



СПЕЦИАЛНОСТ 05 · ВНС

# Инт имно здраве

Тазово дъно, болка и функция, изхождайки от вегетативния баланс.

12 КАРТИ

# Какво модулира NESA (и какво не)

NESA не лекува и не изцелява нито едно от заболяванията, представени в тези карти. Нейната неинвазивна невромодуляция действа върху вегетативната нервна система (ВНС), за да помогне за облекчаване на симптомите, свързани с нейното нарушение — дизавтономията— което съпътства всяка клинична картина. Не замества диагнозата, медикаментите или преценката на специалиста: допълва ги.

## С ПРОСТИ ДУМИ, ЗА ПАЦИЕНТА



### Тялото ти е електрическо

Всеки удар на сърцето, всеки жест и всяка мисъл пътуват като малки електрически сигнали по нервите ти.



### ВНС е твоят автопилот

Вегетативната нервна система управлява, без да се замисляш, сърцето, дишането, храносмилането и съня.



### Има газ и спирачка

«Симпатиковата» те активира; «парасимпатиковата» те успокоява. Здравето е те да се редуват в точния момент.

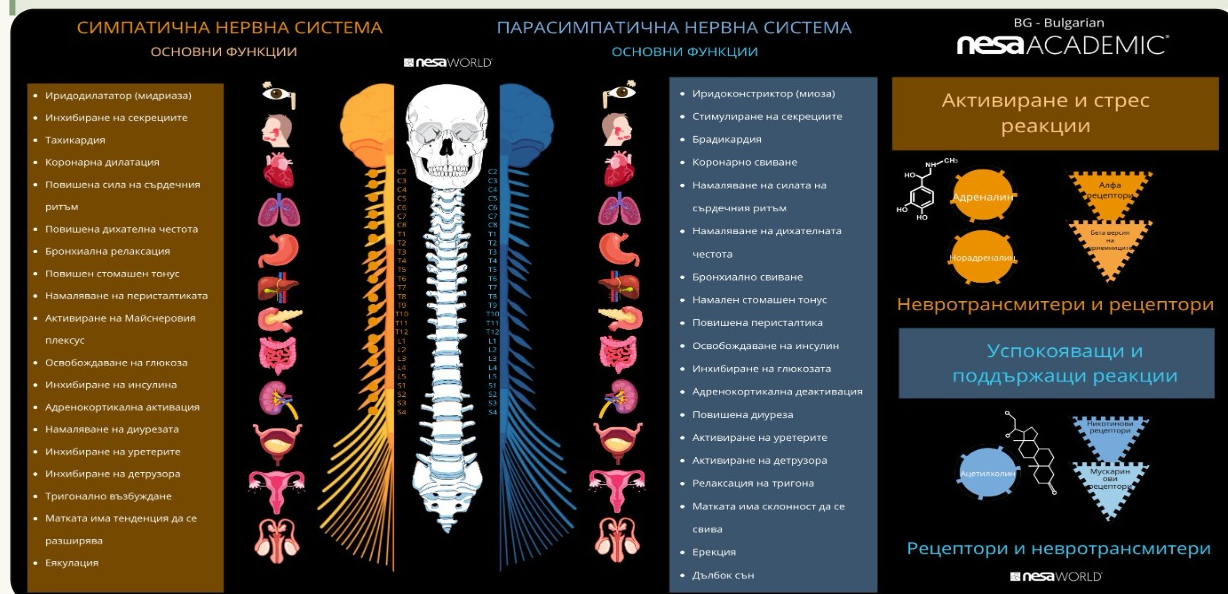


### NESA говори този език

Много меки микротокове през ръцете и краката помагат на газта и спирачката да възстановят баланса си.



**Безопасно и незабележимо.** Без убождания и топлина: токът е толкова слаб, че остава под прага на усещане. Повечето хора не усещат нищо по време на сесията.



Основни функции на симпатиковата и парасимпатиковата система: физиологичната основа — ВНС — върху която действа невромодуляцията на NESA.

**ИЗТОЧНИК** Goldstein DS, Robertson D, Esler M, Straus SE, Eisenhofer G. *Dysautonomias: clinical disorders of the autonomic nervous system*. Ann Intern Med. 2002;137(9):753–763. · Thayer JF, Lane RD. *A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation*. J Affect Disord. 2000;61(3):201–216.





КАРТА НА ПАЦИЕНТА · 01

# Хронична тазова болка и твоят 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?“

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **пожарна аларма, заклепана на „ВКЛ“** на партера на дома ти — таза. Нервната 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).

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

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

и започва отново



По-спокойното тяло понася по-добре тазовата област.

## 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-отпуснатото тазово дъно
  - ✓ По-добра поносимост към активност
- Резултатите се различават при всеки човек.

# Ендометриоза и твоят 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

## 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 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.

## 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.

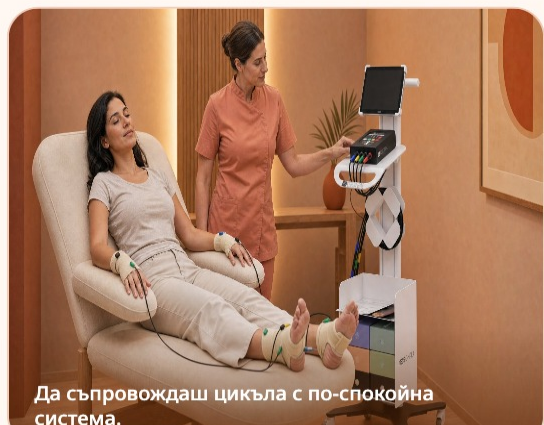
### ⚡ Газ

Симпатикус · усилява „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.



КАРТА НА ПАЦИЕНТА · 03

# Свърхакт и вен пикочен мехур и т воят а нервна сист ема

Когато те налегне внезапно 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?

## 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

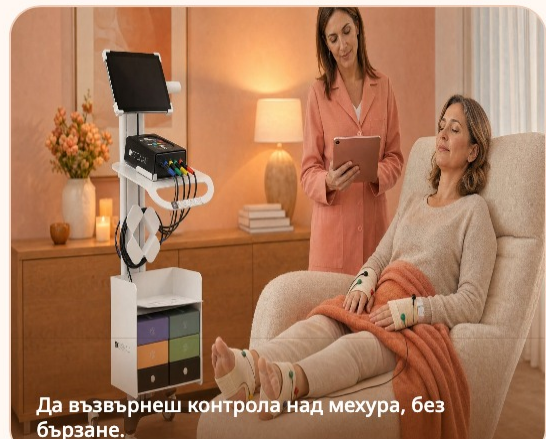
Парасимпатикус · не успокоява рефекса за изпразване.

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

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

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

↻ и започва отново



Да възвърнеш контрола над мехура, без бързане.

## 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 т воя урогинеколог

NESA **усилва** преобучението на мехура и биофидбека 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.



# Инт ерст ициален цист ит и т воят а нервна сист ема

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
- ✓ Нужда от много често уриниране
- ✓ Дискомфорт, който се облекчава при изпразване и се връща
- ✓ Влошава се при определени храни
- ✓ Отрицателни посежки
- ✓ Лоша почивка

„ Често ли пари или натиска мехурът?

„ Изследванията са чисти, но още ти е зле?

## 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 **свръхчувствителни** и тазовото дъно се затваря в защита.

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Свръхчувствителен мехур.
- 2 Аларма и напрегнато дъно.
- 3 Повече парене и позиви → повече свръхчувствителност.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО



По-малко раздразнен мехур за по-добра почивка.

## 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 тази свръхчувствителност** 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.*





# Уринна инконтиненция и твоят а 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 контрол

„Изтича ли урина при кашлица, смях или усилие?“

„Избягваш ли дейности от страх от изпускане?“

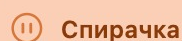
## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

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



Газ

Симпатикус · постоянен: отнема тонуса и точността на мускула.



Спирачка

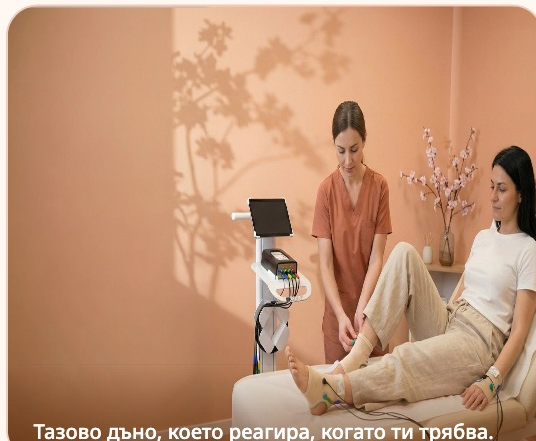
Парасимпатикус · лошото кръвоснабдяване разстройва рефлексното затваряне.

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

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

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

и започва отново



Тазово дъно, което реагира, когато ти трябва.

## 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.



## Функционален запек и твоят 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
- ✓ Голямо усилие при дефекация
- ✓ Усещане за непълно изпразване
- ✓ Нужда да си помагаш с маневри
- ✓ Подуване на корема
- ✓ Дискомфорт или натиск в перинеума

„Напъваш ли се силно, но пак не се изпразваш докрай?”

„Имаш ли запек от време без ясна причина?”

### 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

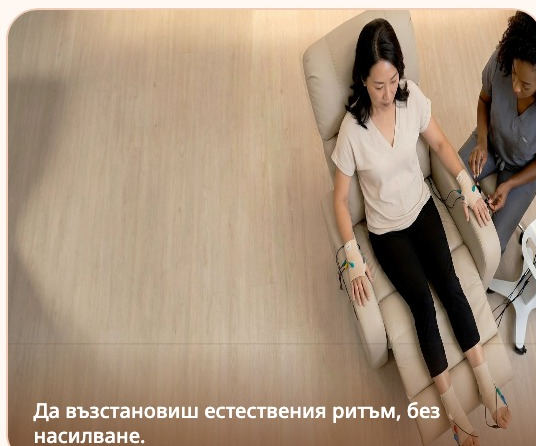
Парасимпатикус · мускулът, който трябва да отвори, се затваря (дисинергия).

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

### 3 ФАЗА 3 Кръгът

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

и започва отново



Да възстановиш естествения ритъм, без насилване.

### 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.





# Ерект илна дисфункция и т воят а нервна сист ема

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 ерекция
- ✓ Влошава се при стрес или бързване
- ✓ 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?

## 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, бързване), 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.

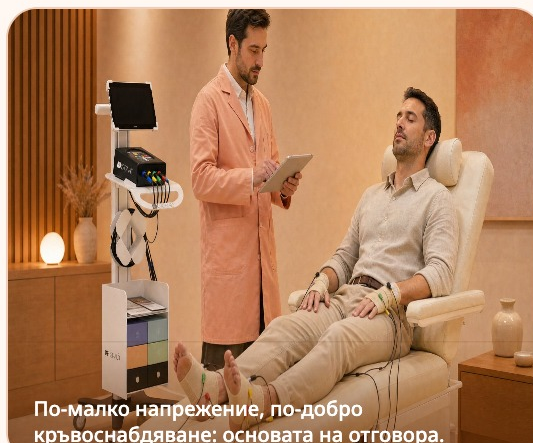
## 3 ФАЗА 3 Кръгът

1 Напрежение или тревога.

2 „Газта“ спира кръвоснабдяването.

3 Ерекцията се проваля и тревогата расте → повече напрежение.

и започва отново



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/андроолог

NESA **съпровожда** твоя уролог или андроолог 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 · 08

# Преждевременна еякулация и твоят 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?“

## 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 рефекса рано.

### ⏸ Спирачка

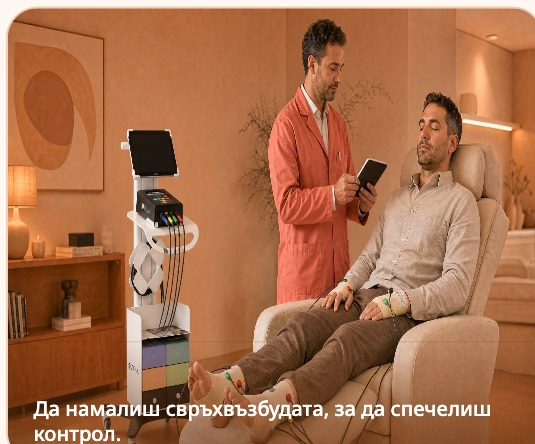
Парасимпатикус · малка тежест: липсва марж за модулиране.

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

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

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

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО



Да намалиш свърхвъзбудата, 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 свърхвъзбудата 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 · 09

## Хроничен прост ат ит и т воят а нервна сист ема

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
- ✓ Дискомфорт при уриниране или еякулация
- ✓ Често нужда от уриниране
- ✓ Болка при седане
- ✓ Отрицателни посевки
- ✓ Влошава се при стрес

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

„Влошава ли се при седане или стрес?

### 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **напрегнат възел в дъното на таза**, който боли и не се отпуска. Нервната 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.

### 3 ФАЗА 3 Кръгът

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

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО



Да отпуснеш възела на тазовото дъно, без насилване.

### 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 т воя 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.



КАРТА НА ПАЦИЕНТА · 10

# Вагинизъм и диспареуния и твоят а нервна сист ема

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 „газта“ 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 газта 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.





КАРТА НА ПАЦИЕНТА · 11

# Женско желание и възбуда и твоят нервна система

Когато усещаш слабо желание или ти е трудно да се възбудиш и овлажниш, особено при стрес или умора.

## 1 ФАЗА 1 Познаваш ли се?

- ✓ Слабо желание
- ✓ По-малко овлажняване
- ✓ Усещане за откъсване от тялото
- ✓ Трудна възбуда
- ✓ Влошава се при стрес или умора
- ✓ По-малко удоволствие, въпреки че има обич

„Силно ли спада желанието ти, когато си стресирана или изтощена?”

„Трудно ли ти е да се свържеш с тялото си, дори да искаш?”

## 2 ФАЗА 2 Какво се случва в нервната ти система

Представи си **система в „режим оцеляване“**, която не оставя място за „режим почивка и удоволствие“. Твоят „газ“ и „спирачка“ са в дисбаланс.

### ⚡ Газ

Симпатикус · включен:  
тялото дава приоритет на оцеляването.

### ⏸ Спирачка

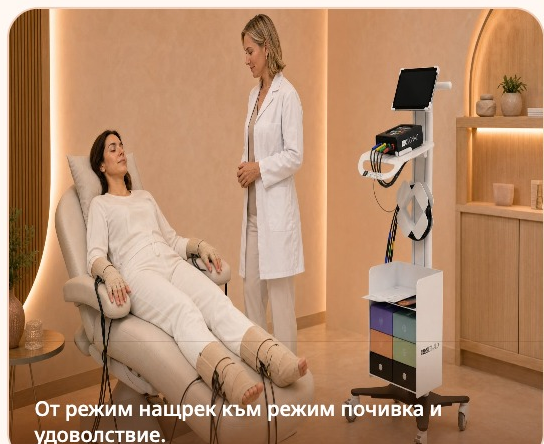
Парасимпатикус · той отваря желанието, кръвоснабдяването и овлажняването.

Желанието и възбудата зависят от „спирачката“; ако „газта“ е постоянно включена, тялото изключва сексуалния отговор.

## 3 ФАЗА 3 Кръгът

- 1 Поддържан стрес или нащрек.
- 2 Тялото **изключва** сексуалния отговор.
- 3 По-малко желание и удоволствие → повече фрустрация и нащрек.

↻ И ЗАПОЧВА ОТНОВО



От режим нащрек към режим почивка и удоволствие.

## 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 преминеш от режим нащрек към режим спокойствие, физиологичната основа на здраво желание и възбуда.

## 5 ФАЗА 5 С твоя специалист и какво можеш да усетиш

### ♥ С твоя гинеколог

NESA **съпровожда** твоя гинеколог, физиотерапията на тазовото дъно и, ако има, психосексуалната терапия; не замества изключването на хормонални или други причини.

### ✓ Какво можеш да усетиш

- ✓ Повече спокойствие
  - ✓ По-голяма връзка с тялото
  - ✓ По-добър сексуален отговор
- Резултатите се различават при всеки човек.



# Хипертонично тазово дъно и твоят 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 биофидбек).

✓ 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.





***Модулираме вегетативната нервна система .  
Всичко останало е следствие .***

Неинвазивна невромодулация на вегетативната нервна система. Един  
корен, много клинични изражения.

**nesa**WORLD®

**[www.nesa.world](http://www.nesa.world)**

NESA XSIGNAL® · Медицинско изделие. Тези карти са помощен материал за клинична комуникация и не  
представяват медицински съвет или твърдение за ефикасност по показание. Употреба под  
наблюдението на здравен специалист.