



НЕИНВАЗИВНА НЕВРОМОДУЛАЦИЯ · ВНС

Справочник по медицински области

*Подредени по фокус · Вегетативна нервна
система*

Протоколи по области

Изберете област или раздел, за да отворите съответната страница в четеца по-долу.

 Търсене по област или раздел...

13 области · 76 страници

- Разгъни всички
- Свий всички

	НЕВРОФИЗИОЛОГИЯ	3
	Вътрешна медицина · ВНС	
	ЕНДОКРИНОЛОГИЯ	6
	Вътрешна медицина · ВНС	
	ГАСТРОЕНТЕРОЛОГИЯ	9
	Вътрешна медицина · ВНС	
	ГАСТРО · ЕНДОКРИНО	12
	Вътрешна медицина · ВНС	
	ПНЕВМОЛОГИЯ	13
	Вътрешна медицина · ВНС	
	РЕВМАТОЛОГИЯ · ИМУНИТЕТ	17
	Вътрешна медицина · ВНС	
	СЪДОВО ЗДРАВЕ	20
	Вътрешна медицина · ВНС	
	ОФТАЛМОЛОГИЯ	23
	Вътрешна медицина · ВНС	
	ПРЕВАНТИВНА МЕДИЦИНА	24
	Вътрешна медицина · ВНС	
	ИНТИМНО ЗДРАВЕ	25
	Тазово дъно · Урология · Гинекология · ВНС · 10 подраздела	
	Тазова болка · Тазово дъно · ВНС	25
	Тазово дъно · Болка · ВНС	26
	Тазово дъно · Сексуално здраве · ВНС	27
	Тазово дъно · Храносмилане · ВНС	28
	Тазово дъно · Континенция · ВНС	29
	Андрология · Сексуално здраве · ВНС	30
	Урология · Мъжка тазова болка · ВНС	32
	Урология · Блезнен мехур · ВНС	33
	Функционална урология · Пикочен мехур · ВНС	34
	Гинекология · Циклична болка · ВНС	35
	РЕХАБИЛИТАЦИЯ И ФИЗИОТЕРАПИЯ	36
	Травматология · Болка · ВНС	
	ЛОГОПЕДИЯ	48
	Комуникация · ВНС · 2 подраздела	
	Възрастни · ВНС	48
	Детска · ВНС	56
	ПСИХОЛОГИЯ	64
	Психично здраве · ВНС	



По-добра поносимост при изправяне

Дизавтономия и ортостатична непоносимост: замайване или сърцебиене при изправяне.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Замайване при изправяне
- ✓ Умора при смяна на позата
- ✓ Усещане за нестабилност
- ✓ Сърцебиене при ставане
- ✓ По-зле при по-дълго стоене право
- ✓ По-добре седнал/а

„Замайваш ли се или усещаш сърцебиене при изправяне?“

„Тялото ти по-зле ли регулира смените на позата?“

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Откриване на лошата постурална поносимост.
- 2 ВНС се бави да настрои кръвно, пулс и кръвоснабдяване.
- 3 Замайване и сърцебиене → повече бдителност.

И ЗАПОЧВА ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Изследванията свързват подкрепата на равновесието на ВНС с по-добра поносимост към смените на позата, спокойствие и почивка, заедно с плана ти. (невромодулация на HRV, Auton. Neurosci. 2026)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа; те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

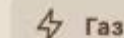
5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя специалист

Изследването и планът на специалиста ти (хидратация, сол, мерки, лекарства) са основата. NESA придружава, не замества.

Какво можеш да забележиш

- ✓ По-добра поносимост при изправяне
 - ✓ По-малко замайване
 - ✓ Повече спокойствие
 - ✓ По-добра почивка
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Газ

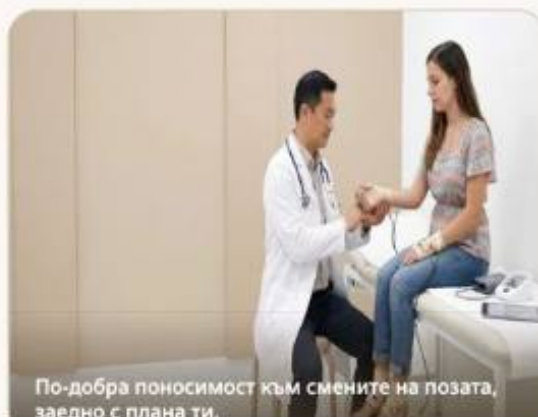
Симпатиков · дисбаланс, който затруднява постуралния отговор.



Спирачка

Парасимпатиков · равновесие, което помага да понасяш смяната на позата.

Дизавтономията отразява симпатиково-парасимпатиков дисбаланс; ВНС регулира отговора при изправяне.



По-добра поносимост към смените на позата, заедно с плана ти.



Система, която по-рядко прескача

Вазовагален синкоп: замайване или припадане при горещина, болка или нерви.

1 ФАЗА 1

Разпознаваш ли се?

- ✓ Замайване при горещина
- ✓ Припадане при болка или нерви
- ✓ По-зле при дълго стоене право
- ✓ Предупреждение преди припадане
- ✓ Бавно възстановяване
- ✓ Страх, че ще се случи

„ Замайваш ли се или припадаш при горещина, болка или нерви?

„ Случва ли се при дълго стоене право?

3 ФАЗА 3

Кръгът

- 1 Откриване на провокаторите (горещина, болка, нерви, стоене право).
- 2 ВНС реагира рязко.
- 3 Замайване или припадане → повече страх.

И ЗАПОЧВА ОТНОВО

4 ФАЗА 4

Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Изследванията свързват подкрепата на равновесието на ВНС и спокойствието с по-добро справяне с провокаторите и съпътстващия стрес, заедно с плана ти. (HRV биофийдбек и вегетативна регулация, 2024)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5

С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя специалист

Изследването, превантивните мерки и планът на специалиста ти са незаменимата основа. NESA придружава, не замества.

✓ Какво можеш да забележиш

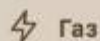
- ✓ По-добро справяне с провокаторите
- ✓ По-малко съпътстващ стрес
- ✓ Повече спокойствие
- ✓ По-добра почивка

Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2

Какво се случва във ВНС

Представи си *предпазител*, който *рязко прескача*, когато *системата се претовари*. По-балансирана система прескача по-рядко.



Газ

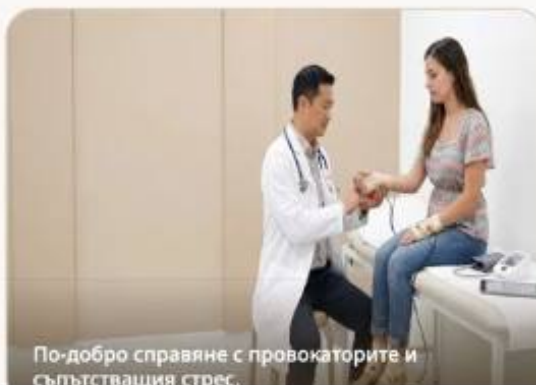
Рязък отговор - вегетативен разряд, който отключва припадането.



Спирачка

Равновесие на ВНС - система, която остава по-стабилна.

Вазовагалният синкоп е рязък вегетативен отговор (спад на кръвното и пулса), отключван от определени провокатори.



По-добро справяне с провокаторите и съпътстващия стрес.



Твоето равновесие, удар след удар

Какво е сърдечната вариабилност (HRV) и твоето равновесие на нервната система.

1 ФАЗА 1

Разпознаваш ли се?

- ✓ Говорили са ти да измерваш HRV
- ✓ Или «нервното си равновесие»
- ✓ Не знаеш добре какво значи
- ✓ Искаш да го разбереш
- ✓ Търсиш да се грижиш по-добре
- ✓ Любопитство към резерва ти

„ Говорили ли са ти да измерваш «сърдечната вариабилност» (HRV)?

„ Искаш ли да разбереш нервното си равновесие?

3 ФАЗА 3

Кръгът

- 1 Да познаваш HRV си със специалиста ти.
- 2 Отразява равновесието на ВНС ти.
- 3 По-добра вариабилност → повече резерв и спокойствие.

И ЗАПОЧВА ОТНОВО

2 ФАЗА 2

Какво се случва във ВНС

Представи си *тунер*, който показва колко балансирана е нервната ти система, удар след удар.



ГАЗ

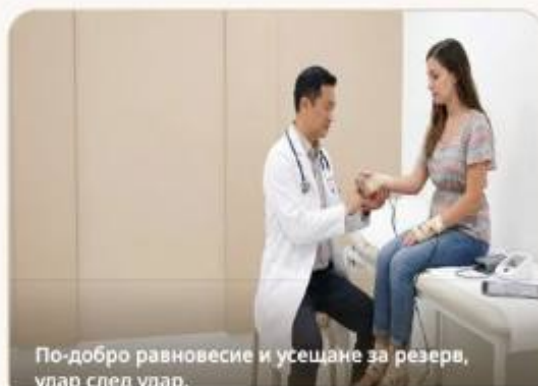
Малка вариабилност · по-малко равновесие и резерв.



СПИРАЧКА

Добра вариабилност · по-добро равновесие и резерв.

HRV е един от най-добре установените неинвазивни начини да се види състоянието на ВНС; по-добра вариабилност = по-добро равновесие и резерв.



По-добро равновесие и усещане за резерв, удар след удар.

4 ФАЗА 4

Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Изследванията свързват подкрепата на равновесието на ВНС с по-добра почивка, спокойствие и усещане за резерв; HRV се тълкува от специалиста ти. (HRV, биомаркер на ВНС, *Biomedicines* 2023)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа; те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5

С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя специалист

Измерването и тълкуването му са задача на специалиста ти. NESA придружава, **не поставя диагноза**.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-добра почивка
 - ✓ Повече спокойствие
 - ✓ Повече усещане за резерв
 - ✓ По-добро разбиране на тялото ти
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

НАУЧНА ОСНОВА HRV, биомаркер на ВНС, *Biomedicines* 2023 · HRV и вегетативно равновесие при стареене, *Ageing Res. Rev.* 2024 · невромодулация на HRV, *Auton. Neurosci.* 2026 · Вазусов механизъм на ВНС; доказателствата за NESA все още са предварителни.



По-спокойна хормонална основа

Щитовидна жлеза и хормони: колебания, които се влошават при стрес, дори с регулирани лекарства.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Колебания на енергията
- ✓ Колебания на настроението
- ✓ По-лоша поносимост към стрес
- ✓ Нередовен сън
- ✓ Въпреки регулираните лекарства
- ✓ Усещане за невъзстановяване

„Имаш ли колебания на енергията и настроението въпреки лекарствата?“

„По-зле ли понасяш стреса и спиш нередовно?“

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Откриване на реактивността към стрес.
- 2 Хормоналната ос скача лесно.
- 3 Колебания на енергията и настроението → повече износване.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Изследванията свързват подобряването на вагусовия тонус и намаляването на стреса с повече енергия и почивка, в подкрепа на хормоналното ти лечение. (Cuberos Paredes et al., *Physiol. Rep.* 2025)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя специалист

Щитовидните/хормоналните ти лекарства и ендокринологът са незаменимата основа. NESA придружава, не замества.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ Повече фонов енергия
- ✓ По-стабилно настроение
- ✓ По-добра поносимост към стрес
- ✓ По-добра почивка

Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва във ВНС

Представи си *хормонален термостат*, чувствителен към стрес. Стабилизирането на основата помага да не скача толкова.

⚡ Газ

Симпатиков · нисък вагусов тонус се свързва с повече реактивност към стрес.

⏸ Спирачка

Парасимпатиков · по-добро възстановяване и по-спокойна основа.

ВНС и хормоналната ос (ХХН) работят заедно; нисък вагусов тонус = повече реактивност и по-лошо възстановяване.



По-спокойна хормонална основа, в подкрепа на лечението ти.



Да излезеш от режима на тревога

Метаболитен синдром и товар от стрес: тегло, кръвно и захар на ръба, по-зле при стрес.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Тегло, което трудно пада
- ✓ Кръвно на ръба
- ✓ Захар на ръба
- ✓ Фонова умора
- ✓ По-зле при стрес
- ✓ Лош сън

„Забелязваш ли теглото, кръвното или захарта на ръба?“

„Влошава ли се всичко в периоди на стрес?“

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Откриване на фоновия режим на тревога.
- 2 Високият газ разрегутира тегло, кръвно и захар.
- 3 Повече умора и лош сън → повече тревога.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО

2 ФАЗА 2 Какво се случва във ВНС

Представи си *тяло* в «режим на тревога» цял ден: харчи и складира зле. Като свалиш тревогата, тялото отново се регулира по-добре.



Газ

Симпатиков · постоянният стрес и кортизолът благоприятстват метаболитния синдром.



Спирачка

Парасимпатиков · свързва се с по-спокоен метаболизъм.

Постоянният стрес (кортизол) благоприятства метаболитния синдром; вагусовата спирачка се свързва с по-спокоен метаболизъм.



По-спокойно тяло, което по-добре почива и се регулира.

4 ФАЗА 4 Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

~ Изследванията свързват по-малък товар от стрес и по-добър вагусов тонус с по-спокоен метаболизъм и по-добра почивка, заедно с лечението и навиците ти. (Cuberos Paredes et al., *Physiol. Rep.* 2025)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервената система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

♥ С твоя специалист

Диета, движение, лекарства и ендокринолог са основата. NESA придружава, не замества.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ Повече фоново спокойствие
 - ✓ По-добра почивка
 - ✓ По-стабилна енергия
 - ✓ По-добро спазване на навиците ти
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

НАУЧНА ОСНОВА Thayer et al., *Int. J. Cardiol.* 2010 · Cuberos Paredes et al., *Physiol. Rep.* 2025 · периф. вагусова стимулация (ендокринна интеграция), 2025 · Вагусов механизъм на ВНС; доказателствата за NESA все още са предварителни.



Тялото да реагира по-добре

Инсулинова резистентност или преддиабет, когато стресът и лошият сън не помагат.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

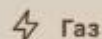
- ✓ Спадове след хранене
- ✓ Желания за храна
- ✓ Умора
- ✓ Преддиабет или инсулинова резистентност
- ✓ По-зле при стрес
- ✓ Лоша почивка

„Имаш ли спадове на енергията и желания за храна след хранене?“

„Говорили ли са ти за преддиабет или инсулинова резистентност?“

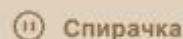
2 ФАЗА 2 Какво се случва във ВНС

Представи си *ключалка, която реагира по-зле на ключа*. При по-спокойно тяло ключът влиза по-добре.



Газ

Симпатиков · стресът и лошият сън влошават как тялото се справя със захарта.



Спирачка

Парасимпатиков · свързва се с по-добра метаболитна чувствителност.

Стресът и лошият сън влошават справянето със захарта; вагусовият тонус се свързва с по-добра чувствителност.

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Откриване на ефекта на стреса и лошият сън.
- 2 Тялото се справя по-зле със захарта.
- 3 Спадове и желания за храна → повече умора.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО



Тяло, което се справя по-добре в ежедневието, заедно с плана ти.

4 ФАЗА 4 Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Изследванията свързват намаляването на стреса и подобряването на съня с тяло, което се справя по-добре в ежедневието, в подкрепа на плана ти от навици и лечение. (Thayer et al., *Int. J. Cardiol.* 2010)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя специалист

Хранене, движение и ендокринно проследяване са основата; **NESA не е антидиабетик.**

Какво можеш да забележиш

- ✓ По-стабилна енергия
 - ✓ По-малко спадове от стрес
 - ✓ По-добра почивка
 - ✓ Повече подкрепа за навиците ти
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

НАУЧНА ОСНОВА Thayer et al., *Int. J. Cardiol.* 2010 · VNS и постпрандиални метаболитни хормони, 2018 · Cuberos Paredes et al., *Physiol. Rep.* 2025 · Вагусов механизъм на ВНС; доказателствата за NESA все още са предварителни.



Да изживяваш пристъпите по-спокойно

Възпалително чревно заболяване: пристъпи и умора, които се влошават при стрес.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Пристъпи на дискомфорт
- ✓ Умора
- ✓ Лош сън
- ✓ Спешност
- ✓ По-зле при стрес
- ✓ Напрежение, което не спада

„ Влошават ли се пристъпите ти при стрес и лош сън?

„ Забелязваш ли спешност и умора в пристъпите?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Откриване на модела при стрес.
- 2 Газът раздухва дискомфорта и спешността.
- 3 Пристъп и умора → повече напрежение.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Изследванията свързват подкрепата на вагусовия тонус и спокойствието с изживяване на пристъпа с повече комфорт и по-добра почивка, заедно с лечението ти. (VNS при храносмилателна патология, *Gastroenterol. Rep.* 2025)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя специалист

Гастроентерологът ти и лечението (вкл. биологични средства) са основата; **NESA не лекува ВЧЗ, нито замества лекарствата.**

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ Пристъпи, изживени по-спокойно
 - ✓ По-малко съпътстващо напрежение
 - ✓ По-добра почивка
 - ✓ Повече усещане за контрол
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Газ

Симпатиков - при възпалителни заболявания вагусовият тонус обикновено е нисък.



Спирачка

Парасимпатиков (вагус) - участва в регулирането на възпалението и висцералната чувствителност.

Вегетативното равновесие е нарушено (нисък вагусов тонус); вагусът участва във възпалението и висцералната чувствителност.



Да изживееш пристъпа с повече комфорт и по-добра почивка.



Храносмилането да си върне ритъма

Гадене и функционално бавно храносмилане, когато тялото върви бавно.

1 ФАЗА 1

Разпознаваш ли се?

- ✓ Тежест
- ✓ Гадене без ясна причина
- ✓ По-зле при стрес
- ✓ Много бавно храносмилане
- ✓ Ранно засищане
- ✓ Дискомфорт след хранене

„ Усещаш ли тежест или много бавно храносмилане?

„ Имаш ли гадене без причина, която напълно да го обясни?

3 ФАЗА 3

Кръгът

- 1 Откриване на бавното храносмилане.
- 2 Газът спира стомашния ритъм.
- 3 Тежест и гадене → повече дискомфорт.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО

2 ФАЗА 2

Какво се случва във ВНС

Представи си *храносмилателен двигател, който потегля бавно*. При по-спокойно тяло си връща ритъма.



Газ

Симпатиков : нисък вагусов тонус и стрес се свързват с по-бавно храносмилане.



Спирачка

Парасимпатиков (вагус) - задава ритъма на стомашния мотилитет.

Вагусът задава ритъма на стомашния мотилитет; нисък вагусов тонус и стрес = бавно храносмилане и гадене.



Храносмилане, което си връща ритъма, заедно с лечението ти.

4 ФАЗА 4

Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Изследванията свързват подкрепата на вагусовия тонус и спокойствието с по-добро усещане за храносмилане и комфорт, заедно с лечението ти. (вагусов тонус: чувствителност, мотилитет и възпаление, 2016)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5

С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя специалист

Гастроентерологът ти изключва причини и ръководи; NESA придружава, не замества.

Какво можеш да забележиш

- ✓ По-добро усещане за храносмилане
- ✓ По-малко тежест
- ✓ По-малко гадене
- ✓ Повече комфорт

Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

НАУЧНА ОСНОВА Bonaz et al., *Neurogastroenterol. Motil.* 2016 · HRV при функционални храносмилателни нарушения, *Diagnostics* 2023 · VNS при храносмилателна патология, *Gastroenterol. Rep.* 2025 · Вагусов механизъм на ВНС; доказателствата за NESA все още са предварителни.

Модулираме вегетативната нервна система. Всичко останало е следствие.

Употреба под професионален надзор. NESA не замества лечението ти, нито лекарствата ти.

www.nesa.world



Да успокоиш линията глава-черво

Нервно храносмилане: стомахът се свива, боли или се обръща при нерви.

1 ФАЗА 1

Разпознаваш ли се?

- ✓ Стомахът се свива при нерви
- ✓ По-зле при напрежение
- ✓ Усещане за тревога
- ✓ Боли или се обръща
- ✓ Храносмилане на тласъци
- ✓ Лош момент след хранене в напрежение

„Усеща“ ли стомахът нервите?

„Свива ли се, боли или се обръща, когато си напрегнат/а?“

3 ФАЗА 3

Кръгът

- 1 Откриване на нервното храносмилане.
- 2 Стресът смущава линията глава-черво.
- 3 Стомахът се свива или боли → повече нерви.

И ЗАПОЧВА ОТНОВО

2 ФАЗА 2

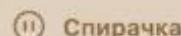
Какво се случва във ВНС

Представи си *телефонна линия между главата и червото със смущения*. Успокояването на линията подобрява разговора.



Газ

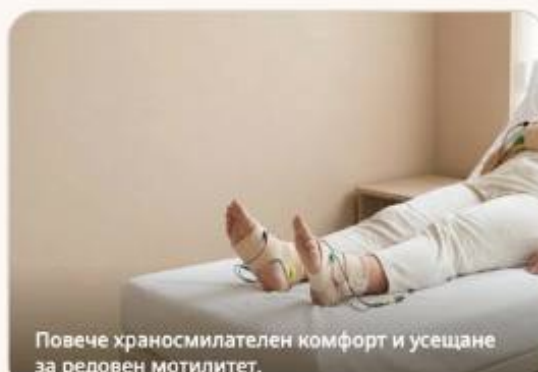
Симпатиков · стресът нарушава мотилитета и повишава висцералната чувствителност.



Спирачка

Парасимпатиков (вагус) · път на оста черво-мозък; повече комфорт.

Оста черво-мозък е двупосочна и минава през вагуса; стресът нарушава мотилитета и чувствителността.



Повече храносмилателен комфорт и усещане за редовен мотилитет.

4 ФАЗА 4

Как NESa може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Изследванията свързват подкрепата на вагусовия тонус и спокойствието с повече храносмилателен комфорт и усещане за редовен мотилитет, заедно с лечението ти. (Bonaz et al., *Neurogastroenterol. Motil.* 2016)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5

С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя специалист

Гастроентерологът ти преценява и ръководи; NESa придружава, не замества.

Какво можеш да забележиш

- ✓ Повече храносмилателен комфорт
 - ✓ По-малко зависим от нервите
 - ✓ Мотилитет, който се усеща по-редовен
 - ✓ Повече спокойствие
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

НАУЧНА ОСНОВА Bonaz et al., *Neurogastroenterol. Motil.* 2016 · вагусов тонус: чувствителност, мотилитет и възпаление, 2016 · HRV при СРЧ, 2018 · Вагусов механизъм на ВНС; доказателствата за NESa все още са предварителни.



Раздразнено черво: коремът ти и блуждаещият нерв

Болка, подуване и промени в навиците на изхождане, по-зле при нерви.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Болка или спазми
- ✓ Подут корем
- ✓ Промени при ходене до тоалетна
- ✓ По-зле при нерви
- ✓ Редува запек и диария
- ✓ Усещане за корем в тревога

„ Изпуска ли се коремът ти при стрес?

„ Редуваш ли запек и диария?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Откриване на червото в тревога.
- 2 Газът го прави свръхчувствително.
- 3 Идват болка и подуване → повече нерви.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Доказателствата за оста вагус-черво свързват по-добрия вагусов тонус с по-малко свръхчувствителност и по-подреден мотилитет. (перл. ВНС при СРЧ, *Front. Neurosci.* 2025)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя специалист

Диетата ти, гастроентерологът и лечението ти са основата. NESA придружава този план.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-малко болка и подуване
 - ✓ По-стабилни навици на изхождане
 - ✓ По-малко зависимост от нервите
 - ✓ По-спокоен корем
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва във ВНС

Представи си *прекалено включена алармена централа* в червото. Като вдигнеш спирачката, тази централа се успокоява.



Газ

Симпатиков · прави червото свръхчувствително и разстройва мотилитета.



Спирачка

Парасимпатиков (вагус) · сваля свръхчувствителността и подрежда мотилитета.

Вагусът регулира мотилитета и чувствителността; при висок газ червото става свръхчувствително.



По-малко болка и подуване и по-стабилни навици на изхождане.



Нощна астма: спокойно дишане в съня

Дихателни симптоми, които се влошават при зор и късат почивката.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Събуждания с кашлица или свирене
- ✓ Задух при зори
- ✓ Лош сън заради дишането
- ✓ Умора при събуждане
- ✓ Свит гръден кош нощем
- ✓ Сън, който не възстановява

„ Събуждаш ли се с кашлица или задух?

„ Събуждаш ли се уморен/а?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Откриване на нощните симптоми.
- 2 Вагусовата спирачка не се включва добре в съня.
- 3 Идват събуждания с кашлица или задух → лоша почивка.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО

2 ФАЗА 2 Какво се случва във ВНС

Представи си *термостат*, който се *пренастройва нощем*. Когато вагусовата спирачка се включва добре в съня, дишането остава спокойно.



Газ

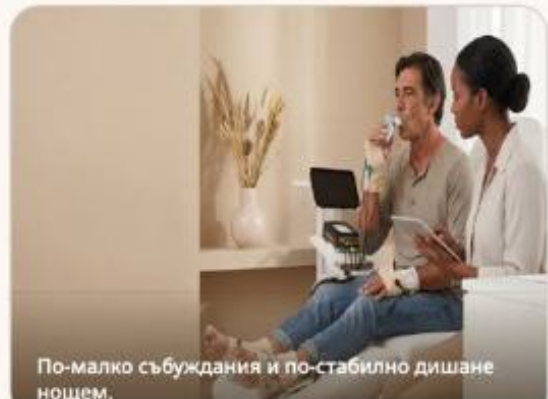
Симпатиков · ако доминира нощем, бронхите клонят към затваряне.



Спирачка

Нощен парасимпатиков · стабилизира дишането и подобрява съня.

Нощем равновесието се променя; ако вагусовата спирачка не се включва добре, бронхите се затварят.



По-малко събуждания и по-стабилно дишане нощем.

4 ФАЗА 4 Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

~ Доказателствата свързват добрия нощен вагусов тонус с по-стабилни пътища и по-спокойно дишане по време на съня. (VNS при бронхоконстрикция (npern.), *Front. Physiol.* 2025)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервената система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

♥ С твоя специалист

Поддържай основното си лечение и събщи нощните симптоми на пневмолога. NESA придружава.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-малко събуждания
 - ✓ По-стабилно дишане нощем
 - ✓ По-възстановяващ сън
 - ✓ Повече енергия на следващия ден
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

НАУЧНА ОСНОВА Вегетативен контрол на дихателните пътища, *Auton. Neurosci.* 2006 · Tracey, *Nature* 2002 · Вагусов механизъм на ВНС; доказателствата за NESA все още са предварителни.

Модулираме вегетативната нервна система. Всичко останало е следствие.

Употреба под професионален надзор. NESA не замества лечението ти, нито лекарствата ти.

www.nesa.world



Астма: когато гръдният кош се свива

Дихателни пътища, които реагират прекалено на студ, усилие или нерви.

1 ФАЗА 1

Разпознаваш ли се?

- ✓ Свит или притиснат гръден кош
- ✓ Свирене при дишане
- ✓ Кашлица и задух при студ или усилие
- ✓ По-зле при нерви
- ✓ Дишане, което струва усилие
- ✓ Кризи, които идват внезапно

„ Свива ли ти се гръдният кош при студ или нерви?

„ Чуваш ли свирене при дишане?

3 ФАЗА 3

Кръгът

- 1 Откриване на свръхреактивността на пътищата.
- 2 Газът ги кара да реагират прекалено.
- 3 Идва кризата: свирене и задух → повече тревога.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО

2 ФАЗА 2

Какво се случва във ВНС

Представи си въздушни пътища, които се стесняват при тревога. Когато тя се успокои, тези пътища се отварят широко и въздухът влиза по-добре.



Газ

Симпатиков · пътищата реагират прекалено и лесно се затварят.



Спирачка

Балансиран парасимпатиков · помага на бронхите да реагират по-малко рязко.

ВНС регулира калибъра на бронхите; при висок газ пътищата стават свръхреактивни.



По-лесно дишане и по-малко кризи.

4 ФАЗА 4

Как NESА може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Доказателствата за вагусовия контрол на пътищата и противовъзпалителния рефлекс свързват по-добрия вагусов тонус с бронхи, които реагират по-малко рязко. (VNS при бронхоконстрикция (прегл.), Front. Physiol. 2025)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5

С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя специалист

Инхалаторите ти и пневмологът са основата; винаги носи спешното си лекарство. NESА придружава.

Какво можеш да забележиш

- ✓ По-малко кризи
 - ✓ По-лесно дишане
 - ✓ По-малко свирене
 - ✓ Повече спокойствие при провокаторите
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

НАУЧНА ОСНОВА Вегетативен контрол на дихателните пътища, Auton. Neurosci. 2006 · Tracey, Nature 2002 · Вагусов механизъм на ВНС; доказателствата за NESА все още са предварителни.

Модулираме вегетативната нервна система. Всичко останало е следствие.

Употреба под професионален надзор. NESА не замества лечението ти, нито лекарствата ти.

www.nesa.world



ХОББ: да олекне товарът на дишането

Недостиг на въздух при ежедневните задачи и умора, която идва рано.

1 ФАЗА 1

Разпознаваш ли се?

- ✓ Недостиг на въздух в ежедневието
- ✓ Умора, която идва рано
- ✓ Усилие за дишане
- ✓ Кашлица и хракки
- ✓ Страх от задух
- ✓ Малка поносимост към усилие

„Липсва ли ти въздух при ежедневни неща?“

„Изтощаваш ли се по-рано, отколкото би искал/а?“

3 ФАЗА 3

Кръгът

- 1 Откриване на фоновия товар при дишане.
- 2 Газът добавя напрежение и умора.
- 3 Появяват се повече задух и изтощение → повече усилие.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО

2 ФАЗА 2

Какво се случва във ВНС

Представи си *изкачване по нанагорнище с тежка раница*. Когато товарът на тялото олекне, всяка стъпка струва малко по-малко.

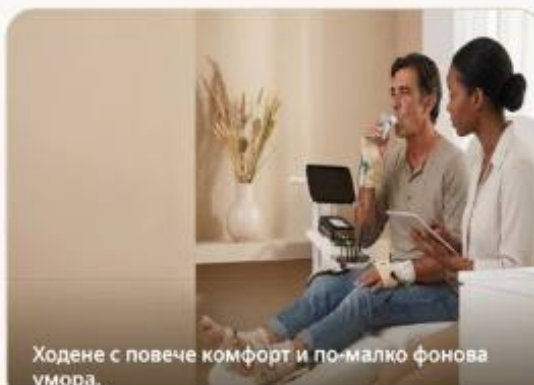
⚡ Газ

Симпатиков · усилието за дишане държи напрежението и умората високи.

⏸ Спирачка

Парасимпатиков · сваля напрежението и умората и помага да използваш рехабилитацията.

Усилието да дишаш държи **газа висок**; умората и напрежението затварят още повече.



Ходене с повече комфорт и по-малко фонов умора.

4 ФАЗА 4

Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Изследванията свързват по-добрия вагусов тонус с по-малко напрежение и фонов възпаление — основа да използваш рехабилитацията си. (VNS при бронхоконстрикция (пегн.), *Front. Physiol.* 2025)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5

С твоя специалист и какво можеш да забележиш

♥ С твоя специалист

Инхалатори, кислород ако ползваш и дихателна рехабилитация са основата. NESA придружава.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-малко фонов умора
 - ✓ По-добра поносимост към усилие
 - ✓ Повече спокойствие при задух
 - ✓ По-добро използване на рехабилитацията
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

НАУЧНА ОСНОВА Вегетативен контрол на дихателните пътища, *Auton. Neurosci.* 2006 - Tracey, *Nature* 2002 - Вагусов механизъм на ВНС; доказателствата за NESA все още са предварителни.



Хронична кашлица: рефлексът и блуждаещият нерв

Суха кашлица, която трае седмици, без инфекция да я обяснява.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Суха кашлица от седмици
- ✓ Постоянно прокашляне
- ✓ Гъделичкане в гърлото
- ✓ Пристъпи на кашлица
- ✓ Без инфекция, която да я обясни
- ✓ Раздразнено гърло

„ От седмици ли имаш суха кашлица?

„ Получаваш ли пристъпи на гъделичкане?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Изключване на други причини с лекаря ти.
- 2 Небалансираният вагусов тонус оставя рефлекс чувствителен.
- 3 Идва пристъп на кашлица, който дразни повече → повече кашлица.

И ЗАПОЧВА ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Доказателствата за блуждаещия нерв, който регулира рефлекс на кашлицата, свързват равновесието му с по-малко реактивна кашлица. (VNS при бронхоконстрикция (pern.), Front. Physiol. 2025)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа; те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

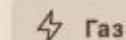
5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя специалист

Първо изключи рефлукс, лекарства или астма с лекаря ти. NESA придружава това проучване.

Какво можеш да забележиш

- ✓ По-малко пристъпи на кашлица
 - ✓ По-спокойно гърло
 - ✓ По-малко прокашляне
 - ✓ По-добра нощна почивка
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Газ

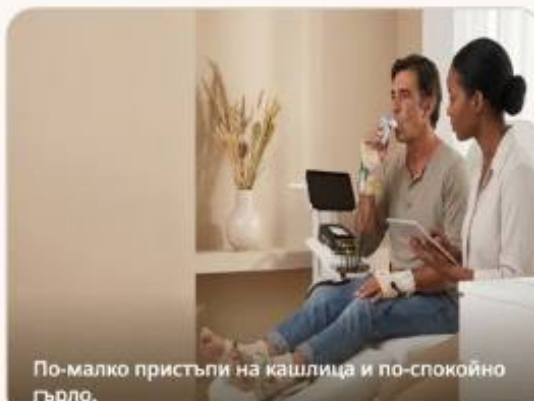
Симпатиков · рефлексът на кашлицата остава свръхчувствителен и реактивен.



Спирачка

Балансиран парасимпатиков · прави рефлекс на кашлицата по-малко реактивен.

Рефлексът на кашлицата се регулира от блуждаещия нерв; при дисбаланс остава свръхчувствителен.



По-малко пристъпи на кашлица и по-спокойно гърло.



Ревматоиден артрит: защитата ти и блуждаещият нерв

Пристъпи на ставна болка и възпаление, които се влошават при стрес.

1 ФАЗА 1

Разпознаваш ли се?

- ✓ Пристъпи на ставна болка
- ✓ Възпаление и скованост
- ✓ Умора по време на пристъпите
- ✓ По-зле при стрес или лош сън
- ✓ Скованост при събуждане
- ✓ Стави, които дърпат

„ Влошават ли се пристъпите ти при стрес или лош сън?

„ Събуждаш ли се скован/а?

3 ФАЗА 3

Кръгът

- 1 Откриване на модела на пристъпите.
- 2 Малката вагусова спирачка оставя възпалението високо.
- 3 Идва пристъпът: болка и скованост → повече товар.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО

2 ФАЗА 2

Какво се случва във ВНС

Представи си *защитна система с прекалено висока аларма*. Блуждаещият нерв може да помогне да се намали силата.



Газ

Симпатиков · при малко вагусова спирачка възпалението и пристъпите се разпалват.



Спирачка

Парасимпатиков (вагус) · подпомага противвъзпалителния ефект и имунното равновесие.

Вагусът регулира възпалението (холинергичен рефлекс) и имунното равновесие; при малък вагусов тонус пристъпите се разпалват.



По-редки или по-леки пристъпи, заедно с лечението ти.

4 ФАЗА 4

Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Клиничните доказателства показват, че стимулирането на вагусовата спирачка намалява производството на цитокини и активността на ревматоидния артрит. (RESET-RA, *Nat. Med.* 2025)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5

С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя специалист

Биологични средства, имunosупресори и ревматолог са основата; **NESA не замества биологичните средства.**

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-редки или по-леки пристъпи
 - ✓ По-малко скованост
 - ✓ По-добра почивка
 - ✓ Повеќе спокойствие при стрес
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Небалансиран имунитет: нито твърде много, нито твърде малко

Чести алергии или инфекции, които лесно се повтарят.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Чести алергии
- ✓ Много чувствителна кожа или пътища
- ✓ Нистинки, които се повтарят
- ✓ Лесни инфекции
- ✓ Реакции към много неща
- ✓ Защита, която губи такта

„ Реагираш ли на много неща?

„ Или лесно хващаш инфекции?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Откриване на имунния дисбаланс.
- 2 Ниският вагусов тонус разбалансира защитата.
- 3 Идват алергии или инфекции → повече износване.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО

2 ФАЗА 2 Какво се случва във ВНС

Представи си *пазач, който се учи на добра преценка*: нито се задейства за нищо, нито заспива. Вагусовият тонус помага на това равновесие.

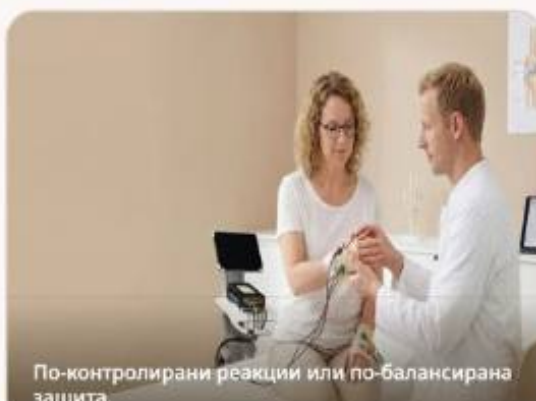
⚡ Газ

Дисбаланс · имунният отговор реагира твърде силно или твърде слабо.

Ⓜ Спирачка

Парасимпатиков (вагус) · помага за по-fino настроено имунно равновесие.

Вагусовият тонус балансира имунния отговор (Th1-Th2-Th17); при дисбаланс реагира твърде силно или твърде слабо.



По-контролирани реакции или по-балансирана защита.

4 ФАЗА 4 Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Доказателствата свързват вагусовия тонус с регулацията на имунния отговор чрез холинергичния противовъзпалителен рефлекс. (RESET-RA, Nat. Med. 2025)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

♥ С твоя специалист

Антихистамини, ваксини, лечения и лекарят ти са основата. NESA придружава.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-контролирани реакции
 - ✓ По-балансирана защита
 - ✓ По-малко имунни колебания
 - ✓ Повече усещане за устойчивост
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

НАУЧНА ОСНОВА Tracey, Nature 2002 · Borovikova et al., Nature 2000 · van Maanen et al., Nat. Rev. Rheumatol. 2009 · Вагусов механизъм на ВНС; доказателствата за NESA все още са предварителни.



Ставна болка: как ВНС модулира това, което усещаш

Ежедневна болка и скованост, които се усилват при умора или напрежение.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Ежедневна болка и скованост
- ✓ Болката се качва при умора
- ✓ Болка, която трае цял ден
- ✓ Стави, които дърпат сутрин
- ✓ По-зле при напрежение
- ✓ По-малко желание за движение

„ Усилва ли се болката, когато си уморен/а или напрегнат/а?

„ Трае ли цял ден?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Откриване на усилването на болката.
- 2 Газът вдига силата на сигнала.
- 3 Болката и сковаността изтощават → повече напрежение.

🔄 И ЗАПОЧВА ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

~ Доказателствата за вагусовия противовъзпалителен рефлекс свързват по-добрия вагусов тонус с по-малко фоново възпаление и модулиран сигнал за болка. (RESET-RA, *Nat. Med.* 2025)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

♥ С твоя специалист

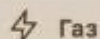
Лечението ти, рехабилитацията и ревматологът са основата. NESA придружава.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-поносима болка
 - ✓ По-малко скованост
 - ✓ По-добра почивка
 - ✓ Повече желание за движение
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва във ВНС

Представи си *високоговорител на болката с усилен звук*. Като вдигнеш спирачката, този звук спада и болката става по-поносима.



Газ

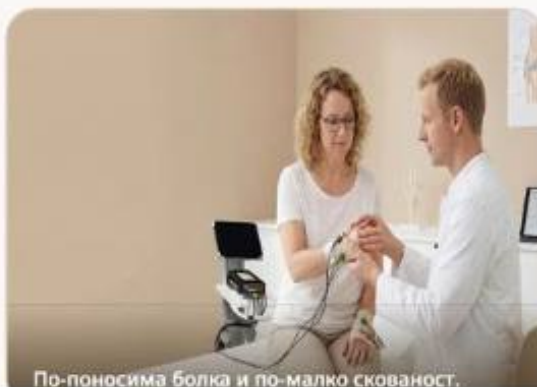
Симпатиков · усилва сигнала за болка и поддържа фоново възпаление.



Спирачка

Парасимпатиков · модулира болката и сваля фоново възпаление.

При висок газ нервната система усилва болката и поддържа възпаление; липсва спирачката.



По-поносима болка и по-малко скованост.



Бавно зарастване: кръвоснабдяване за възстановяване

Рани, които зарастват зле, или язви на крака и стъпала.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Рани, които бавно се затварят
- ✓ Крехка или напукваща се кожа
- ✓ Лош ход въпреки превръзките
- ✓ Язви на крака или стъпала
- ✓ Слабо усещане за кръвоснабдяване
- ✓ Тъкан, която не довършва възстановяването

„ Раните ти бавно ли се затварят?

„ Имаш ли язви, които не зарастват докрай?

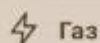
3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Откриване на дефицита на кръвоснабдяване в зоната.
- 2 Газът държи перфузията ниска.
- 3 Раната не се затваря и тъканта страда → повече крехкост.

↺ И ЗАПОЧВА ОТНОВО

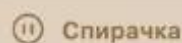
2 ФАЗА 2 Какво се случва във ВНС

Представи си *суха градина*, която не цъфти. Когато кръвоснабдяването се върне, тъканта получава нужното, за да се възстанови.



Газ

Симпатиков · затворено кръвоснабдяване; стигат по-малко кръв, кислород и хранителни вещества.



Спирачка

Парасимпатиков · отваря кръвоснабдяването и подпомага възстановяването на тъканта.

При затворено кръвоснабдяване стига по-малко кръв и възстановяването се забавя.



По-добро кръвоснабдяване, за да може тъканта да се възстановява.

4 ФАЗА 4 Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Доказателствата за вагусовия противовъзпалителен рефлекс свързват по-добрия вагусов тонус с по-малко възпаление; заедно с добро кръвоснабдяване помага на тъканта да се възстановява. (прегл. ВНС сърдечно-съдов, *Front. Neurosci.* 2025)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа; те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

♥ С твоя специалист

Превръзките, контролът на диабета и екипът ти по раните са основата. NESA придружава.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-добър ход на раните
 - ✓ По-добре подхранена кожа
 - ✓ По-малко усещане за студ в зоната
 - ✓ Подкрепа на обичайните превръзки
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Рейно: студ, стрес и съдовете ти

Пръсти, които побеляват или посиняват при студ или нерви.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Бели или сини пръсти при студ
- ✓ Кризи и при стрес
- ✓ Несръчни пръсти по време на криза
- ✓ Внезапно много студени ръце
- ✓ Изтръпване при връщане на цвета
- ✓ Бавно връщане на цвета

„ Побеляват ли ти пръстите при студ?

„ Случва ли се и при нерви?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Откриване на провокаторите (студ, стрес).
- 2 Газът рязко затваря малките съдове.
- 3 Пръстите губят цвят и изстиват → повече тревога.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Доказателствата свързват равновесието на ВНС с по-малко рязък съдов отговор, така че кризите може да са по-леки. (прегл. ВНС сърдечно-съдов, *Front. Neurosci.* 2025)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя специалист

Обличай се топло, избягвай провокаторите и следвай лекаря си. NESA придружава тази грижа.

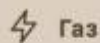
✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-редки кризи
- ✓ По-леки епизоди
- ✓ По-бързо връщане на цвета
- ✓ Малко по-топли ръце

Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва във ВНС

Представи си *шлюзове, които рязко се затварят* при студ. Когато тревогата на тялото се успокои, тези шлюзове отново се отварят постепенно.



Газ

Симпатиков · преувеличен отговор, който рязко затваря малките съдове.



Спирачка

Парасимпатиков · омекотява тревогата и оставя съдовете да се отворят отново.

Преувеличен симпатиков отговор предизвиква спазъма на съдовете в пръстите.



По-малко резки кризи и по-бързо връщане на цвета.



Лошо кръвообращение: кръвта да потече отново

Студени стъпала, изтръпване или болка при ходене, която се подобрява при спиране.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Студени стъпала или ръце
- ✓ Болка при ходене, отстъпваща при спиране
- ✓ Изтръпване в крака или стъпала
- ✓ Бледа кожа
- ✓ Усещане за затворено кръвоснабдяване
- ✓ Тежки крака

„ Лесно ли ти изстиват стъпалата?

„ Болят ли те краката при ходене и се подобряват при спиране?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Откриване на затвореното кръвоснабдяване в стъпала и крака.
- 2 Газът държи съдовете свити.
- 3 Появяват се студ и болка при ходене → по-малко движение.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

~ Изследванията свързват по-добро равновесие на ВНС с по-отворени съдове и по-добро кръвоснабдяване на крака, стъпала и ръце. (прегл. ВНС сърдечно-съдов, *Front. Neurosci.* 2025)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

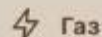
5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

♥ С твоя специалист

Съдовите ти прегледи, лекарствата и ходенето според указанията са основата. NESA придружава.

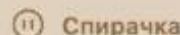
✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-топли стъпала
 - ✓ Ходене с по-малко болка
 - ✓ По-добро усещане за кръвоснабдяване
 - ✓ По-малко изтръпване
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Газ

Симпатиков · свива съдовете и затваря кръвоснабдяването към крака, стъпала и ръце.



Спирачка

Парасимпатиков · отваря съдовете (вазодилатация) и подобрява кръвообращението.

При висок газ съдовете остават свити; липсва спирачката, която ги отваря.



По-топли стъпала и ходене с по-малко дискомфорт.



Рефрактерно сухо око: сълзата и спирачката

Сухи очи, които не се подобряват напълно с изкуствени сълзи.

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Сухи очи или с пясъчно усещане
- ✓ Зрение, което се колебае
- ✓ Усещане за чуждо тяло
- ✓ Парене или сърбеж
- ✓ Сълзите облекчават малко
- ✓ Очи, които се уморяват рано

„ Усещаш ли очите сухи или с пясък?

„ Сълзите ти траят ли кратко?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Откриване на дефицита на сълзи.
- 2 Малкият вагусов тонус намалява секрецията.
- 3 Появяват се сухота и парене → повече дискомфорт.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

По физиология на ВНС секрецията на сълзи зависи от парасимпатиковия тонус; подсилването му може да подпомогне по-естествена сълза. (симпатиков контрол на сълзенето, *Nat. Commun.* 2025)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя специалист

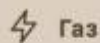
Капките, сълзите и офталмологът ти са основата. NESA придружава, не замества.

Какво можеш да забележиш

- ✓ По-комфортни очи
 - ✓ По-малко сухота и парене
 - ✓ Малко по-стабилно зрение
 - ✓ По-малко усещане за пясък
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва във ВНС

Представи си *напояване, което едва капне*. Като подсилиш парасимпатиковата спирачка, окото отново се овлажнява по-добре.



Газ

Симпатиков · при малко спирачка секрецията на сълзи спада и окото изсъхва.



Спирачка

Парасимпатиков · активира естествената сълза и окото се усеща по-комфортно.

Секрецията на сълзи се активира от парасимпатиковата спирачка; при малък вагусов тонус окото изсъхва.



По-комфортни очи и по-малко сухота.



Профилактика и HRV: да настроиш, преди да откаже

Да се погрижиш навреме, когато рисковите фактори са «на ръба».

1 ФАЗА 1 Разпознаваш ли се?

- ✓ Чувстваш се добре, но на ръба
- ✓ Фамилна обремененост
- ✓ Стрес, който се натрупва
- ✓ Кръвно или захар на границата
- ✓ Желание да се погрижиш навреме
- ✓ Малък резерв при излишъци

„Имаш ли рискови фактори «на ръба»?

„Искаш ли да предотвратиш навреме?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Да познаваш резерва си (HRV).
- 2 Нисък резерв оставя фоново възпаление.
- 3 Качва се дългосрочният риск → струва си да предотвратиш.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как NESA може да помогне

Неинвазивни, безболезнени микротокове, чрез електроди на ръцете и краката, помагат на вегетативната ти нервна система да възстанови равновесието между газ и спирачка.

Доказателствата показват, че ниската HRV предсказва по-висок сърдечно-съдов риск; подобряването на вагусовия тонус и HRV подсилва резерва, в рамките на профилактичен план. (Wang et al., Front. Cardiovasc. Med. 2026)

Електродите се поставят на ръцете и краката, не върху органа: те регулират нервната система на цялото тяло, която координира сърце, съдове, бели дробове, храносмилане, хормони, имунитет и очи.

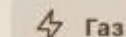
5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да забележиш

С твоя специалист

Профилактиката е движение, сън, диета и прегледи при лекаря ти. NESA придружава този план.

✓ Какво можеш да забележиш

- ✓ По-добър резерв (HRV)
 - ✓ Повече енергия
 - ✓ По-нисък фонов риск дългосрочно
 - ✓ Навици, които се задържат
- Може да помогне; резултатите се различават при всеки човек.



Газ

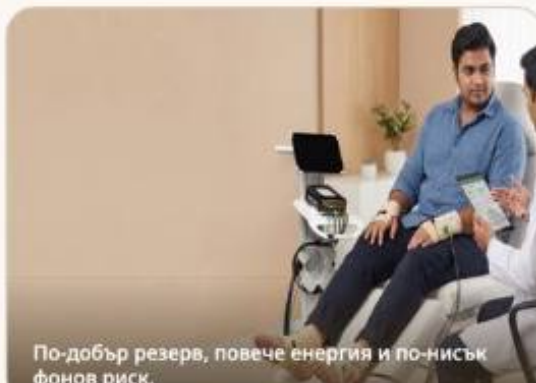
Симпатиков - нисък резерв оставя повече фоново възпаление и повече риск.



Спирачка

Парасимпатиков - подобрява HRV и подсилва вегетативния ти резерв.

HRV отразява вегетативния ти резерв; нисък резерв = повече фоново възпаление и кардиометаболитен риск.



По-добър резерв, повече енергия и по-нисък фонов риск.



Хронична тазова болка и твоята нервна система

Когато долната част на корема или таза те боли от месеци, а изследванията не го обясняват.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Болка в долната част на корема или таза
- ✓ Натиск или тежест
- ✓ Дискомфорт при сядане
- ✓ Понякога болка при интимност
- ✓ Изследвания, които не го обясняват
- ✓ Влошава се при стрес

“Имаш ли тазова болка от повече от 3 месеца?”

“Изследванията са нормални, но болката остава?”

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Тазовото дъно живее нащрек.
- 2 Напрежение, лошо кръвоснабдяване и свръхчувствителност.
- 3 Повече болка, която засилва нащрек.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага да намали алармата и да възстанови кръвоснабдяването, за да се отпусне тазовото дъно и сигналът за болка да се стабилизира.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да усетиш

С твоя физиотерапевт

NESA не замества работата им: подготвя по-спокойна система за релаксация, биофийдбек и мануална терапия на тазовото дъно.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко базова болка
 - ✓ По-отпуснато тазово дъно
 - ✓ По-добра поносимост към активност
- Резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **пожарна аларма, заклемена на „ВКЛ“** на партера на дома ти — таза. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус - твърде включен: държи тазовото дъно нащрек.



Спирачка

Парасимпатикус - едва се включва: дъното не се отпуска.

„Газта“ поддържа напрежението, **спира** кръвоснабдяването и оставя зоната свръхчувствителна (алармата вие без опасност).



По-спокойното тяло понася по-добре тазовата област.



Хипертонично тазово дъно и твоята нервна система

Когато усещаш натиск, бодежи или болка при сядане, сякаш зоната е винаги стегната.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Натиск или болка в ануса, перинеума или при сядане
- ✓ Бодежи
- ✓ Усещане за постоянно напрегната зона
- ✓ Влошава се в края на деня
- ✓ Понякога болка при уриниране, дефекация или интимност
- ✓ Влошава се при стрес

“ Усещаш ли зоната винаги стегната или напрегната?

“ Боли ли повече при сядане или в края на деня?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Поддържан висок тонус.
- 2 Напрежение и лошо кръвоснабдяване.
- 3 Повече болка и натиск → повече тонус.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага да отпусне този поддържан тонус и да подобри кръвоснабдяването, за да прекъсне кръга и мускулът да се научи отново да почива.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да усетиш

С твоя физиотерапевт

NESA **усилва** работата на физиотерапевта на тазовото дъно (релаксация, мануална терапия, релаксационен биофийдбек).

Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко натиск и болка
 - ✓ Да седиш по-комфортно
 - ✓ Тазово дъно, което почива
- Резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си юмрук, стиснат с часове, който е забравил да се отвори. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“ в дисбаланс.

Газ

Симпатикус - държи мускула хронично свит.

Спирачка

Парасимпатикус - едва се включва: мускулът не почива.

Тазовото дъно е **хипертонично**: „газта“ го държи свито, спира кръвоснабдяването и затваря болката вътре.



Да научиш мускула отново да почива.



Вагинизъм и диспареуния и твоята нервна система

Когато интимността или проникването болят и понякога тялото се затваря само.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Болка или парене при проникване
- ✓ Усещане за „преграда“ или че тялото се затваря
- ✓ Напрежение при очакване
- ✓ Страх или избягване на интимност
- ✓ Дискомфорт с тампони или прегледи
- ✓ Болката засилва страха

“ Боли ли те интимността или тялото ти се затваря неволно?

“ Очакваш ли болката и това те напруга повече?

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си юмрук, който се свива сам в защита: така реагира мускулът. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“ в дисбаланс.



Газ

Симпатикус - при очакване поставя дъното в защита.



Спирачка

Парасимпатикус - не достига: мускулът не може да се отпусне.

При очаквана болка „газът“ рефлексно свива тазовото дъно, спира кръвоснабдяването и боли повече.

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Очакване на болката.
- 2 Тазово дъно в защита (затваря се).
- 3 Повече болка и страх → повече защита.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО



Тяло, което отново се чувства в безопасност.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газа и спирачката.

Помага да излезеш от режим защита и да отпуснеш тазовото дъно, за да се чувства тялото в безопасност и да спре да се затваря.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да усетиш

С твоя физиотерапевт

NESA съпровожда физиотерапевта на тазовото дъно и, ако има, психосексуалната терапия; процесът е постепенен и зачита твоето темпо.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко болка и страх
 - ✓ Повече увереност
 - ✓ По-комфортна интимност, в твоето темпо
- Резултатите се различават при всеки човек.



Функционален запек и твоята нервна система

Когато ходиш рядко по голяма нужда, напъваш се силно и усещаш, че не се изпразваш докрай.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Рядко ходене по нужда
- ✓ Усещане за непълно изпразване
- ✓ Подуване на корема
- ✓ Голямо усилие при дефекация
- ✓ Нужда да си помагаш с маневри
- ✓ Дискомфорт или натиск в перинеума

“ Напъваш ли се силно, но пак не се изпразваш докрай?

“ Имаш ли запек от време без ясна причина?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Разкоординиране при напъване.
- 2 Изходът се затваря.
- 3 Повече напъване и забавяне → повече разкоординиране.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

~ Помага да възстанови ритъма на червото и да отпусне тазовото дъно, за да се координира изходът по-добре.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да усетиш

♥ С твоя физиотерапевт

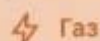
NESA **съпровожда** преобучението и дефекационния биофийдбек на физиотерапевта на тазовото дъно и проследяването на лекаря/гастроентеролога ти.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Дефекация с по-малко усилие
 - ✓ По-пълно изпразване
 - ✓ По-малко подуване
- Резултатите се различават при всеки човек.

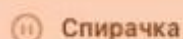
2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **изход**, който се затваря **точно когато трябва да се отвори**. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус - забавя чревния пасаж.



Спирачка

Парасимпатикус - мускулът, който трябва да отвори, се затваря (дисинергия).

Координацията между тазовото дъно и червото е нарушена: при напъване изходът се затваря.



Да възстановиш естествения ритъм, без насиливане.



Уринна инконтиненция и твоята нервна система

Когато урината изтича при кашлица, смях, кихане или усилие.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Изпускане при кашлица, смях или кихане
- ✓ Използване на дамска превръзка за сигурност
- ✓ Усещане за малък контрол
- ✓ Понякога и при позив
- ✓ Избягване на упражнения или смях
- ✓ По-малко увереност

“ Изтича ли урина при кашлица, смях или усилие?

“ Избягваш ли дейности от страх от изпускане?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Затварянето закъснява.
- 2 Появяват се изпускания.
- 3 Повече избягване и по-малко тонус → повече разстройство.

и започва
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

~ Помага да подобри кръвоснабдяването и координацията на тазовото дъно, за да реагира затварянето по-добре, заедно с преобучението ти.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да усетиш

♥ С твоя физиотерапевт

NESA **усилва** упражненията и биофидбека на физиотерапевта на тазовото дъно и проследяването на урогинеколога ти.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко изпускане
 - ✓ Повече сигурност при движение
 - ✓ Да се смееш или спортуваш с увереност
- Резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **врата, чиято пружина не затваря навреме**: тази пружина е тазовото ти дъно. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“ в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатикус - постоянен: отнема тонуса и точността на мускула.

⏸ Спирачка

Парасимпатикус - лошото кръвоснабдяване разстройва рефлексното затваряне.

Тазовото дъно и неговата **рефлексна координация** са разстроени и затварянето закъснява.



Тазово дъно, което реагира, когато ти трябва.



КАРТА НА ПАЦИЕНТА · 08

Преждевременна еякулация и твоята нервна система

Когато еякулираш по-рано, отколкото би искал, и това ти създава напрежение.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Достигане на оргазъм твърде рано
- ✓ Напрежение или фрустрация
- ✓ Избягване на интимност от страх
- ✓ Слабо усещане за контрол
- ✓ Антиципаторна тревожност
- ✓ Влошава се при нерви

“ Усещаш ли, че имаш малък контрол над момента?

“ Влошава ли го притеснението?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Свръхчувствителна газ.
- 2 Рефлексът се задейства рано.
- 3 Повече тревога и нащрек → повече чувствителност.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **твърде чувствителен спусък**: задейства се преждевременно. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатикус - твърде чувствителен: задейства рефлексът рано.

⏸ Спирачка

Парасимпатикус - малка тежест: липсва марж за модулиране.

Еякулацията се задейства от „газта“; ако е нащрек, рефлексът се задейства рано и трудно се модулира.



Да намалиш свръхвъзбудата, за да спечелиш контрол.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

~ Помага да намали свръхвъзбудата и да даде повече тежест на „спирачката“, за повече марж и контрол.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да усетиш

♥ С твоя уролог/андролог

NESA съпровожда твоя уролог или андролог и терапията на тазовото дъно или психосексуалната, ако има такава.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Повече марж и контрол
 - ✓ По-малко тревожност
 - ✓ По-спокойна интимност
- Резултатите се различават при всеки човек.



КАРТА НА ПАЦИЕНТА · 07

Еректилна дисфункция и твоята нервна система

Когато е трудно да постигнеш или задържиш ерекция, особено при напрежение или тревога.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Трудно постигане на ерекция
- ✓ Трудно задържане
- ✓ Влошава се при стрес или бързане
- ✓ Тревожност за представянето
- ✓ По-малко увереност
- ✓ Понякога има сутрешни ерекции

“ По-трудно ли ти е, когато си напрегнат или притеснен?

“ Влошава ли го тревожността за представянето?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Напрежение или тревога.
- 2 „Газта“ спира кръвоснабдяването.
- 3 Ерекцията се проваля и тревогата расте → повече напрежение.

и започва
ОТНОВО

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **маркуч с полузатворен кран**: водата, кръвта, не стига. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“ в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатикус - когато командва (стрес, бързане), спира кръвоснабдяването.

⏸ Спирачка

Парасимпатикус - той отваря кръвоснабдяването на ерекцията.

Ерекцията зависи от „спирачката“, когато командва „газта“, съдовете се затварят и тя не идва или не се задържа.



По-малко напрежение, по-добро кръвоснабдяване: основата на отговора.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

~ Помага да отстъпи място на „спирачката“ и да подобри кръвоснабдяването, физиологичната основа на здрава ерекция.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да усетиш

♥ С твоя уролог/андролог

NESA **съпровожда** твоя уролог или андролог и, ако има, психологичната работа; не замества тяхната оценка, нито изключва причини, които трябва да се лекуват.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Повече лекота и постоянство
 - ✓ По-малко тревожност за представянето
 - ✓ Повече увереност
- Резултатите се различават при всеки човек.



КАРТА НА ПАЦИЕНТА · 09

Хроничен простатит и твоята нервна система

Когато имаш дискомфорт в перинеума, тестисите или при уриниране, а посевките са отрицателни.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Болка или натиск в перинеума или тестисите
- ✓ Често нужда от уриниране
- ✓ Отрицателни посеви
- ✓ Дискомфорт при уриниране или еякулация
- ✓ Болка при сядане
- ✓ Влошава се при стрес

“Имаш ли тазови оплаквания, които идват и си отиват без ясна инфекция?”

“Влошава ли се при сядане или стрес?”

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Тазово дъно нащрек.
- 2 Лошо кръвоснабдяване и свръхчувствителност.
- 3 Повече болка и натиск → повече нащрек.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага да отпусне този възел и да подобри кръвоснабдяването, за да боли зоната по-малко.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да усетиш

С твоя уролог

NESA съпровожда твоя уролог и физиотерапевта на тазовото дъно (релаксация, мануална терапия); не замества тяхната оценка.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко болка и натиск
 - ✓ Уриниране и еякулация с по-малко дискомфорт
 - ✓ По-добро качество на живот
- Резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **напрегнат възел в дъното на таза**, който боли и не се отпуска. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“ в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатикус - държи мускула нащрек и спира кръвоснабдяването.

⏸ Спирачка

Парасимпатикус - едва се включва: възелът не се отпуска.

Голяма част от болката е **поддържано напрежение** на тазовото дъно плюс свръхчувствителност, често без инфекция.



Да отпуснеш възела на тазовото дъно, без насиливане.

КАРТА НА ПАЦИЕНТА · 04

Интерстициален цистит и твоята нервна система

Когато усещаш парене или натиск в мехура, уринираш много често, а посевките са отрицателни.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Парене или натиск в мехура и таза
- ✓ Дискомфорт, който се облекчава при изпразване и се връща
- ✓ Отрицателни посевки
- ✓ Нужда от много често уриниране
- ✓ Влошава се при определени храни
- ✓ Лоша почивка

“Често ли пари или натиска мехурът?”

“Изследванията са чисти, но още ти е зле?”

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Свърхчувствителен мехур.
- 2 Аларма и напрегнато дъно.
- 3 Повече парене и позиви → повече свърхчувствителност.

и започва ОТНОВО

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си *малка раничка, която щипе при всяка капка*. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатикус - поддържа алармата на мехура и нерва му.

⏸ Спирачка

Парасимпатикус - едва се включва; дъното се напруга в защита.

Мехурът и нервът му са **свърхчувствителни** и тазовото дъно се затваря в защита.



По-малко раздразнен мехур за по-добра почивка.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между **газта** и **спирачката**.

~ Помага да успокои тази свърхчувствителност и да отпусне тазовото дъно, за да безпокои мехурът по-малко.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да усетиш

♥ С твоя уролог

NESA **съпровожда** твоя уролог и физиотерапевта на тазовото дъно; не замества тяхното лечение.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко парене и натиск
 - ✓ По-малко позиви
 - ✓ По-добра почивка
- Резултатите се различават при всеки човек.



Свърхаактивен пикочен мехур и твоята нервна система

Когато те налегне внезапен и неудържим позив за уриниране и ходиш често.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Внезапен, силен позив за уриниране
- ✓ Ставане през нощта
- ✓ Усещане, че не можеш да издържиш
- ✓ Често ходене през деня
- ✓ Понякога изпускане преди да стигнеш
- ✓ Да живееш в мисли за тоалетната

“Появява ли се позивът внезапно и много силно?”

“Ходиш ли до тоалетната много по-често от обичайното?”

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Свърхчувствителен рефлекс.
- 2 Фалшив сигнал за позив.
- 3 Повече ходения и страх от изпускане → повече чувствителност.

и започва отново

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага да се прекалибрира рефлексът, така че мехурът да сигнализира навреме и да възвърнеш контрола.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да усетиш

С твоя урогинеколог

NESA усилва преобучението на мехура и биофийдбека на твоя урогинеколог/уролог и физиотерапевт на тазовото дъно.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко позиви и изпускане
 - ✓ По-малко ходения до тоалетната
 - ✓ Повече спокойствие
- Резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си звънец на пикочния мехур, който звъни, без той да е пълен. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус - отключва позива дори при малко урина.



Спирачка

Парасимпатикус - не успокоява рефлекс за изпразване.

Рефлексът за изпразване става **твърде чувствителен** и сигнализира позив, когато не е нужно.



Да възвърнеш контрола над мехура, без бързане.



КАРТА НА ПАЦИЕНТА · 02

Ендометриоза и твоята нервна система

Когато менструацията боли силно, тазовата болка се връща всеки месец и понякога пречи при интимност.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Много болезнена менструация
- ✓ Болка при интимност
- ✓ Умора
- ✓ Тазова болка, връщаща се всеки цикъл
- ✓ Дискомфорт при уриниране или дефекация по време на менструация
- ✓ Болката се разпространява към други зони

“ Менструацията ти много по-болезнена ли е от обичайното?

“ Връща ли се тазовата болка всеки цикъл?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Циклично възпаление всеки месец.
- 2 Системата нащрек и напрегнато дъно.
- 3 Повече болка, усилена, и повече нащрек.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **жарава**, която всеки месец **разпалва огъня** в таза. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатикус - усилва „усилването“ на болката при всяко възпаление.

⏸ Спирачка

Парасимпатикус - едва се включва: тазовото дъно се напруга.

Повтарящото се възпаление държи зоната **нащрек** и тазовото дъно напрегнато, като спира кръвоснабдяването.



Да съпровождаш цикъла с по-спокойна система.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газа и спирачката.

~ Помага да намали „силата“ на болката и да отпусне тазовото дъно, за по-поносими дни заедно с медицинското лечение.

5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да усетиш

♥ С твоя гинеколог

NESA **съпровожда** плана на гинеколога и физиотерапевта на тазовото дъно; никога не замества лечението или проследяването.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Дни с по-малко болка
 - ✓ По-добра почивка
 - ✓ По-добро качество на живот
- Резултатите се различават при всеки човек.



Дисавтономия и твоята нервна система

Когато имаш световъртеж, сърцебиене, умора или странно храносмилане... и нищо не се връзва.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Световъртеж при ставане
- ✓ Сърцебиене
- ✓ Силна умора
- ✓ Нередовно храносмилане
- ✓ Странно изпотяване
- ✓ Лоша поносимост към усилие или топлина

“Завива ли ти се свят, когато се изправиш?”

“Имаш ли много симптоми, които се менят всеки ден?”

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 ВНС се декомпенсира.
- 2 Променливи симптоми.
- 3 По-малко активност и повече нащрек.

и започва
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага да прекалибрира „централата“, като балансира двата клона на ВНС.

5 ФАЗА 5 С твоя физиотерапевт и какво можеш да усетиш

С твоя физиотерапевт

NESA не замества твоя физиотерапевт: съпровожда постепенното му възстановяване на форма и поносимостта към усилие.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Малко по-стабилни симптоми
 - ✓ По-малко колебания
 - ✓ Повече енергия за деня
- Резултатите се различават при всеки човек.

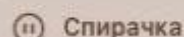
2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си *разкалибрираната централа на тялото, която праща кръстосани сигнали*. Неврната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус - в дисбаланс със спирачката: кръстосани сигнали.



Спирачка

Парасимпатикус - декомпенсиран: променливи симптоми.

Дисавтономията е пряк дисбаланс между газта и спирачката; затова симптомите варират.



Към по-стабилна „централа“.



Скованост, контрактури и спастичност

Когато имаш постоянно твърди мускули, връщащи се контрактури и зони, които не отпускат.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Твърди мускули при допир
- ✓ Връщащи се контрактури
- ✓ Усещане за „възел“
- ✓ Малък обхват на движение
- ✓ Мускулна умора
- ✓ Влошава се при стрес

“ Връщат ли се едни и същи контрактури отново и отново?

“ Усещаш ли зони, които никога не отпускат?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Висок мускулен тонус.
- 2 Напрежение и лошо кръвоснабдяване.
- 3 Повече скованост и контрактура, които повишават тонауса.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

~ Помага да намали този тонус, за да се отпусне мускулът и да се кръвоснабдява.

5 ФАЗА 5 С твоя физиотерапевт и какво можеш да усетиш

♥ С твоя физиотерапевт

NESA не замества твоя физиотерапевт: при по-нисък тонус разтягането и мануалната терапия дават повече и траят по-дълго.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко твърди мускули
 - ✓ По-малко контрактури
 - ✓ По-голям обхват на движение
- Резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си винаги опъната струна, която никога не се отпуска. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатикус - висок: държи мускула в напрежение.

⏸ Спирачка

Парасимпатикус - не се включва: мускулът не отпуска и не се кръвоснабдява.

При хроничната скованост високият симпатиков тонус поддържа напрежението, а лошото кръвоснабдяване добавя скованост.



При по-нисък тонус разтягането трае по-



Безсъние и нощно възстановяване

Когато спиш зле, не почиваш и затова тялото ти не се възстановява докрай.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- | | |
|--|--|
| ☒ Трудно заспиваш или се будиш често | ☒ Лек сън |
| ☒ Събуждане уморен/а | ☒ Болката се влошава при лош сън |
| ☒ Бавно възстановяване | ☒ Раздразнителност |

“ Будиш ли се по-уморен/а, отколкото си легнал/а?

“ Спиш ли по-зле, когато имаш повече болка?

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си светлината на тялото, която не угасва нощем. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатикус - остава включен нощем; дълбокият сън не идва.

⏸ Спирачка

Парасимпатикус - не се включва; тялото не преминава в „режим възстановяване“.

При безсънието спирачката не се включва нощем и тялото не преминава в режим възстановяване.

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Системата остава активирана нощем.
- 2 Сънят не идва или е лек.
- 3 По-малко възстановяване и повече активация.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО



По-добра почивка, основата на всяко възстановяване.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газа и спирачката.

~ Помага да активира спирачката за по-възстановяваща почивка.

5 ФАЗА 5 С твоя физиотерапевт и какво можеш да усетиш

♥ С твоя физиотерапевт

NESA не замества твоя физиотерапевт: по-добрата почивка подобрява отговора на работата му през деня.

✓ Какво можеш да усетиш

- ☒ Малко по-добър сън
 - ☒ Събуждане по-отпочинал
 - ☒ По-добро възстановяване
- Резултатите се различават при всеки човек.



Оток, кръвообращение и лимфедем

Когато зоната се подува, усещаш тежест и кръвообращението е бавно.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ☒ Подуване на краката или зоната
- ☒ Тежест
- ☒ Следи от дрехите или чорапа
- ☒ Опъната кожа
- ☒ Влошава се в края на деня
- ☒ Бавно кръвообращение

“ Подуват ли се краката ти в края на деня?

“ Усещаш ли тежест или бавно кръвообращение?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Бавно връщане.
- 2 Натрупана течност.
- 3 Повече тежест и подуване, които застояват.

и започва
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага да подобри тонуса и връщането, за да се отича течността по-добре.

5 ФАЗА 5 С твоя физиотерапевт и какво можеш да усетиш

С твоя физиотерапевт

NESA не замества твоя физиотерапевт: съпровожда дренажа, бинтоването и помпачното упражнение.

✓ Какво можеш да усетиш

- ☒ По-малко подуване и тежест
 - ☒ По-леки крака
 - ☒ По-добро усещане за кръвообращение
- Резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **запушената обратна тръба: водата не се връща**. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.

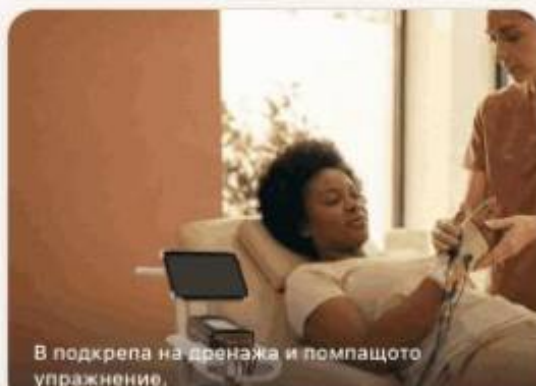
Газ

Симпатикус - висок: забавя връщането и натрупва течност.

Спирачка

Парасимпатикус - подобрява тонуса и венозното връщане.

При отока **автономният тонус регулира съдовете**; при висока газ връщането се забавя.



В подкрепа на дренажа и помпачното упражнение.



Спортно възстановяване и претрениране

Когато тренираш много, но не се възстановяваш: умора, по-слабо представяне, повече травми.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Постоянна умора
- ✓ Застой или спад в представянето
- ✓ По-лош сън
- ✓ Повече травми или оплаквания
- ✓ Висок пулс в покой
- ✓ Малко желание за тренировка

“ Възстановяваш ли се между сесиите по-зле от преди?

“ Чувстваш ли се уморен/а, въпреки че почиваш?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Голямо натоварване от тренировки.
- 2 Спирачката не се включва.
- 3 Лошо възстановяване: повече умора и травми.

и започва
ОТНОВО

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **форсиран двигател, който не успява да изстине**. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатикус - доминира хронично: двигателят не изстива.

⏸ Спирачка

Парасимпатикус - не се включва, за да възстановява между усилията.

При претренирането **газта доминира** и спирачката не се включва, за да възстановява.



По-доброто възстановяване подобрява адаптацията към тренировките.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

~ Помага да активира спирачката, за да „охлади двигателя“ между усилията.

5 ФАЗА 5 С твоя физиотерапевт и какво можеш да усетиш

♥ С твоя физиотерапевт

NESA **не замества** твоя физиотерапевт: по-доброто възстановяване подобрява тренировъчната адаптация.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-бързо възстановяване
 - ✓ По-добър сън
 - ✓ По-малко натрупана умора
- Резултатите се различават при всеки човек.



Болка във врата и камшичен удар

Когато вратът остана скован и болезнен, понякога със световъртеж или главоболие.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Скованост на врата
- ✓ Болка при обръщане
- ✓ Напрежение в раменете
- ✓ Световъртеж или нестабилност
- ✓ Главоболие
- ✓ Понякога изтръпване в ръцете

“Трудно ли обръщаш врата без болка?”

“Усещаш ли световъртеж или главоболие при напрежение?”

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Удар или напрежение.
- 2 Вратът застава нащрек.
- 3 Повече скованост и световъртеж, които подхранват нащрек.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

~ Помага да изключи тази нащрек, за да се успокои вратът и да се кръвоснабдява.

5 ФАЗА 5 С твоя физиотерапевт и какво можеш да усетиш

♥ С твоя физиотерапевт

NESA не замества твоя физиотерапевт: по-малко напрегнат врат реагира по-добре на мобилизацията и упражненията му.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко скованост
 - ✓ Повече движение
 - ✓ По-малко световъртеж или главоболие
- Резултатите се различават при всеки човек.

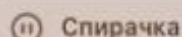
2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **врата нащрек**, като след **уплах**, който не отшумява. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус - задействан: напрежение, болка и понякога световъртеж.



Спирачка

Парасимпатикус - не спада: вратът не се успокоява.

При болката във врата **газта се задейства** и не спада: напрежение, болка и понякога главоболие.



По-малко напрегнат врат се движи по-добре.



Травматологично възстановяване и следоперативно

Когато след травмата или операцията зоната остава подута и възстановяването е бавно.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Подуване, което не спада
- ✓ Бавно възстановяване
- ✓ Болка при натоварване
- ✓ Топлина или напрежение в зоната
- ✓ Скованост
- ✓ Усещане за „застой“

“ Зоната остава ли подута повече от очакваното?

“ Усещаш ли, че възстановяването е спряло?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Травмата или операцията.
- 2 Спряно кръвоснабдяване и възпаление.
- 3 Бавно възстановяване и повече напрежение.

и започва отново

4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага да отвори кръвоснабдяването, за да донесе кислород и хранителни вещества и да отстрани възпалението.

5 ФАЗА 5 С твоя физиотерапевт и какво можеш да усетиш

С твоя физиотерапевт

NESA не замества твоя физиотерапевт: съпровожда плана му за подвижност, сила и дренаж.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко подуване
 - ✓ По-плавно възстановяване
 - ✓ По-бързо връщане към активност
- Резултатите се различават при всеки човек.

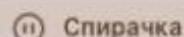
2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **пътя на кръвта, задръстен в ремонтния обект**. Неврната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

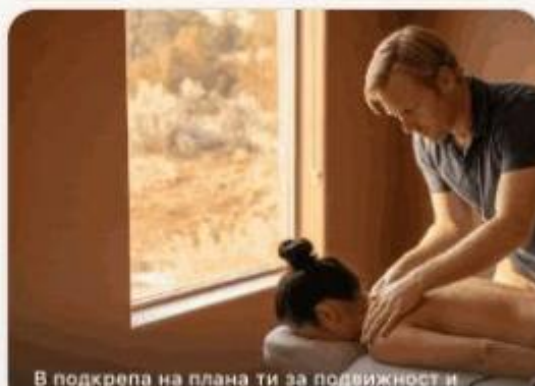
Симпатикус - спира кръвоснабдяването (вазоконстрикция) и поддържа възпалението.



Спирачка

Парасимпатикус - отваря кръвоснабдяването, за да възстанови тъканта.

При възстановяването газта спира кръвоснабдяването и тъканта се възстановява бавно.



В подкрепа на плана ти за подвижност и



Болка в кръста и болки в гърба

Когато гърбът те боли почти винаги и го усещаш натоварен и напрегнат.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Чести болки в гърба
- ✓ Усещане за натоварване и скованост
- ✓ Влошава се при стоене на едно място или прав
- ✓ Напрежение в края на деня
- ✓ Страх да се движиш
- ✓ Лоша почивка

“ Усещаш ли гърба напрегнат почти всеки ден?

“ Влошава ли се при стрес или умора?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Защитно напрежение.
- 2 Лошо кръвоснабдяване и болка.
- 3 Повече страх да се движиш и повече напрежение.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага да отпусне тази готовност, за да почива мускулът и да се кръвоснабдява.

5 ФАЗА 5 С твоя физиотерапевт и какво можеш да усетиш

С твоя физиотерапевт

NESA не замества твоя физиотерапевт: върху по-малко напрегнат мускул упражненията и мануалната терапия действат по-добре.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко натоварен гръб
 - ✓ Повече подвижност
 - ✓ По-малко болка в края на деня
- Резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **гърба в постоянна готовност, като юмрук, който не пуска**. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатикус - висок: държи мускула свит „за защита“.

⏸ Спирачка

Парасимпатикус - не се включва: мускулът не почива.

При болката в кръста **мускулът остава нащрек** с лошо кръвоснабдяване и болката не отпуска.



Върху по-малко напрегнат мускул всичко действа по-добре.



Травматологично възстановяване и следоперативно

Когато след травмата или операцията зоната остава подута и възстановяването е бавно.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Подуване, което не спада
- ✓ Бавно възстановяване
- ✓ Болка при натоварване
- ✓ Топлина или напрежение в зоната
- ✓ Скованост
- ✓ Усещане за „застой“

“ Зоната остава ли подута повече от очакваното?

“ Усещаш ли, че възстановяването е спряло?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Травмата или операцията.
- 2 Спряно кръвоснабдяване и възпаление.
- 3 Бавно възстановяване и повече напрежение.

и започва отново

4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага да отвори кръвоснабдяването, за да донесе кислород и хранителни вещества и да отстрани възпалението.

5 ФАЗА 5 С твоя физиотерапевт и какво можеш да усетиш

С твоя физиотерапевт

NESA не замества твоя физиотерапевт: съпровожда плана му за подвижност, сила и дренаж.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко подуване
 - ✓ По-плавно възстановяване
 - ✓ По-бързо връщане към активност
- Резултатите се различават при всеки човек.

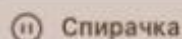
2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **пътя на кръвта, задръстен в ремонтния обект**. Неврната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

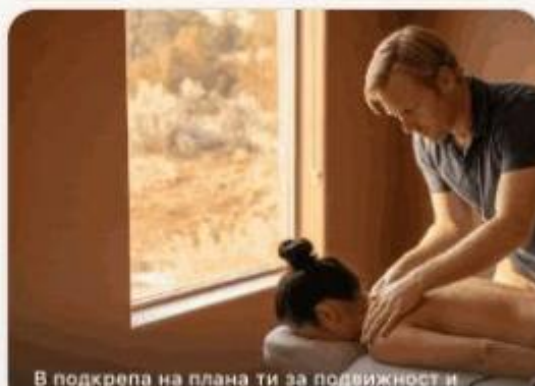
Симпатикус - спира кръвоснабдяването (вазоконстрикция) и поддържа възпалението.



Спирачка

Парасимпатикус - отваря кръвоснабдяването, за да възстанови тъканта.

При възстановяването газта спира кръвоснабдяването и тъканта се възстановява бавно.



В подкрепа на плана ти за подвижност и



Хронична болка и твоята нервна система

Когато боли повече и от по-дълго, отколкото би трябвало, и не минава.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Болка, която продължава с месеци
- ✓ Болки повече от очакваното
- ✓ Разпространява се към други зони
- ✓ Умора
- ✓ Униние или лошо настроение
- ✓ Страх да се движиш

“Имаш ли болка от повече от 3 месеца?”

“Усещаш ли, че боли повече, отколкото би трябвало?”

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Болката продължава.
- 2 Системата остава нащрек.
- 3 Тази нащрек усилва още повече болката.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага да намали „силата на звука“ на болката, като балансира газта и спирачката.

5 ФАЗА 5 С твой физиотерапевт и какво можеш да усетиш

С твой физиотерапевт

NESA не замества твой физиотерапевт: с по-малко базова болка упражненията и мануалната терапия напредват по-добре.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Дни с по-малко болка
 - ✓ Повече активност
 - ✓ По-добро настроение
- Резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **силата на болката усилена до максимум**. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.

Газ

Симпатикус - твърде включен: усилва „усилването“ на болката.

Спирачка

Парасимпатикус - не се включва: тялото не намалява алармата.

При хроничната болка **системата усилва сигнала** и постоянната газ усилва „силата на звука“.



С по-малко базова болка терапията напредва по-добре.



Невропатична болка и твоята нервна система

Когато усещаш крампи, изтръпване или парене, без някой да те докосва.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Крампи или „токови удари“
- ✓ Изтръпване или скованост
- ✓ Парене
- ✓ Болка при леко докосване
- ✓ Влошава се през нощта
- ✓ Странна чувствителност на места

“ Усещаш ли крампи или парене без явна причина?

“ Дразни ли те дори допирът на дрехите?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Нервът се раздразва.
- 2 Покачва се алармата и се влошава кръвоснабдяването.
- 3 Повече болка, която дразни още повече нерва.

и започва
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага да успокои свръхвъзбудата и да подобри кръвоснабдяването за по-стабилен сигнал.

5 ФАЗА 5 С твоя физиотерапевт и какво можеш да усетиш

С твоя физиотерапевт

NESA не замества твоя физиотерапевт: подготвя по-спокойна система за подвижност и десенсибилизация.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко крампи и парене
 - ✓ По-стабилен сигнал
 - ✓ По-добра поносимост към движение
- Резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си оголен кабел, който искри без причина. Неврната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатикус - твърде включен: поддържа алармата на нерва.

⏸ Спирачка

Парасимпатикус - едва се включва: нервът не се успокоява.

При невропатичната болка системата остава свръхвъзбудена и лошото кръвоснабдяване на нерва влошава сигнала.





Фибромиалгия и твоята нервна система

Когато те боли почти всичко, спиш зле и си винаги изтощен/а.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Разпространена болка по тялото
- ✓ Чувствителни точки
- ✓ Невъзстановяващ сън
- ✓ Умора
- ✓ Мозъчна мъгла
- ✓ Скованост при ставане

“ Боли ли те на много места едновременно?

“ Будиш ли се уморен/а, въпреки че си спал/а?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Системата се свръхактивира.
- 2 Сънят не възстановява.
- 3 Повече болка и умора, които активират отново.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

~ Помага да прекалибрира термостата, като отстъпва място на спирачката, с по-добра почивка.

5 ФАЗА 5 С твоя физиотерапевт и какво можеш да усетиш

♥ С твоя физиотерапевт

NESA не замества твоя физиотерапевт: по-добре регулираното тяло понася по-добре леки, постепенни упражнения.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-добра почивка
 - ✓ По-малко дифузна болка
 - ✓ Малко повече енергия
- Резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **зле калибриран термостат на болката**. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатикус - висок: свръхчувствителност и лош сън.

⏸ Спирачка

Парасимпатикус - нисък: възстановяващата почивка не идва.

При фибромиалгията високата газ и ниската спирачка причиняват свръхчувствителност, лош сън и умора.



По-добре регулираното тяло почива и понася по-добре.



Тих глас при Паркинсон и твоята нервна система

Гласът ти стана много тих; постоянно те молят да повтаряш.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Много тих или слаб глас
- ✓ Молят те да повториш
- ✓ Монотонен или приглушен глас
- ✓ Не усещаш колко спада
- ✓ Уморяваш се да проектираш гласа
- ✓ Трудно те чуват в група

« Често ли те молят да говориш по-високо?

« Мислиш, че говориш нормално, но не те чуват?

3 ФАЗА 3 Защо силата на звука спада

- 1 Сковаността понижава интензивността на гласа.
- 2 Тялото не усеща колко спада.
- 3 Говориш тихо, без да осъзнаваш.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да е по-добре регулирана.

~ По-добре регулиран, подкрепяш гласовото усилие и издръжливостта, които тренираш с логопеда.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си *силата на гласа, останала намалена*. Сковаността при Паркинсон я понижава и трудно се усеща.



Газ

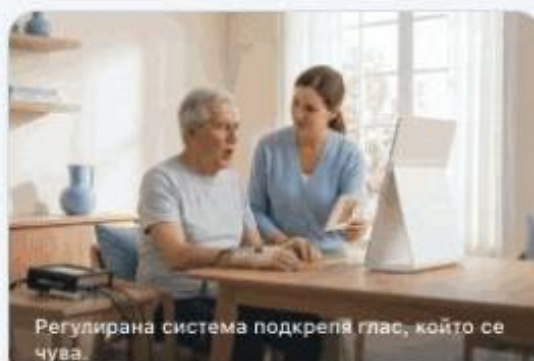
Симпатикус - скованост и дисавтономия, които отнемат интензивността.



Спирачка

Парасимпатикус - регулирана система подкрепя гласовото усилие.

Регулирането на нервната система подкрепя работата върху гласа и интензивността.



Регулирана система подкрепя глас, който се чува.



Електроди на ръцете и краката - безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

♥ С твоя логопед

NESA не замества твоя логопед: интензивната терапия за глас и интензивност (тип LSVT) е основата.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Малко по-чуваем глас
 - ✓ По-малко гласова умора
 - ✓ По-добро постоянство
- Резултатите се различават при всеки човек.



Орофациално напрежение и твоята нервна система

Стискаш или скърцаш със зъби, дишаш през устата и имаш напрежение в челюстта.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Стискаш или скърцаш със зъби
- ✓ Дишаш през устата
- ✓ Език в неправилна позиция
- ✓ Напрегната или болезнена челюст
- ✓ Напрежение в лицето и врата
- ✓ По-зле при стрес или нощем

“ Усещаш ли челюстта напрегната или болезнена?

“ Стискаш ли или скърцаш със зъби, особено при стрес?

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си *челюстта като свит юмрук*. Постоянният стрес „свива юмрука“: стискане, скърцане, орофациално напрежение.



Газ

Симпатикус - постоянен стрес, който „свива юмрука“.



Спирачка

Парасимпатикус - отпуска и отваря челюстта.

При висока „газ“ орофациалното напрежение се поддържа ден и нощ.

3 ФАЗА 3 Как се свива юмрукът

- 1 Стресът поддържа газа висока.
- 2 Челюстта се стяга (свит юмрук).
- 3 Появяват се бруксизъм и орофациално напрежение.



Отпусната челюст позволява по-добро дишане и работа.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да активира „спирачката“.

~ С активна спирачка орофациалното напрежение намалява и миофункционалната работа дава повече.



Електроди на ръцете и краката - безболезнени микротокове

5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

♥ С твоя логопед

NESA не замества твоя логопед: миофункционалните упражнения (език, устни, носово дишане) са основата.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко стискане и скърцане
 - ✓ По-отпусната челюст
 - ✓ По-добро носово дишане
- Резултатите се различават при всеки човек.



Заекване и твоята нервна система

Преди дори да заговориш, се страхуваш да не блокираш, а това те блокира повече.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Повтаряш или удължаваш звукове
- ✓ Напрежение при очакване на говора
- ✓ Повече блокажи под напрежение
- ✓ Блокажи при започване на говор
- ✓ Избягваш думи или ситуации
- ✓ Умора от „постоянното внимание“

“ Страхуваш ли се да блокираш още преди да заговориш?

“ Избягваш ли обаждания или определени думи?

3 ФАЗА 3 Кръгът на страха

- 1 Очакваш блокажа и се напъгаш.
- 2 Напрежението благоприятства блокажа.
- 3 Блокажът подхранва повече страх.

и се повтаря следващия път

4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да намали тази изпреварваща активация.

С по-малко активация пристъпваш към говор по-спокойно и прекъсваш кръга заедно с логопеда.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си светофара на думите и страха, че ще заседне. Очакването задейства „газта“ преди да заговориш.



Газ

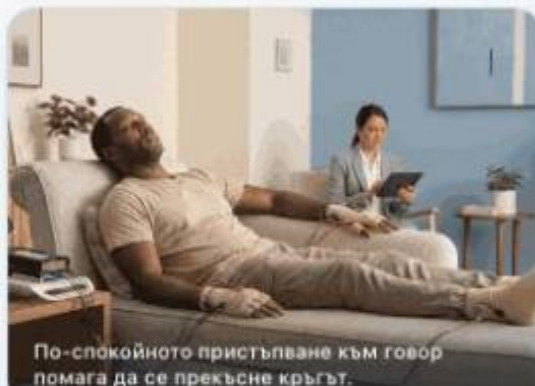
Симпатикус - изпреварваща настрек преди говор.



Спирачка

Парасимпатикус - спокойствие, за да говориш по-свободно.

Изпреварващото напрежение прави блокажа по-вероятен: кръг на страха.



По-спокойното пристъпване към говор помага да се прекъсне кръгът.



Електроди на ръцете и краката - безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

С твоя логопед

NESA не замества твоя логопед: техниките за плавност и работата върху избягването са основата.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко изпреварващо напрежение
 - ✓ Повече плавност
 - ✓ Повече увереност при говор
- Резултатите се различават при всеки човек.



Професионален глас и твоята нервна система

Използваш гласа цял ден и накрая той се изтощава или изчезва.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ☒ Глас, който се изтощава в края на деня
- ☒ Повтаряща се афония или дрезгавост
- ☒ Усилие да проектираш гласа
- ☒ Сухо или натоварено гърло
- ☒ Усещаш гласа „на предела“
- ☒ По-зле в периоди на стрес

“Изтощава ли се гласът ти в края на работния ден?”

“Често ли имаш афония или дрезгавост?”

3 ФАЗА 3 Как прегрява

- 1 Интензивна употреба на гласа, без паузи.
- 2 Напрежението „загрива“ ларинкса.
- 3 Гласът се изтощава или изчезва.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови паузите за спирачка.

Тези паузи помагат да се „охлади“ гласовото напрежение и да се пази гласът заедно с техниката ти.



Електроди на ръцете и краката · безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

С твоя логопед

NESA не замества твоя логопед: гласовата техника, заграяката и хигиената на гласа са основата.

Какво можеш да усетиш

- ☒ Глас, който издържа повече
 - ☒ По-малко умора в края на деня
 - ☒ По-малко афония
- Резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си **двигател на гласа, който прегрява**. Интензивната употреба и постоянното напрежение го „загриват“ без паузи за спирачка.

⚡ Газ

Симпатикус - интензивна употреба и напрежение: гласът се загрева.

⏸ Спирачка

Парасимпатикус - паузи за спирачка, които „охлаждат“ напрежението.

Без паузи за спирачка гласът се уморява и наранява.



Паузи за спирачка, които пазят работния ти инструмент.



Афазия и твоята нервна система

Знаеш какво искаш да кажеш, но не намираш думите.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Знаеш идеята, но не и думата
- ✓ Трудно разбираш дълги изречения
- ✓ Блокираш при бързана или нерви
- ✓ Сменяш или смесваш думи
- ✓ Фрустрация при общуване
- ✓ Трудно четеш или пишеш

“Често ли думата ти е „на върха на езика“?

“Блокираш ли повече, когато се изнервиш?

3 ФАЗА 3 Мостът в ремонт

- 1 Ясна ти е идеята.
- 2 Стресът прекъсва ленти към думата.
- 3 Думата не идва или излиза променена.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да намали стреса.

~ С по-малко стрес посрещаш езиковата терапия с по-добра нагласа за преучене.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си **мост на думите в ремонт**. Стресът „затваря ленти“ между идеята и думата.

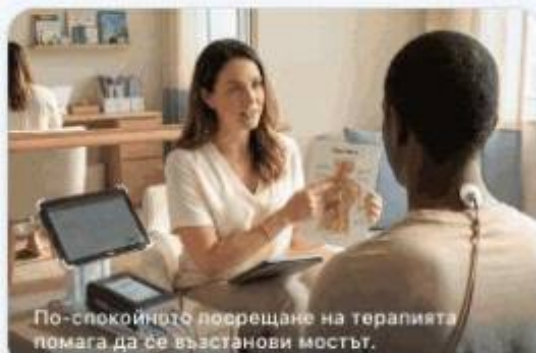


Газ
Симпатикус - стресът затваря лентите на моста.



Спирачка
Парасимпатикус - в спокойствие рехабилитацията възстановява по-добре.

С по-малко стрес посрещаш езиковата терапия по-спокойно и с по-добра нагласа.



По-спокойното посрещане на терапията помага да се възстанови мостът.



Електроди на ръцете и краката - безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

♥ С твоя логопед

NESA не замества твоя логопед: езиковата рехабилитация е основата, която възстановява моста.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Повече спокойствие в терапията
 - ✓ По-малко фрустрация
 - ✓ По-добра нагласа
- Резултатите се различават при всеки човек.



Напрегнат или уморен глас и твоята нервна система

Гласът ти се уморява, заглъхва или преграква, особено при стрес.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Глас, който се уморява или заглъхва
- ✓ Дрезгавост в края на дения
- ✓ Усилие или стягане при говор
- ✓ Напрегнато гърло или буца в гърлото
- ✓ Често прокашляне
- ✓ По-зле при стрес

“ Гласът ти влошава ли се, когато си стресиран?

“ Усещаш ли стегнато гърло при говор?

3 ФАЗА 3 Как се напъга гласът

- 1 Стресът усилва гъзта.
- 2 Ларинксът се напъга.
- 3 Гласът излиза стегнат и се уморява.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да активира „спирачката“ и да отпусне напрежението в ларинкса.

~ С по-отпуснат ларинкс гласът излиза по-лесно, докато логопедът преобучава техниката ти.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си *прекалено опъната струна*. Стресът държи „гъзта“ високо и напъга ларинкса.



Гъз

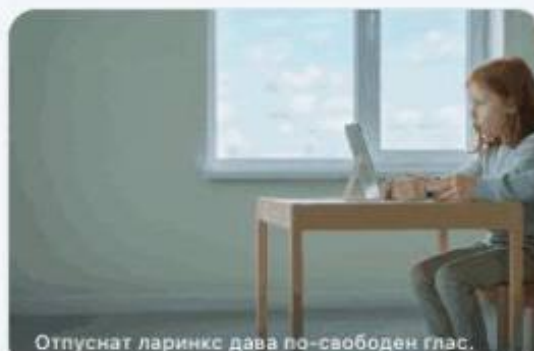
Симпатикус - стрес, който напъга ларинкса.



Спирачка

Парасимпатикус - отпуска напрежението и освобождава гласа.

При напъгнат ларинкс гласът излиза стегнат и се уморява.



Отпуснат ларинкс дава по-саободен глас.



Електроди на ръцете и краката · безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

♥ С твоя логопед

NESA не замества твоя логопед: гласовата реедукация и хигиената на гласа са основата.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко насилен глас
- ✓ По-малко гласова умора
- ✓ По-комфортно гърло

Резултатите се различават при всеки човек.



Затруднена артикулация и твоята нервна система

Говориш по-бавно или те разбират по-зле; устата не реагира както преди.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ☒ Бавна или провлачена реч
- ☒ Тих или монотонен глас
- ☒ Молят те да повториш
- ☒ Трудно вокализиране
- ☒ Уморяваш се при говор
- ☒ Слабо подвижни уста и език

“ Често ли те молят да повториш?

“ Уморява ли те говоренето повече от преди?

3 ФАЗА 3 Защо артикулацията е трудна

- 1 Сигналът мозък → уста идва слаб.
- 2 Мускулите реагират бавно.
- 3 Речта излиза по-неясна и нестабилна.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да е по-добре регулирана.

~ По-добре регулиран, подкрепяш контрола и издръжливостта на говора, които тренираш в терапия.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си **дистанционно с изтощени батерии**. Говорните мускули реагират бавно или некоординирано.



Газ

Симпатикус - напрежение и умора, които отнемат контрола.



Спирачка

Парасимпатикус - регулирана система подкрепя двигателния контрол.

По-добре регулирана система **подкрепя по-добър контрол на говора**, докато тренираш в терапия.



Регулирана система подкрепя по-стабилна



Електроди на ръцете и краката - безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

♡ С твоя логопед

NESA **не замества** твоя логопед: упражненията за артикулация, дишане и глас са основата.

✓ Какво можеш да усетиш

- ☒ Малко по-ясна реч
- ☒ По-стабилен глас
- ☒ По-малко умора при говор

Резултатите се различават при всеки човек.



Затруднено преглъщане и твоята нервна система

Преглъщането стана трудно и несигурно; страхуваш се да не се задавиш.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Трудно преглъщаш течности или твърди храни
- ✓ Кашлица или задавяне при хранене
- ✓ Усещане, че храната засяда
- ✓ Дълго и изтощително хранене
- ✓ Страх да не се задавиш
- ✓ Избягваш определени храни

“ Страхуваш ли се да не се задавиш при хранене?

“ Усещаш ли, че храната засяда при преглъщане?

3 ФАЗА 3 Защо преглъщането е трудно

- 1 Неврологичното увреждане разкоординира преглъщането.
- 2 „Спирачката“ на преглъщането идва с по-малко сила.
- 3 Преглъщането става бавно и несигурно.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови регулацията.

~ По-голяма регулация може да допринесе за по-добра координация при преглъщане, в подкрепа на логопеда ти.



Електроди на ръцете и краката · безболезнени микротокове.

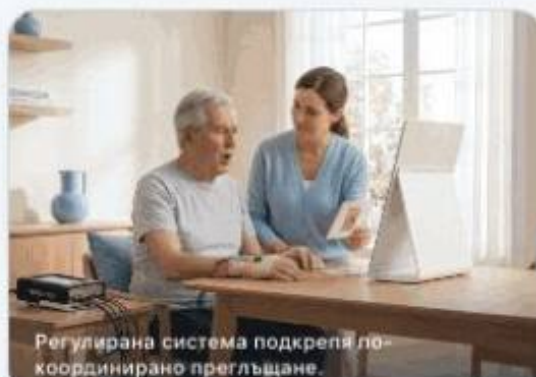
5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

♥ С твоя логопед

NESA не замества твоя логопед: терапията на преглъщане (маневри, текстури, упражнения) е основата.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-координирано преглъщане
 - ✓ По-безопасно хранене
 - ✓ По-малко усилие
- Резултатите се различават при всеки човек.



Регулирана система подкрепя по-координирано преглъщане.



Дрезгав глас и нервната система

Детето ти често преграква и насилва гласа при говор или вик.

1 ФАЗА 1 Разпознавате ли го?

- ✓ Често дрезгав или груб глас
- ✓ Вика много при игра
- ✓ Прокашля се или гърлото го дразни
- ✓ Насилва гласа при говор
- ✓ Остава без глас в края на дения
- ✓ Глас, който заглъхва

“ Често ли преграква?

“ Насилва ли или стяга гласа при говор?

3 ФАЗА 3 Как се насилва гласът

- 1 Напрежението стяга гласните струни.
- 2 Гласът излиза насилен и груб.
- 3 Гърлото се натоварва и се появява дрезгавостта.

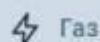
4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната му система да отпусне това базово напрежение.

~ С по-малко напрежение гласът излиза по-лесно, докато логопедът преобучава гласовата употреба.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си *прекалено опъната китарна струна*. Напрежението стяга гласните струни и гласът излиза насилен.



Газ

Симпатикус - напрежение, което стяга гласните струни.



Спирачка

Парасимпатикус - отпуска и дава по-свободен глас.

При напрегнато гърло гласът излиза груб и се натоварва.



Отпуснатото гърло позволява гласът да излиза без усилие.



Електроди на ръцете и краката · безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

♥ С твоя логопед

NESA не замества твоя логопед: преобучението на гласа и гласовите навици са основата.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко дрезгав глас
 - ✓ По-малко усилие при говор
 - ✓ По-комфортно гърло
- Резултатите се различават при всеки човек.



Комуникация при аутизъм и нервната система

На детето ти му е трудно да общува и понякога светът го залива.

1 ФАЗА 1 Разпознавате ли го?

- ✓ Трудно започва комуникация
- ✓ Пренасища се от шум или светлина
- ✓ Залива се и трудно се успокоява
- ✓ Трудно внимава при много стимули
- ✓ По-малко контакт или обмен
- ✓ Нуждае се от рутина, за да е спокоен

“*Лесно ли се залива, когато наоколо има много?*”

“*Трудно ли внимава и общува, когато е пренаситен?*”

3 ФАЗА 3 Когато светът усилва звука

- 1 Средата усилва сетивната сила на звука.
- 2 Тялото влиза в нащрек (заливане).
- 3 Остава малко място за общуване.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната му система да намали тази базова сила на звука.

~ По-добре регулирано, е по-достъпно да общува и да учи с логопеда.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си **силата на звука на света до краен предел**. „Газта“ нащрек усилва сетивната сила на звука и остава малко място за общуване.



Газ

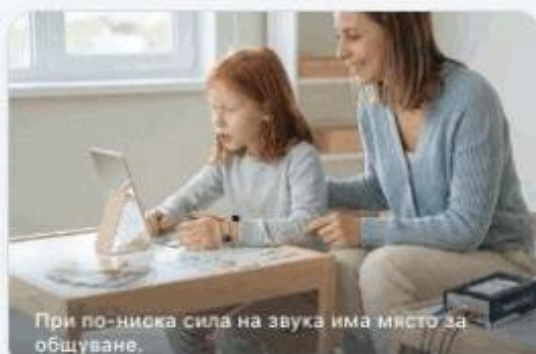
Симпатикус - усилва сетивната „сила на звука“: пренасищане.



Спирачка

Парасимпатикус - намалява силата на звука и оставя място за общуване.

При толкова висока сила на звука остава малко място за внимание и общуване.



При по-ниска сила на звука има място за общуване.



Електроди на ръцете и краката - безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

♥ С твоя логопед

NESA не замества твоя логопед: работата върху комуникацията и езика остава основата.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Повече регулация
 - ✓ По-голяма готовност за общуване
 - ✓ По-малко заливания
- Резултатите се различават при всеки човек.



Затруднено преглъщане и нервната система

На детето ти му е трудно да преглъща или яде безопасно; храненето е напрежение.

1 ФАЗА 1 Разпознавате ли го?

- ✓ Трудно преглъща определени текстури
- ✓ Много дълго хранене или отказ
- ✓ Малко разнообразие на храни
- ✓ Кашля или се задавя при хранене
- ✓ Напрежение и плач на масата
- ✓ Страх да опитва нови неща

“ Преживява ли се храненето с напрежение?

“ Често ли кашля или се задавя при преглъщане?

3 ФАЗА 3 Защо засяда

- 1 Тялото е нащрек пред храната.
- 2 „Спирачката“ на преглъщането не се включва добре.
- 3 Преглъщането става трудно и несигурно.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната му система да отстъпи място на „спирачката“.

~ С действаща спирачка посреща храната по-спокойно и координирано.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си **асансьор на преглъщането, който засяда**. Преглъщането се координира най-вече от „спирачката“; ако командва „газта“, заяжда.



Газ

Симпатикус - нащрек и напрежение; асансьорът засяда.



Спирачка

Парасимпатикус (вагус) - координира плавно преглъщане.

Когато командва напрежението, преглъщането губи координация и храната плаши.



По-спокойното тяло посреща храната със сигурност.



Електроди на ръцете и краката - безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

♥ С твоя логопед

NESA не замества твоя логопед: терапията на преглъщане и хранене е основата; NESA съпровожда спокойствието.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-спокойно хранене
 - ✓ По-добра координация при преглъщане
 - ✓ По-малко напрежение
- Резултатите се различават при всеки човек.



Лигавене и нервната система

Детето ти се лигави много и това му пречи и го отличава социално.

1 ФАЗА 1 Разпознавате ли го?

- ✓ Лигави се през деня
- ✓ Брадичката или дрехите постоянно мокри
- ✓ Трудно затваря добре устните
- ✓ Устата често отворена
- ✓ Раздразнение на кожата
- ✓ Социален дискомфорт

“ Често ли има мокра брадичка или дрехи?

“ Трудно ли държи устните затворени?

3 ФАЗА 3 Защо капе

- 1 Нервната система е разстроена.
- 2 Контролът на слюнката се отпуска прекалено.
- 3 Появяват се лигавене и дискомфорт.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната му система да се регулира по-добре.

~ По-добрата регулация може да допринесе за по-точен контрол на слюнката.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си **кран, който капе**. Слюнката се регулира от нервната система; когато е разстроена, кранът остава по-отворен.



Газ

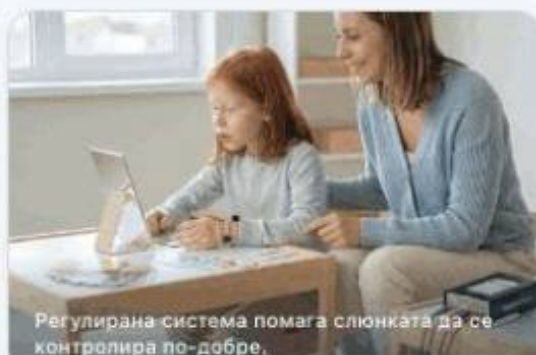
Симпатикус - разстройство в контрола на слюнката.



Спирачка

Парасимпатикус - помага за по-точен контрол.

При разстроена система „кранът“ остава по-отворен от необходимото.



Регулирана система помага слюнката да се контролира по-добре.



Електроди на ръцете и краката · безболезнени микротокове

5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

♥ С твоя логопед

NESA не замества твоя логопед: упражненията за затваряне на устните и орален контрол остават основата.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко лигавене
 - ✓ По-добро затваряне на устните
 - ✓ Повече комфорт
- Резултатите се различават при всеки човек.



Говорна апраксия и нервната система

Детето ти знае думата, но устата му не успява да направи движението.

1 ФАЗА 1 Разпознавате ли го?

- ✓ Знае какво да каже, но не му излиза
- ✓ Казва думата различно всеки път
- ✓ Голямо усилие при говор
- ✓ Опилом търси позицията на устата
- ✓ Повече грешки при дълги думи
- ✓ Фрустрира се и опитва отново

“ Една и съща дума ли излиза различно всеки път?

“ Изглежда ли, че устата му „търси“ как да се намести?

3 ФАЗА 3 Пътят на говора

- 1 Мозъкът планира движението.
- 2 Претоварването кара пътя да се колебае.
- 3 Думата излиза различна или наполовина.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната му система да е по-добре регулирана.

~ По-добре регулирано, планира и повтаря по-добре движенията, които тренира с логопеда.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си **GPS на говора**, който **постоянно преизчислява**. Планирането на всяко движение изисква много, а претоварването го затруднява.



Газ

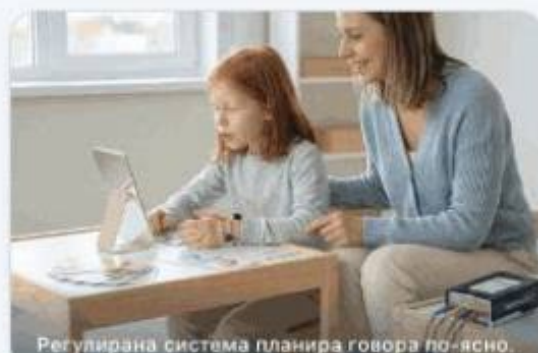
Симпатикус - претоварване, което затруднява планирането.



Спирачка

Парасимпатикус - спокойствие, което помага да се планира с по-малко смущения.

При претоварена система пътят на говора се колебае и прекъсва.



Регулирана система планира говора по-ясно.



Електроди на ръцете и краката - безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

♥ С твоя логопед

NESA не замества твоя логопед: моторната говорна терапия е основата; NESА съпровожда регулацията.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-постоянни движения
 - ✓ По-малко фрустрация
 - ✓ По-добър напредък
- Резултатите се различават при всеки човек.



Забавяне на речта и нервната система

На детето ти му е трудно да разбира и да свързва думи като другите деца на неговата възраст.

1 ФАЗА 1 Разпознават ли го?

- ✓ Казва по-малко думи от очакваното
- ✓ Кратки или неясни изречения
- ✓ Трудно се съсредоточава в дейността
- ✓ Трудно разбира какво му се иска
- ✓ Фрустрира се, когато не успява да се разбере
- ✓ Изглежда „в своя свят“ при шум

“Трудно ли следва това, което му казваш?”

“Разсейва ли се много при шум наоколо?”

3 ФАЗА 3 Защо ученето е трудно

- 1 Тялото е силно активирано (много шум).
- 2 Трудно е да внимаваш и слушаш добре.
- 3 Влиза по-малко нов език.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната му система да намали този фонов шум.

~ С по-малко вътрешен шум е по-достъпно да внимава и да учи в сесиите.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си радио, което трудно се настройва сред шума. Когато тялото е силно активирано, този „шум“ заглушава сигнала на езика.

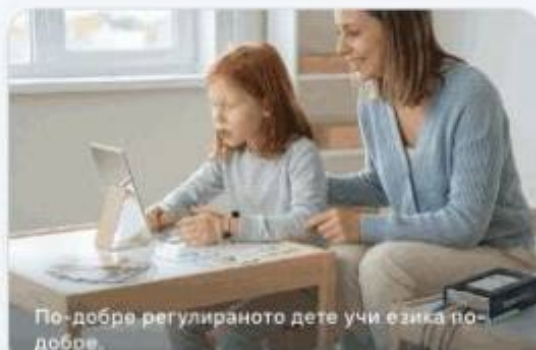


Газ
Симпатикус - висока активация: много фонов шум.

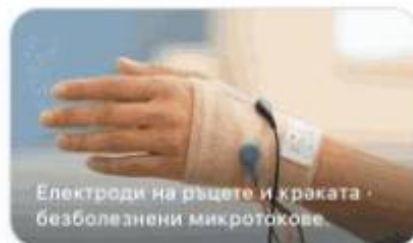


Спирачка
Парасимпатикус - ако се включи, шумът намалява и вниманието е по-добро.

При толкова вътрешен шум е трудно да внимаваш, да слушаш и да учиш езика спокойно.



По-добре регулираното дете учи езика по-добре.



Електроди на ръцете и краката - безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

♥ С твоя логопед

NESA не замества твоя логопед: по-добре регулираното дете използва по-добре стимулацията на езика.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Повече внимание
 - ✓ Повече желание за общуване
 - ✓ По-добро усвояване
- Резултатите се различават при всеки човек.



Затруднена артикулация и нервната система

Детето ти заменя или „гълта“ звукове и трудно се разбира.

1 ФАЗА 1 Разпознават ли го?

- ✓ Заменя едни звукове с други
- ✓ Трудно се разбира какво казва
- ✓ Уморява се при много говорене
- ✓ „Гълта“ букви или срички
- ✓ Усилие или напрежение при изговор
- ✓ Срамува се да повтаря

“Трудно ли го разбират външни хора?”

“Напряга ли устата при говор?”

3 ФАЗА 3 Как се разстройва звукът

- 1 Напрежението сковава устните и езика.
- 2 Движенията се разкоординират.
- 3 Звукът излиза променен или неясен.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната му система да отпусне това напрежение.

~ С по-отпусната уста координира по-добре говорните движения, които тренира с логопеда.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си *оркестъра на устата, който свири фалшиво*. Напрежението сковава устните и езика и ги разкоординира.

⚡ Газ

Симпатикус - напрежение, което сковава устните и езика.

⏸ Спирачка

Парасимпатикус - отпуска и позволява координация на движенията.

При напрегната уста „музикантите“ не свирят навреме и звукът излиза фалшив.



Отпуснатата уста координира по-добре всеки звук.



Електроди на ръцете и краката - безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

♥ С твоя логопед

NESA не замества твоя логопед: артикулационната практика дава повече при отпуснатото тяло.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-ясна реч
 - ✓ По-малко усилие
 - ✓ По-лесен за разбиране
- Резултатите се различават при всеки човек.



Заекване при деца и нервната система

Детето ти знае какво иска да каже, но думите засядат.

1 ФАЗА 1 Разпознавате ли го?

- ✓ Повтаря срички или звукове
- ✓ Удължава звукове („мммама“)
- ✓ Избягва да говори или определени думи
- ✓ „Засяда“ на дума
- ✓ Напрежение в лицето или врата при говор
- ✓ Повече блокажи при нерви

„Знае ли какво иска да каже, но не му излиза?“

„Блокира ли повече при бързване или нерви?“

3 ФАЗА 3 Светофарът, стъпка по стъпка

- 1 Исква да говори и тялото се активира.
- 2 Думата засяда на червено.
- 3 Блокажът носи повече напрежение и страх от говорене.

и следващия път е по-трудно

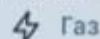
4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната му система да активира отново „спирачката“.

По-спокойно тяло при говор позволява думите да излизат с по-малко блокажи.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната система

Представи си светофар на думите, който остава на червено. Нервната му система има „газ“ и „спирачка“, които при говор не се координират навреме.



Газ

Симпатикус - включва се прекалено точно при говор.



Спирачка

Парасимпатикус - не достига навреме: думата блокира.

При заекване газта се задейства точно когато думата излиза.



По-спокойно тяло, за да текат думите.



Електроди на ръцете и краката - безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твоя логопед и какво можеш да усетиш

С твоя логопед

NESA не замества твоя логопед: подготвя по-спокойно тяло, за да действат по-добре техниките му за плавност.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Повече спокойствие при говор
- ✓ По-малко блокажи
- ✓ Повече увереност

Резултатите се различават при всеки човек.



Мозъчна мъгла и твоята нервна система

Когато главата работи бавно, забравяш и не се концентрираш.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Трудна концентрация
- ✓ Бавно мислене
- ✓ Усещане, че работиш „на половин ход“
- ✓ Забравяне
- ✓ Умствена умора

“ Усещаш ли ума замъглен и трудно ли се концентрираш?

“ Завършваш ли деня умствено изтощен без физическо усилие?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Стрес и малко почивка.
- 2 Замъглен ум и изтощен.
- 3 Повече усилие → повече изтощение.

↻ И ЗАПОЧВА
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

~ Помага да възвърне почивката и спокойствието, за да се проясни умът и да работи по-добре.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си запотен екран, който пречи да виждаш ясно. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатикус - постоянен стрес, който изчерпва ресурсите.

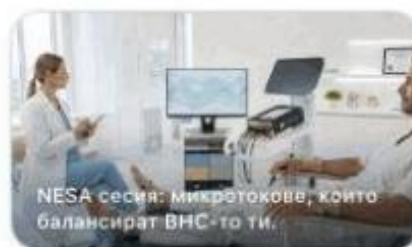
⏸ Спирачка

Парасимпатикус - без истинска почивка умът работи на половин ход.

Постоянният стрес изчерпва ресурсите и умът работи на половин ход.



Да проясниш ума, за да виждаш отново ясно.



NESA сесия: микротокове, които балансират ВНС-то ти.

5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

♥ С твоя терапевт

NESA не замества терапията ти: подкрепя насоките ти за почивка, организация и справяне със стреса.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-ясен ум
 - ✓ По-добра концентрация
 - ✓ Повече умствена енергия
- Резултатите се различават при всеки човек.



Соматизация и твоята нервна система

Когато тялото боли, въпреки че изследванията са добри.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Болки без ясна причина
- ✓ Храносмилателен дискомфорт
- ✓ Мускулно напрежение
- ✓ Световъртеж или умора
- ✓ Нормални изследвания, но реален дискомфорт

“Имаш ли физически оплаквания, а изследванията са добри?”

“Усещаш ли, че стресът „отива в тялото“?”

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Постоянен стрес.
- 2 Тялото се напъва и се появяват симптоми.
- 3 Тревога → повече стрес.

и започва
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага да намали базовото напрежение, за да се отпусне тялото и симптомите да притискат по-малко.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **напрежение**, което не се вижда, но се усеща. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

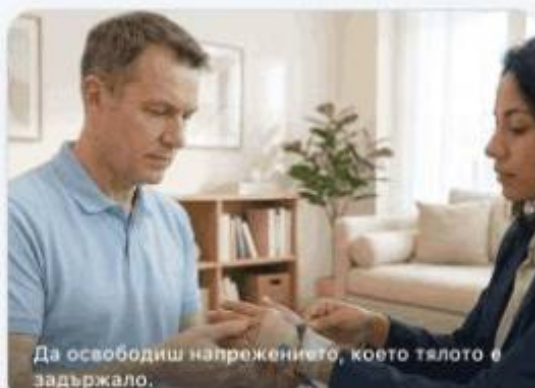
Симпатикус - постоянен; напъва тялото.



Спирачка

Парасимпатикус - нарушава храносмилането и почивката.

Постоянната газ напъва тялото; дискомфортът е реален, дори без увреждане.



Да освободиш напрежението, което тялото е задържало.



Системата NESA XSIGNAL в кабинета.

5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

✓ С твоя терапевт

NESA не замества терапията ти: допълва работата по регулиране на стреса, която правиш в терапия.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко напрежение
 - ✓ По-добро усещане за храносмилане
 - ✓ Повече телесно спокойствие
- Резултатите се различават при всеки човек.



КАРТА НА ПАЦИЕНТА · 13

Скръб и твоята нервна система

Когато загуба оставя тялото нащрек и в изтощение.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ☒ Тъга на вълни
- ☒ Умора
- ☒ Нарушен сън
- ☒ Променен апетит
- ☒ Стягане в гърдите
- ☒ Трудна концентрация

“Изтощено и напрегнато ли е тялото ти от загубата?”

“Променили ли са се сънят или апетитът ти?”

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Вълна от болка.
- 2 Тяло в напрежение, без почивка.
- 3 Повече изтощение, по-тежка болка.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага на тялото да възвърне почивката и спокойствието, докато преминаваш през скръбта.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си рана, която се нуждае от време и грижа, за да заздравее. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.

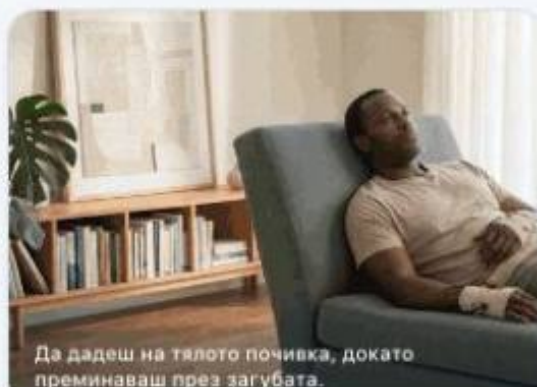
Газ

Симпатикус - болката го държи активиран.

Спирачка

Парасимпатикус - трудно идея почивката.

Болката поддържа газта и тялото не почива.



Да дадеш на тялото почивка, докато преминаваш през загубата.



Електроди на ръцете и краката - безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твой терапевт и какво можеш да усетиш

С твой терапевт

NESA не замества терапията ти: съпровожда процеса на скръб, по който работиш, и зачита неговото темпо.

✓ Какво можеш да усетиш

- ☒ Mejor descanso
 - ☒ Малко повече физическо спокойствие
 - ☒ Повече енергия за деня
- Резултатите се различават при всеки човек.



TSA и твоята нервна система

Когато храната и тялото ти стават поле на напрежение.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Притеснение за храна, телло или фигура
- ✓ Твърди правила или загуба на контрол
- ✓ Вина
- ✓ Изолиране по време на хранене
- ✓ Голямо вътрешно напрежение

“ Заема ли храната голяма част от мислите ти през деня?

“ Храненето предизвиква ли ти тревога или вина?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Напрежение и правила.
- 2 Тревога около храненето.
- 3 Поведение и вина → напрежението се връща.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

~ Помага да намали базовото напрежение, за да посрещаш храненето по-спокойно.

5 ФАЗА 5 С твой терапевт и какво можеш да усетиш

♥ С твой терапевт

NESA не замества лечението ти: подкрепя работата на екипа ти (психология, хранене и лекар); никога не го замества.

- ✓ Какво можеш да усетиш
 - ✓ По-малко телесно напрежение
 - ✓ Повече спокойствие при хранене
 - ✓ По-добра почивка
- Резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **емоционален кантар**, който не намира равновесие. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.

⚡ Газ

Симпатикус - стресът го държи висок.

⏸ Спирачка

Парасимпатикус - тялото живее в напрежение.

Стресът държи газта висока и храната се зарежда с аларма.



Повече спокойствие около храната и тялото.



Електроди на ръцете - комфортна и безболезнена сесия.



Биполярно разстройство и твоята нервна система

Когато настроението и енергията се покачват и спадат на големи вълни.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Фази на много енергия и малко сън
- ✓ Фази на дълбок спад
- ✓ Промени в ритъма и съня
- ✓ Раздразнителност
- ✓ Трудно намиране на средата

“ Минаваш ли от много енергия до пълна липса?

“ Сменя ли се сънят ти силно според фазата?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Ритъмът се разстройва.
- 2 Сънят и енергията се колебаят.
- 3 Тялото се дестабилизира още повече.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газа и спирачката.

~ Помага да стабилизира ритъма на тялото и съня, в подкрепа на лечението ти.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си *люлка*, която *отива в крайностите*. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

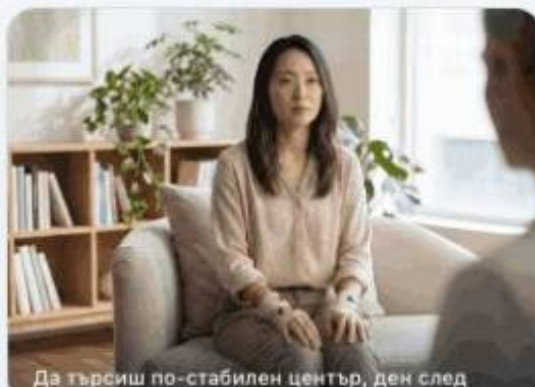
Симпатикус - се люлее нагоре при подемите.



Спирачка

Парасимпатикус - потъва при спадовете.

Системата **губи стабилност**: сънят и енергията силно се колебаят.



Да търсиш по-стабилен център, ден след



Системата NESA XSIGNAL в кабинета.

5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

♥ С твоя терапевт

NESA **не замества** лечението ти: допълва лечението и медицинското проследяване, ключови при биполярното; никога не ги замества.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-стабилен ритъм
 - ✓ По-редовен сън
 - ✓ Усещане за по-голяма редовност
- Резултатите се различават при всеки човек.



Биполярно разстройство и твоята нервна система

Когато настроението и енергията се покачват и спадат на големи вълни.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Фази на много енергия и малко сън
- ✓ Фази на дълбок спад
- ✓ Промени в ритъма и съня
- ✓ Раздразнителност
- ✓ Трудно намиране на средата

“ Минаваш ли от много енергия до пълна липса?

“ Сменя ли се сънят ти силно според фазата?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Ритъмът се разстройва.
- 2 Сънят и енергията се колебаят.
- 3 Тялото се дестабилизира още повече.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газа и спирачката.

~ Помага да стабилизира ритъма на тялото и съня, в подкрепа на лечението ти.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си *люлка*, която *отива в крайностите*. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус - се люлее нагоре при подемите.



Спирачка

Парасимпатикус - потъва при спадовете.

Системата **губи стабилност**: сънят и енергията силно се колебаят.



Да търсиш по-стабилен център, ден след



Системата NESA XSIGNAL в кабинета.

5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

♥ С твоя терапевт

NESA **не замества** лечението ти: допълва лечението и медицинското проследяване, ключови при биполярното; никога не ги замества.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-стабилен ритъм
 - ✓ По-редовен сън
 - ✓ Усещане за по-голяма редовност
- Резултатите се различават при всеки човек.



Социална фобия и твоята нервна система

Когато присъствието с други включва алармата на тялото ти.

1 ФАЗА 1

1 Познаваш ли се?

- ✓ Страх да говориш или да бъдеш съден
- ✓ Изчервяване, изпотяване или треперене
- ✓ Избягване на срещи
- ✓ Безкрайно премисляне преди и след
- ✓ Чувство на срам

“ Избягваш ли социални ситуации от страх да не се изложиш?

“ Активира ли се тялото ти само при мисълта да се изложиш?

3 ФАЗА 3

3 Кръгът

- 1 Социална ситуация.
- 2 Тялото се активира и избягваш.
- 3 Облекчението засилва страха.

и започва отново

4 ФАЗА 4

4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

~ Помага тялото да реагира по-слабо, за да се изложиш по-спокойно.

2 ФАЗА 2

2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си *прожектор*, който *усещаш винаги насочен към теб*. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус · задейства се при социалното.



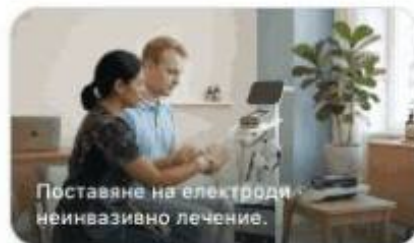
Спирачка

Парасимпатикус · не се включва: режим защита.

При социалното *газта* се задейства и тялото влиза в защита.



Да си с други с по-спокойно тяло.



Поставяне на електроди · неинвазивно лечение.

5 ФАЗА 5

5 С твой терапевт и какво можеш да усетиш

♥ С твой терапевт

NESA не **замества** терапията ти: съпровожда постепенната експозиция и социалните умения, по които работите.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-малко физическа активация
 - ✓ Да се излагаш по-спокойно
 - ✓ Повече увереност
- Резултатите се различават при всеки човек.



ТОС и твоята нервна система

Когато една мисъл се закачи и трябва да направиш нещо, за да я успокоиш.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Мисли, които се връщат без спиране
- ✓ Нужда да проверяваш или миеш
- ✓ Постоянни съмнения
- ✓ Загубено време в ритуали
- ✓ Облекчение, което трае малко

“ Повтаряш ли действия, за да си спокоен, въпреки че всичко вече е наред?

“ Закача ли се умът ти за идея и трудно я пускаш?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Появява се мисълта.
- 2 Покачва се тревогата.
- 3 Извършваш ритуала → кратко облекчение.

и ЗАПОЧВА
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

~ Помага да намали базовото нащрек, за да притиска съмнението по-малко и ритуалът да е по-малко нужен.

5 ФАЗА 5 С твой терапевт и какво можеш да усетиш

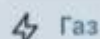
♥ С твой терапевт

NESA не замества терапията ти: по-спокойно тяло улеснява експозицията с предотвратяване на отговора.

- ✓ Какво можеш да усетиш
 - ✓ По-малко тревога
 - ✓ По-малко интензивни ритуали
 - ✓ Повече марж за решение
- Резултатите се различават при всеки човек.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **заседнала плоча, която повтаря една и съща идея**. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

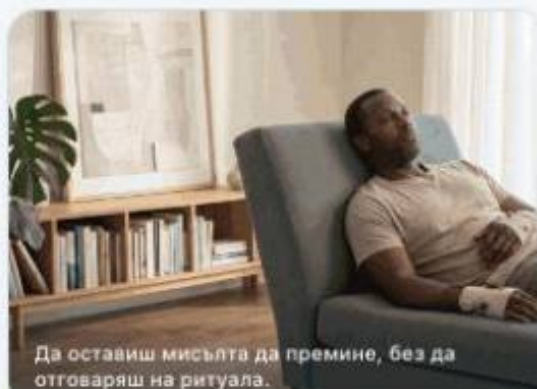
Симпатикус - поддържа високо нащрек.



Спирачка

Парасимпатикус - не достига: съмнението не угасва.

Газта поддържа нащрек и съмнението не угасва.



Да оставиш мисълта да премине, без да отговаряш на ритуала.



Електроди на ръцете - комфортна и безболезнена сесия.



ТДАН и твоята нервна система

Когато главата ти препуска и е трудно да спреш и да се съсредоточиш.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ☒ Разсейваш се лесно
- ☒ Прескачаш от задача на задача
- ☒ Импулсивност
- ☒ Безпокойство
- ☒ Трудно се организираш
- ☒ Нередовен сън

“ Започваш ли много неща и трудно ги завършваш?

“ Трудно ли спиращ и се съсредоточаваш?

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **форсиран двигател, който не намира спирачката**. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус ·
преобладава:
свърхактивация.



Спирачка

Парасимпатикус ·
саморегулацията е
трудна.

Преобладава **газта** и саморегулацията е трудна.

3 ФАЗА 3 Кръгът

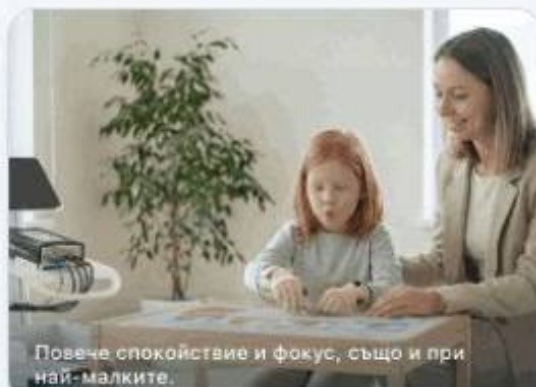
1 Свърхактивация.

2 Разсеяност.

3 Фрустрация → повече активация.



И ЗАПОЧВА
ОТНОВО

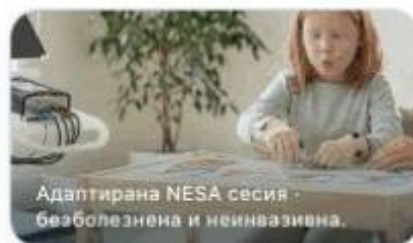


Повече спокойствие и фокус, също и при най-малките.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESА

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

~ Помага да възвърне баланса газ/спирачка: спокойствие, фокус и почивка.



Адаптирана NESА сесия ·
безболезнена и неинвазивна.

5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

♥ С твоя терапевт

NESA не замества терапията ти: подкрепя работата върху вниманието, организацията и саморегулацията.

✓ Какво можеш да усетиш

☒ Повече спокойствие

☒ По-добър фокус

☒ По-добра почивка

Резултатите се различават при всеки човек.



Панически атаки и твоята нервна система

Когато внезапно сърцето се разтуптява и не достига въздух.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ☒ Тахикардия
- ☒ Световъртеж
- ☒ Усещане, че се случва нещо ужасно
- ☒ Задущаване
- ☒ Силен страх

“Идват ли кризите внезапно, без предупреждение?”

“Страхуваш ли се, че ще се случи отново?”

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Телесно усещане.
- 2 Страх от усещането.
- 3 Повече активация → криза.

и започва отново

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага спирачката да се включи по-рано и по-силно: по-слаби пикове.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **фалшива аларма**, която **наведнъж пали всички светлини**. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

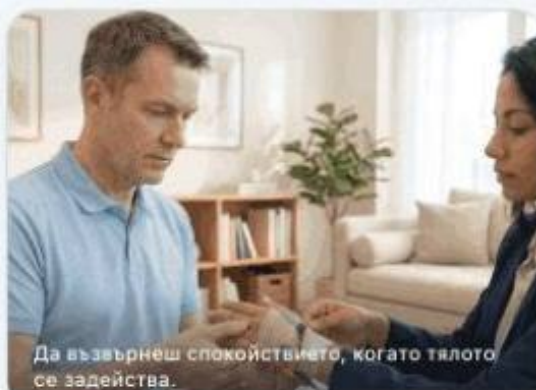
Симпатикус - задейства се наведнъж, без реална опасност.



Спирачка

Парасимпатикус - бавно се включва да успокои пика.

Газта се задейства **наведнъж** и спирачката **закъснява**.



Да възвърнеш спокойствието, когато тялото се задейства.



Електроди на ръцете и краката - безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

С твоя терапевт

NESA **не замества** терапията ти: съпровожда дихателните техники и експозицията.

✓ Какво можеш да усетиш

- ☒ По-слаби кризи
 - ☒ По-голямо усещане за контрол
 - ☒ Повече спокойствие
- Резултатите се различават при всеки човек.



Хроничен стрес и твоята нервна система

Когато функционираш на автопилот и батерията ти е изтощена.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

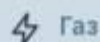
- ✓ Изтощение
- ✓ Раздражителност
- ✓ Усещане за празнота
- ✓ Демотивация
- ✓ Трудна концентрация

“Завършваш ли деня изпразнен, въпреки че не спиращ?”

“Трудно ли ти е да изключиш и да се презаредиш?”

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си батерия, която никога не се зарежда докрай. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ
Симпатикус - е включен твърде дълго.



Спирачка
Парасимпатикус - без паузи за презареждане.

Газта е твърде дълго без паузи за спиращка.

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Високи изисквания.
- 2 Без паузи за възстановяване.
- 3 Изтощение, което изисква повече усилие.

и започва
ОТНОВО



Пауза, за да заредиш отново батерията.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газа и спиращката.

Помага да възвърне паузите за спиращка, за да се презаредиш.



Системата NESA XSIGNAL в кабинета.

5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

С твоя терапевт

NESA не замества терапията ти: подкрепя промените в навиците и границите, по които работите.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Устойчива енергия
- ✓ По-добра почивка
- ✓ Да възвърнеш контрола

Резултатите се различават при всеки човек.



Хроничен стрес и твоята нервна система

Когато функционираш на автопилот и батерията ти е изтощена.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

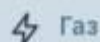
- ✓ Изтощение
- ✓ Раздражителност
- ✓ Усещане за празнота
- ✓ Демотивация
- ✓ Трудна концентрация

“Завършваш ли деня изпразнен, въпреки че не спиращ?”

“Трудно ли ти е да изключиш и да се презаредиш?”

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си батерия, която никога не се зарежда докрай. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ
Симпатикус - е включен твърде дълго.



Спирачка
Парасимпатикус - без паузи за презареждане.

Газта е твърде дълго без паузи за спирачка.

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Високи изисквания.
- 2 Без паузи за възстановяване.
- 3 Изтощение, което изисква повече усилие.

и започва
ОТНОВО



Пауза, за да заредиш отново батерията.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газа и спирачката.

Помага да възвърне паузите за спирачка, за да се презаредиш.



Системата NESA XSIGNAL в кабинета.

5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

С твоя терапевт

NESA не замества терапията ти: подкрепя промените в навиците и границите, по които работите.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Устойчива енергия
- ✓ По-добра почивка
- ✓ Да възвърнеш контрола

Резултатите се различават при всеки човек.



Безсъние и твоята нервна система

Когато си изтощен, но нощем тялото ти не се изключва.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Трудно заспиване
- ✓ Активен ум нощем
- ✓ Сън, който не възстановява
- ✓ Нощни събуждания
- ✓ Умора през деня

“ Активира ли се умът ти точно когато си легнеш?

“ Будиш ли се, сякаш не си почивал?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Не спиш добре.
- 2 Тревожиш се, че не спиш.
- 3 Повече активация → по-малко сън.

и започва
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага да отстъпи място на спирачката нощем и да намали оборотите.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си светлина, която не угасва нощем. Невната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

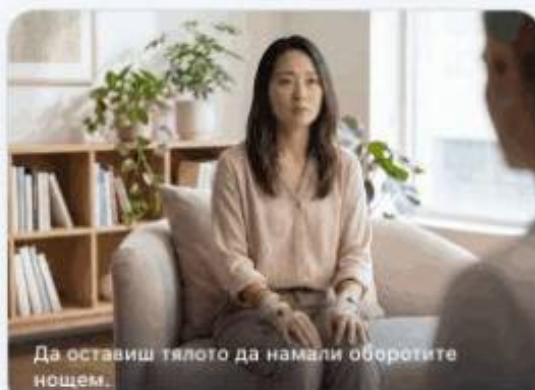
Симпатикус - нощем остава включен.



Спирачка

Парасимпатикус - не поема управлението при заспиване.

Нощем командва газта вместо спирачката.



Да оставиш тялото да намали оборотите нощем.



Електроди на ръцете - комфортна и безболезнена сесия.

5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

С твоя терапевт

NESA не замества терапията ти: съпровожда хигиената на съня и насоките ти.

✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ По-лесно заспиване
 - ✓ По-спокойни събуждания
 - ✓ Възстановяваща почивка
- Резултатите се различават при всеки човек.



Тревожност и твоята нервна система

Когато тялото ти живее нащрек, въпреки че няма опасност.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ☒ Ум, който не спира
- ☒ Ускорено сърце
- ☒ Умора
- ☒ Мускулно напрежение
- ☒ Постоянна тревога
- ☒ Трудно заспиване

“ Умът ти върти ли се без спиране?

“ Тялото ти напрегнато ли е, въпреки че нищо не се случва?

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **пожарна аларма**, която вие... **без пожар**. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

Симпатикус - твърде включен: постоянна нащрек.



Спирачка

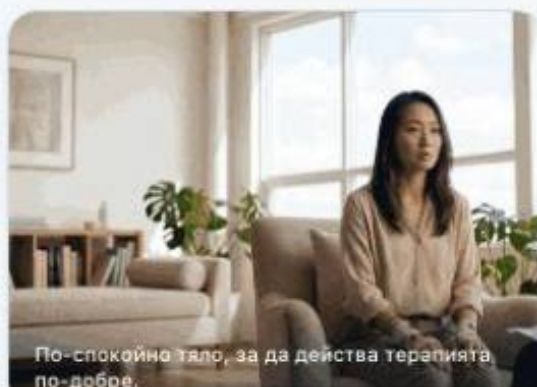
Парасимпатикус - не се включва: тялото не се успокоява.

При тревожността **командва газта** и **спирачката** едва се включва.

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Появява се тревогата.
- 2 Тялото се активира (сърце, напрежение).
- 3 Тази активация подхранва повече тревога.

и ЗАПОЧВА ОТНОВО



По-спокойно тяло, за да действа терапията по-добре.

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага да активира отново спирачката, за да намали алармата, когато няма реална опасност.



Електроди на ръцете и краката · безболезнени микротокове.

5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

С твоя терапевт

NESA **не замества** терапията ти: подготвя по-спокойно тяло, за да действа по-добре работата в кабинета.

✓ Какво можеш да усетиш

- ☒ Повече спокойствие
 - ☒ По-добра почивка
 - ☒ По-малко напрежение
- Резултатите се различават при всеки човек.



Депресия и твоята нервна система

Когато всичко изглежда угаснало и без енергия.

1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ☒ Липса на енергия и желание
- ☒ Тъга
- ☒ Нарушен сън
- ☒ Променен апетит
- ☒ Трудно изпитване на удоволствие
- ☒ Забавено мислене

“ Липсва ли ти енергия, въпреки че почиваш?

“ Спря ли да се радваш на това, което ти харесваше?

3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Спад на енергията.
- 2 Правиш по-малко неща.
- 3 По-малко подкрепа и по-голям спад.

и започва
ОТНОВО

4 ФАЗА 4 Как се включва NESA

Микротокове, неинвазивни и безболезнени, с електроди на ръцете и краката, помагат на нервната ти система да възстанови баланса между газта и спирачката.

Помага да възвърне ритъма и вариабилността: повече енергия и възстановяваща почивка.

2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си сив ден, в който яркостта на всичко е намалена. Нервната ти система има „газ“ и „спирачка“, а сега те са в дисбаланс.



Газ

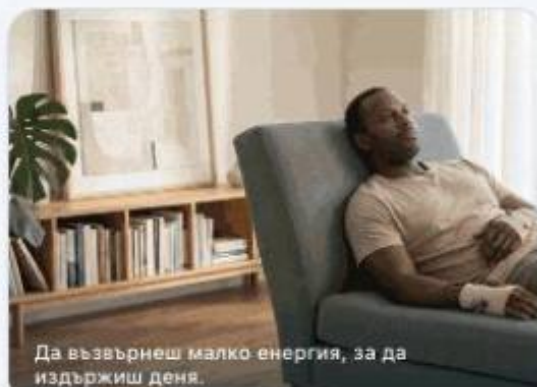
Симпатикус - без тласък: трудно потегляне.



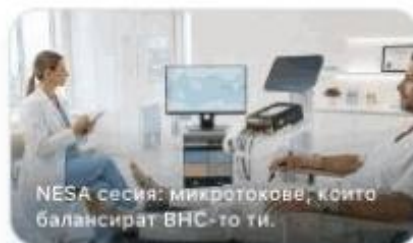
Спирачка

Парасимпатикус - всичко на половин ход, без ритъм.

При депресията системата губи здравия си ритъм и тялото работи на нисък режим.



Да възвърнеш малко енергия, за да издържиш деня.



NESA сесия: микротокове, които балансират ВНС-то ти.

5 ФАЗА 5 С твоя терапевт и какво можеш да усетиш

С твоя терапевт

NESA не замества терапията ти: с повече енергия по-добре поддържаш терапията и навиците.

✓ Какво можеш да усетиш

- ☒ Малко повече енергия
 - ☒ По-добра почивка
 - ☒ По-стабилно настроение
- Резултатите се различават при всеки човек.

Как да ползвате справочника

- 01** Протоколите са подредени по **медицински области**. Цветният код на всяка област се повтаря в съдържанието и по страниците.
- 02** Областите с няколко подраздела се **разгъват** в интерактивното съдържание. Използвайте търсенето за бърз достъп.
- 03** Общият фокус на всички протоколи е **вегетативната нервна система (ВНС)** и нейната роля в отделните области.