zaleca się naświetlanie laserem wyznaczonych punktów.

CHRAPANIE

Rodzaj terapii

Naświetlanie bezpośrednie (należy delikatnie trzymać końcówkę lasera między gardłem a szczęką bezpośrednio w kierunku podniebienia miękkiego i języczka)



Czas naświetlania

4 – 7 minut na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

Raz dziennie przed pójściem spać

Przydatne wskazówki

- nie należy spać na plecach;
- podczas spania należy mieć podparty tułów i głowę;
- nie powinno się pić alkoholu później niż 6 godzin przed snem;
- należy stosować pościel z antyalergicznym wypełnieniem;
- powinno się schudnąć w przypadku otyłości;

Działanie

Terapia wzmacnia podniebienie miękkie, a tym samym dochodzi do redukcji chrapania.

ZAPALENIE ZATOK

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (końcówka lasera dotyka zatok przynosowych), również możliwa terapia akupunktury przy przeziębieniach (spójrz na ilustracje)

LU 5: w centralnym punkcie fałdu łokcia

LU 7: 2 szerokości palca ponad rowkiem nadgarstka, między kością łokciową a kością promieniową

DI 4: na mięśniu między kciukiem a palcem wskazującym

DI 20: w miejscu fałdu między nosem a górną wargą

Czas naświetlania

Terapia bezpośrednia 7 – 14 minut na Ø 2 – 3 cm

Terapia akupunktury okolo 30 sekund na jedno miejsce

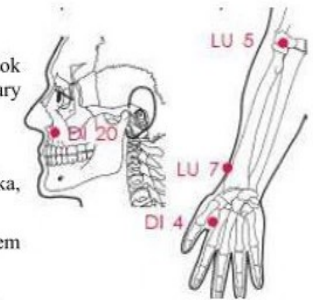
Częstotliwość naświetlania

Terapia bezpośrednia 4 – 5 razy dziennie

Terapia akupunktury 2 – 3 razy dziennie

Działanie

Dzięki terapii można wzmocnić system immunologiczny organizmu.



ZGAGA

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury

MP 6: w miejscu oddalonym o 4 szerokości palca powyżej najwyższego punktu wewnętrznej kości nogi, nad wewnętrzną krawędź piszczeli

M 36: po zewnętrznej stronie piszczeli, 2 szerokości palca poniżej główki kości strzałkowej i 1,5 szerokości palca w kierunku zewnętrznym od krawędzi piszczeli



Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Przyczyną tych nieprzyjemnych dolegliwości są często niektóre pokarmy lub też nadmierna kwasota żołądka. W niektórych przypadkach zgaga może być skutkiem poważnej choroby, wymagającej leczenia specjalistycznego.

ROZSTĘPY (rozstępy u kobiet spowodowane ciążą)

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (końcówka lasera dotyka skóry)

Czas terapii

4 – 7 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

Przez pierwsze 2 tygodnie 2 – 3 razy dziennie, następnie raz dziennie

Działanie

Zwiększa się elastyczność skóry, można również zaobserwować poprawę jej wyglądu.

ZAPALENIE ŚCIĘGIEN (stawu, ręki, przedramienia)

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (końcówka lasera dotyka skóry)

Czas naświetlania

7 – 14 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

2 – 5 razy dziennie

Działanie

Terapia sprawia, że dzięki oddziaływaniu na punkty zapalne (ich lokalizacja musi być znana), ból stopniowo jest coraz słabszy a wygląd skóry się poprawia.

OPARZENIA (słoneczne)

Rodzaj terapii

Terapia obszarowa (końcówka lasera znajduje się w odległości około 1 cm od skóry)

Czas naświetlania

3 – 7 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Zwiększa się tempo gojenia. Należy skontaktować się z lekarzem w przypadku oparzeń trzeciego stopnia i innych, jeszcze poważniejszych.

SKURCZ LYDKI

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na ilustracje)

DE 5: w miejscu, gdzie puls jest wyczuwalny, 2 szerokości palca nad rowkiem nadgarstka

B 58: 1 szerokość palca w kierunku zewnętrznym i 1 szerokość palca poniżej kąta utworzonego przez dwa mięśnie łydki

G 40: w tylnej części stopy, w miejscu zagłębienia przed koniuszkiem zewnętrznej kostki

LE 2: na fałdzie błony między pierwszym a drugim palcem

Czas naświetlania

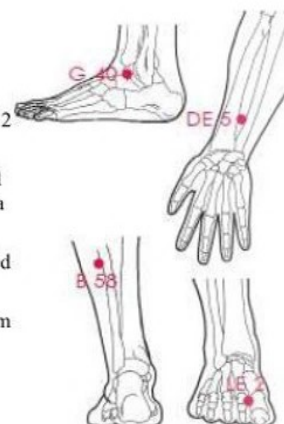
Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Terapia sprawia, że skurcz ustępuje.



RANY (pooperacyjne)

Rodzaj terapii

Terapia obszarowa (końcówka lasera znajduje się w odległości około 1 cm od skóry)

Czas naświetlania

4 – 8 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

3 – 4 razy dziennie

Działanie

Następuje przyspieszenie procesu gojenia oraz zmniejszenie bólu.

RANY (ogólne)

Rodzaj terapii

Terapia obszarowa (końcówka lasera znajduje się w odległości około 1 cm od skóry)

Czas naświetlania

3 – 7 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Następuje przyspieszenie procesu regeneracji.

BÓL ZĘBA

Rodzaj terapii

Terapia akupunktury (spójrz na ilustracje)

DE 8: w miejscu, gdzie jest wyczuwalny puls, 3 szerokości palca nad rowkiem nadgarstka

DI 4: na mięśniu między kciukiem a palcem wskazującym

M 7: 3 szerokości palca przed otworem ucha

M 6: na spodniej krawędzi szczęki dolnej, na przedniej krawędzi mięśnia policzkowego

Czas naświetlania

Okolo 30 sekund na jedno miejsce

Częstotliwość naświetlania

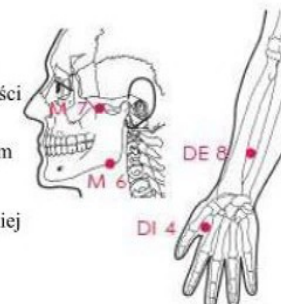
2 – 3 razy dziennie

Działanie

Po zastosowaniu terapii można zaobserwować zmniejszenie bólu. Często zdarza się, że przyczyną bólu zęba są różne dolegliwości psychiczne, zatem należy skonsultować się z lekarzem w celu uzyskania prawidłowej diagnozy.

W przypadku szumu usznego:

Szum uszny może być wywołany przez problemy szczękowe, takie jak zgrzytanie zębami, które z kolei mogą powodować ból zęba.



ZERWANE WIĄZADŁA (zerwane mięśnie)

Rodzaj terapii

Terapia bezpośrednia (końcówka lasera dotyka skóry)

Czas naświetlania

4 – 8 minut na Ø 2 – 3 cm

Częstotliwość naświetlania

2 – 3 razy dziennie

Działanie

Zmniejszenie bólu.

INNE MOŻLIWE ZASTOSOWANIA

Inne możliwe zastosowania mogą być wymienione, lecz z racji tego, że do tej pory żadne odpowiednie badania kliniczne nie zostały przeprowadzone, prawo medyczne nie zezwala na ich omówienie. W tej sprawie prosimy o kontakt z profesjonalistą, lekarzem prowadzącym bądź z naturopatą.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Powyższa ulotka o charakterze poradnika została stworzoną z niezwykłą starannością. Niemniej jednak, jej twórcy nie biorą żadnej odpowiedzialności za informacje w niej zawarte. Dlatego też podane terapie nie mogą zastąpić profesjonalnego leczenia przeprowadzonego przez specjalistę.