



Изучаването на свойствата на терахерцовите вълни в последните десетилетия доведе до създаване на редица устройства с безспорни качества и ефективност. Едно от тях е TeraDoc - устройство, което генерира комбинация от насочена топлина и терахерцово излъчване с цел подпомагане на комфорта, релаксацията и общото благополучие. Уредът може да се използва както за ежедневна профилактика и добър тонус, така и като част от цялостната грижа за организма при различни състояния на дискомфорт.

Терахерцовите вълни:

- Активират инертни клетки и самовъзстановяването.
- Премахват нездрави клетки.
- Пречистват меридианите и лимфната система.
- Подобряват кръвообращението.
- Регулират дейността на жлезите с вътрешна секреция.
- Премахват студа и влагата в тялото.
- Помагат на тялото по естествен начин да постигне балансирано състояние – хомеостаза.
- Насърчават биоенергийния баланс.
- Облекчава болката, премахват дискомфорта, възстановяват жизнеността.

Само няколко минути на ден за да бъдете по-енергични, да възстановите и съживите клетките, да регенерирате тялото.

С уреда може да се работи лесно, без да е необходима предварителна подготовка. Прочетете информацията по-долу, бъдете търпеливи и последователни в употребата, за да постигнете най-добър резултат.

Използване на уреда

При работа на устройството ще усещате отделяне на горещ въздух (като насочена топлина). Основният ефект на TeraDoc се дължи на генерираните терахерцови вълни. С превключвателя може да регулирате степента на мощност на уреда.

Важно:

- **Въздействието при външни проблеми** (или външна проекция на проблема) е с насочване директно към проблемните зони (болка, рани).
- **При вътрешни заболявания** се въздейства чрез фокусиране върху специфични анатомични или акупунктурни точки и зони, свързани с проблемния орган или система.
- Изключително важно е в началото и края на въздействието с уреда да пиете поне 1-2 чаши нестудена вода, препоръчително обработена с уреда.
- Когато въздействате с уреда върху дадена зона на тялото ще усещате загряване – дръжте уреда на разстояние и използвайте такава мощност, които не създават дискомфорт и използвайте кръгови движения.
- При необходимост от въздействие върху зони на тялото, където сами не можете да постигнете желаното насочване (например гърба, кръста и др.) е необходимо някой да ви помогне.



Как се обработва вода с уреда?

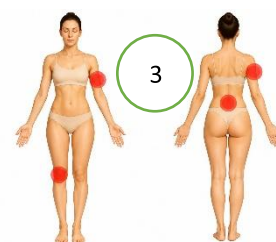
Използвайте стъклена (която издържа на топлинно въздействие) или порцеланова чаша. Въздействайте с уреда вертикално за няколко минути с кръгови движения от разстояние 3-5см до повърхността на водата, която леко се раздвижва от струята топъл въздух.



Вижте в края на текста Важни предупреждения и противопоказания

Основна процедура за приложение

- Изпийте 1-2 чаши нестудена вода, препоръчително обработена с уреда(1).
- Въздействайте х 2-3 мин с кръгови движения върху дланите и стъпалата(2).
- Въздействайте върху тази зона на тялото, където имате болка или дискомфорт, препоръчително с бавни кръгови движения (3).
- Дръжте уреда на комфортно удобно разстояние от кожата.
- Фокусирайте се върху избраната област за около 15 – 20 минути.



Глава, Рамо, Лакът, Кръст, Коляно, Крака, Мускулни болки или други зони с външна проява на болката или дискомфорта



TeraDoc

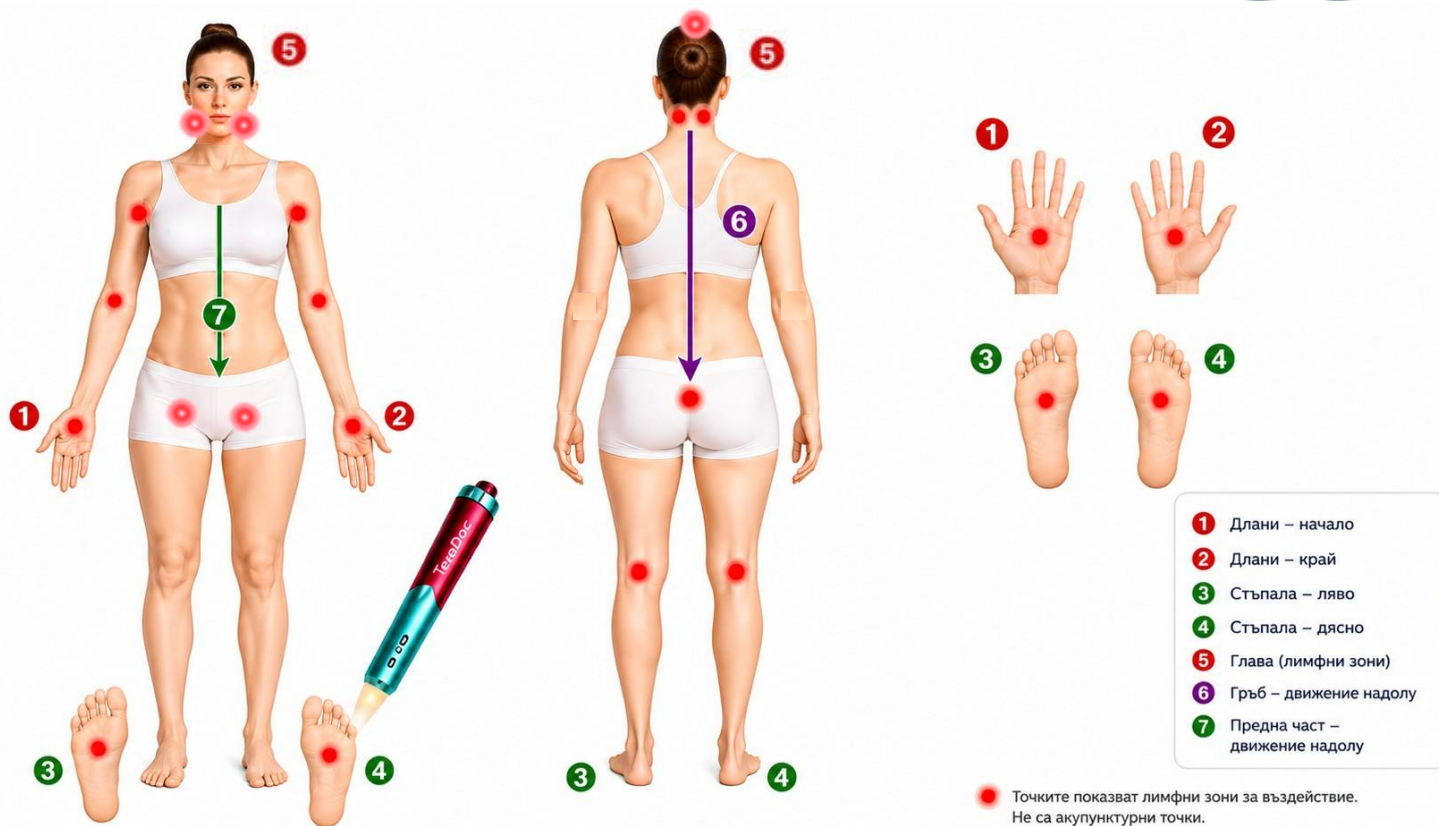
- За най-добър ефект въздействието трябва да продължи 10-15 дни.
- След 5-7 дни процедурата може да се повтори.
- Не правете въздействие върху едни и същи точки(зони) повече от 2 пъти дневно.
- В края на всяка процедура изпийте 1-2 чаши нестудена вода(4).



Приемът на вода преди и в края на всяка процедура, както и стимулирането на зоните на стъпалата и дланите е обща процедура при употреба на уреда за различните конкретни състояния, описани по-долу.

Общ тонизиращ режим

Изпийте 1-2 чаши нестудена вода, препоръчително обработена с уреда.



Загрейте тялото, като започнете с въздействие отпред и отзад на двете ръце, започвайки от дланите и основно върху посочените червени точки (1 и 2).

Въздействайте върху двата крака, започвайки с посочените точки на стъпалата и другите точки посочени на схемата(3 и 4)

Въздействайте върху главата, повече върху червените точки(5)

Въздействайте върху гърба с кръгови движения от ляво надясно, като се движете надолу (6)

Въздействайте върху предната част на тялото с кръгови движения от ляво надясно, като се движете надолу (7)

Изпийте 1-2 чаши нестудена вода, препоръчително обработена с уреда.



При хипертония пропуснете въздействието върху главата

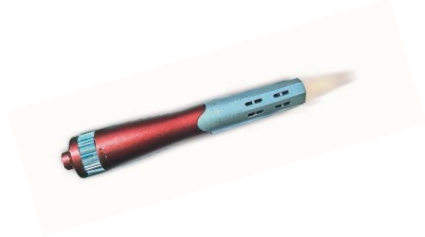
Използвайте схемата за, за да въведете терахерцовата енергия в тялото, да елиминирате блокажите и да активирате меридианите. Общата продължителност трябва да бъде около 20мин.

Важно: най-лесният начин за стимулиране на лимфата е като изпълнявате процедурите за общ тонизиращ режим.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ТЕХНИКИ

Въздействие върху гръбначния стълб за общо стимулиране на организма.

Движение по гръбначния стълб за 10- 15мин в двете посоки. Използва се като част от общия тонизиращ режим и за общо стимулиране на организма.



Рефлексни зони на ушите - Активиране на различни органи

Рефлексните зони на ушите се използват като допълнителна техника за стимулиране на различни органи и системи в организма, които имат енергийна проекция на ушната мида.

Въздействайте с **кръгови движения** около 2 минути на всяко ухо.



Рефлексни зони на дланите - Въздействието върху дланите може да се използва като допълнителна техника за общо стимулиране и активиране на различни органи и изчистване на меридианни точки. Въздействайте **x 2 мин с кръгови движения** на всяка ръка.



Рефлексни зони на стъпалата - те са свързани с различни части на тялото и често се използват за общо стимулиране на организма, подпомагане на релаксацията и възстановяването след физическо и психическо натоварване, активиране на различни органи, изчистване на меридианни точки
 Въздействайте x 2 мин с кръгови движения върху всяко стъпало.



ОСНОВНИ ПРИЛОЖЕНИЯ

ЕНЕРГИЯ, СТРЕС, НЕРВНА СИСТЕМА

Умора и липса на енергия: Въздействайте върху дланите и стъпалата по 1-2 минути с кръгови движения. След това въздействайте по протежение на гръбначния стълб за 5-10 минути. **Обща продължителност: 10-15 минути.**

Стрес и психическо напрежение: Въздействайте върху дланите и стъпалата по 2 минути с кръгови движения. След това въздействайте върху тилната област, шията и горната част на гърба по 1-2 минути на зона. Отделете специално внимание на трапеца върху раменете (зоните в лилаво на картината)

ЗОНИ НА ВЪЗДЕЙСТВИЕ

Стрес и психическо напрежение

РЕФЛЕКСНИ ЗОНИ НА ДЛАНИТЕ

РЕФЛЕКСНИ ЗОНИ НА СТЬПАЛАТА

■ **ТИЛНА ОБЛАСТ**
 Обхваща задната част на главата – от слепоочията нагоре до върха на тила и линията на косата.

■ **ШИЯ**
 Обхваща задната част на шията – от основата на черепа до линията на раменете.

■ **ГОРНА ЧАСТ НА ГЪРБА**
 Обхваща горната част на гърба – от линията на раменете до долния ръб на лопатките (между лопатките).

Безсъние, нарушен сън:

Въздействайте върху горната част на лицето при затворени очи в продължение на около 3 - 5 минути. След това върху тилната област за 3 - 5 минути, а накрая по протежение на гръбначния стълб за 5 - 10 минути.



Напрежение в очите, врата и раменете (продължителна работа с компютър)

Въздействайте върху челото и зоната около очите при затворени очи за 3 - 5 минути. След това върху тилната област и шията около 5 минути, накрая върху раменете по 3-5 минути на страна. **Обща продължителност: 15-20 минути.** При наличие на силно напрежение или схващане обърнете допълнително внимание на най-болезнените участъци за още 5-10 минути.



БОЛКА И ДИСКОМФОРТ

Болка и дискомфорт в гърба

Въздействайте върху целия гръб в продължение на 3-5 минути с плавни движения в двете посоки. След това фокусирайте въздействието върху проблемните зони с кръгови движения в една посока за още 10-15 минути



Болка в долната част на гърба (кръста)

Въздействайте върху дланите и стъпалата в продължение на около 5 минути. След това върху целия гръб и шията за около 10-15 минути. Накрая фокусирайте въздействието върху болезнената зона в областта на кръста за още около 5-10 минути.



Болка и напрежение в раменете

Въздействайте върху шията и горната част на гърба в продължение на около 5 минути. След това върху дясното и лявото рамо по 5-10 минути с плавни кръгови движения. При наличие на по-напрегнати или болезнени участъци обърнете допълнително внимание на тези зони за още около 5 минути.

Болка в коляното

Въздействайте върху дланите и стъпалата в продължение на около 5–10 минути. След това върху гърба и шията за около 5–10 минути. Завършете с въздействие върху колянната става отпред, отстрани и отзад за 10–15 минути, като се концентрирате върху зоните с най-силно изразен дискомфорт.



Болки и дискомфорт в ставите

Въздействайте върху дланите и стъпалата в продължение на 5–10 минути. След това върху целия гръб за 5–10 минути. Завършете с въздействие върху проблемните стави за 10–15 минути, като отделите повече внимание на зоните с най-силно изразен дискомфорт.



Главоболие

Въздействайте върху дланите и стъпалата. След това върху раменете, тилната област и шията в продължение на около 5–10 минути. След това върху страничната част на шията под ушите и върху областта на главата (чело, слепоочия и теменна област) за още около 5–10 минути.

При високо кръвно налягане не въздействайте върху главата.



Спортни травми и мускулна болка

Въздействайте върху дланите и стъпалата в продължение на около 5–10

минути. След това върху гръбначния стълб и прилежащите мускулни групи за около 10 минути.

Завършете с въздействие върху засегнатата мускулна област за 5–10 минути, като използвате плавни движения и избягвате прекомерен топлинен натиск върху болезнените участъци.



СЕТИВНИ ОРГАНИ

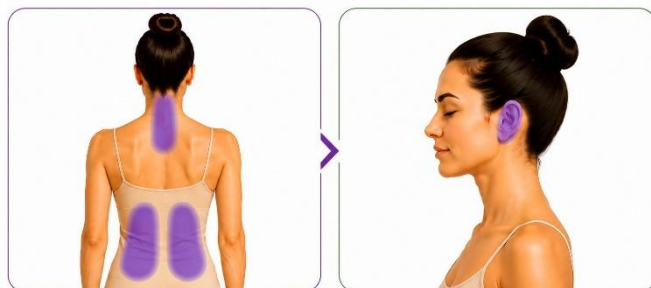
Очи

Въздействайте **върху шията и гърба** за **5-10 мин** и областта на **черния дроб** за **3-5 мин**. След това върху областта на очите за **5-10 минути**, като процедурата се извършва при затворени очи.



Уши

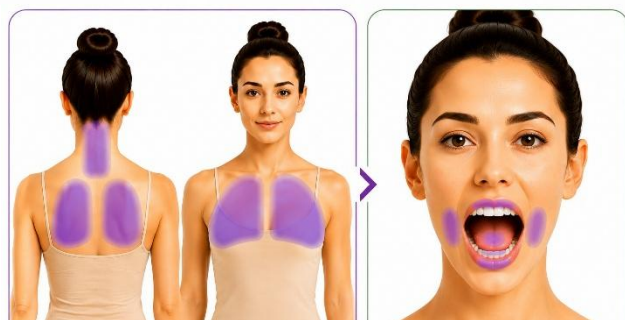
Въздействайте върху **шията, кръста и областта на бъбреците** за **около 5-15 минути**. След това въздействайте **върху ушите** за **5-10 минути**.



УСТА И ЗЪБИ

Зъбобол, афти и рани в устата

Въздействайте върху областта на **шията и върху предната и задната част на белите дробове** за **5-10 минути**. След това върху областта на **зъбобола, афтите или раните в устата** за **5-10 минути**.



КОЖА И ЕСТЕТИЧНА ГРИЖА

Лице и кожа на лицето (вкл. проблемна кожа)

Започнете с дланите и стъпалата. След това върху **врата и целия гръб в продължение на 5-10 минути**. Продължете върху **лицето за 5-10 минути** (със затворени очи).

ДИХАТЕЛНА СИСТЕМА

Ринит и назален дискомфорт

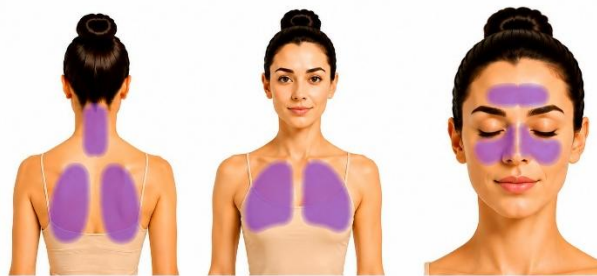
Въздействайте върху областта на **шията и върху предната и задната част на белите дробове** за **5-10 минути**. След това върху областта на **носа** за **10-15 минути**.





Синузит

Въздействайте върху областта на шията и върху предната и задната част на белите дробове за 5–10 минути. След това върху областта на носа, челото и околоносните кухини за около 5–15 минути.



Кашлица, настинки и простуден дискомфорт

Въздействайте върху областта на устата и гърлото в продължение на около 5 минути. След това върху областта на белите дробове (предна и задна част на тялото) за около 5-10 минути. Завършете с въздействие върху двете страни на врата за около 5 минути.

При възпалено гърло и дискомфорт в областта на сливиците може да се отдели допълнително време за въздействие върху шията и гърлото.



Треска

Започнете с въздействие върху тила и гръбначния стълб за 5–10 минути. След това върху дланите и стъпалата по 2–3 минути на зона, а накрая върху областта на белите дробове за около 5 минути.



ХРАНОСМИЛАНЕ

Храносмилателен дискомфорт

Колики, подуване, тежест, запек

Въздействайте върху областта на корема в продължение на 5-10 минути с кръгови движения. След това върху дясната част на гърба под лопатката за 5-10 минути.



ЖЕНСКО И МЪЖКО ЗДРАВЕ

Менструален дискомфорт и предменструално напрежение

Въздействайте върху кръста, като отделите повече внимание на зоната Ming Men, за около 5–15 минути. След това върху слабините и долната част на корема за 5-10 минути. При необходимост завършете с въздействие върху областта на перинеума за около 5-10 минути.



Простатен дискомфорт

Въздействайте върху кръста и областта на бъбреците, като отделите повече внимание на зоната Ming Men, за около 5–15 минути. След това въздействайте върху слабините и долната част на корема за около 5-10 минути. При необходимост завършете с въздействие върху областта на перинеума за около 5-10 минути.



КРЪВООБРАЩЕНИЕ И ОБЩ БАЛАНС

Студени ръце и крака

Въздействайте върху дланите и стъпалата в продължение на 5-10 минути. След това по протежение на гръбначния стълб за 5-10 минути. Завършете с въздействие върху ръцете и краката за 5-10 минути, като отделите повече внимание на най-студените участъци.

Забележка: При изразено усещане за студ, намален тонус или повишена чувствителност към студ може да се увеличи времето за въздействие върху дланите, стъпалата, гърба и областта около пъпа.



Възстановяване след физическо натоварване

Въздействайте върху дланите и стъпалата в продължение на около 10 минути. След това върху гръбначния стълб и основните мускулни групи за 10-15 минути. Завършете с въздействие върху най-натоварените зони за още 5-15 минути.

Тежест и дискомфорт в краката

Въздействайте върху дланите и стъпалата за около 5-10 минути. След това върху целия гръб, като отделите повече внимание на гръбначния стълб, за около 10-15 минути. Завършете с въздействие върху краката и зоните с най-изразен дискомфорт за около 10-15 минути.

Забележка: При изразени разширени вени, тромбофлебит или други съдови заболявания избягвайте продължително локално въздействие върху засегнатите участъци и се консултирайте с медицински специалист.



СПЕЦИАЛИЗИРАНИ ПРИЛОЖЕНИЯ

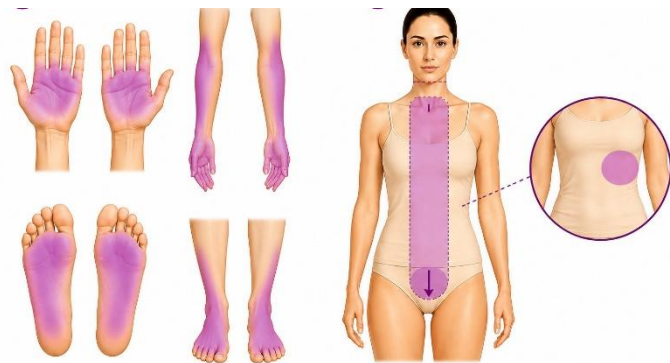
Повишено кръвно налягане

Започнете с въздействие върху дланите и стъпалата по 1-2 минути на зона. След това въздействайте по протежение на гръбначния стълб, започвайки от тила, само в посока отгоре надолу за около 5-10 минути. Завършете с въздействие върху ръцете само в посока от рамото към дланта за около 5 минути на всяка ръка.



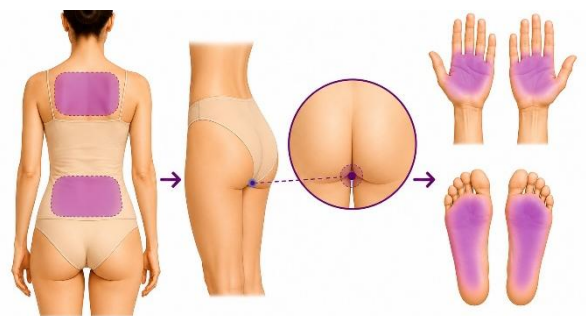
Повишена кръвна захар

Започнете с въздействие върху дланите и ръцете, както и върху стъпалата и краката, за около 5-10 минути общо. След това въздействайте върху предната част на тялото от брадичката до областта на пикочния мехур за около 10-15 минути, като отделите основно внимание на лявата горна част на корема.



Хемороиди

Започнете с въздействие върху гърба, като отделите основно внимание на горната и долната му част за около 10-15 минути. След това въздействайте върху областта на ануса за 5-15 минути. Завършете с въздействие върху дланите и стъпалата по 1-2 минути на зона.





Важни предупреждения:

TeraDос не е медицинско изделие и не замества консултацията с лекар, поставянето на диагноза или назначеното лечение.

- Не използвайте уреда при наличие на импланти (байпас, стентове, протези, силиконови импланти) в зоните на имплантите!
- Не използвайте по време на бременност!
- Не използвайте при отворена рана или кървене!
- Не използвайте по време на менструация!
- Не използвайте при епилепсия и психични заболявания!
- Не използвайте при заболявания свързани, или при които има риск от кръвоизливи и кървене!
- Не използвайте при тежки сърдечни, бъбречни или чернодробни дисфункции и при онкология!
- Не използвайте при остри възпалителни състояния и инфекциозни заболявания!
- Не използвайте при малки деца!
- Използвайте с повишено внимание при хипертонична криза и тежък диабет!
- При употреба не излагайте тялото на резки температурни промени!
- Не използвайте повече от 2 часа на ден.
- Не консумирайте студени храни и напитки 2-3 часа след употреба на уреда!
- Не вземайте душ в рамките на 2-3 часа след употреба на уреда!

Често задавани въпроси

Може ли да се въздейства през дрехи?

Може, но се препоръчва въздействие директно върху тялото

Важна ли е посоката на въртене при въздействие?

Няма значение, но се опитвайте да въздействате по часовниковата стрелка/от ляво надясно/

От какво разстояние да въздействаме?

Избирайте такова разстояние според избрания режим на уреда, което да не ви създава дискомфорт от силно загряване.

Може ли да се използва за деца?

При деца над 10 години въздействайте върху дланите на ръцете и стъпалата на краката, като намалите времето на въздействие

Колко време можем да използваме уреда

Профилактично може да правите въздействие 5-7 дни

Може да правите курс от 20-30 дни, след което да направите почивка от 10 дни и да повторите курса. В рамките на 1 ден не използвайте повече от 2 часа

Колко важно е времето, което се препоръчва за въздействие?

Препоръките са ориентировъчни. Старайте се да ги спазвате, но няма проблем да редуцирате времето в първите дни на употреба на уреда. Важно е да не изпитвате дискомфорт.