



Анна Чуднова
Универсальное средство от всех
болезней. Тренажер Фролова.
Как правильно использовать?
Серия «Здоровье – это счастье»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6130025*

*Универсальное средство от всех болезней. Тренажер Фролова. Как правильно использовать?:
АСТ; М.: 2009
ISBN 978-5-17-059352-1*

Аннотация

Ученые давно говорят о том, что современный человек разучился правильно дышать, и называют неправильное дыхание причиной всех наших заболеваний. Поправить положение дел – стать здоровыми и прожить долгую жизнь, вам поможет дыхательный тренажер Фролова!

Этот необычайно эффективный и очень простой тренажер уже помог тысячам людей избавиться от множества болезней и научиться правильно дышать.

Эта книга познакомит вас с этим уникальным устройством и научит его правильному применению.

Содержание

Введение	4
Что такое эндогенное дыхание?	6
Чудо-тренажер Фролова	7
Тернистый путь к здоровью и омоложению Владимира Фролова, или немного о том, как этот человек изобрел свой тренажер	8
Новая технология дыхания: эндогенное дыхание	10
Конструкция тренажера Фролова	14
Методика занятий на тренажере Фролова	16
Режимы занятий на тренажере Фролова	17
Принцип работы тренажера Фролова	19
Как приготовить масляно-спиртовые эмульсии и раствор перекиси водорода для работы с тренажером Фролова	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Анна Чуднова

Универсальное средство от всех болезней. Тренажер Фролова. Как правильно использовать?

Введение

Во все времена люди стремились быть здоровыми, красивыми, полными сил и бодрости. Каждый из нас хочет жить долго и счастливо, до глубокой старости сохраняя физическое здоровье и ясный ум. Особое значение это приобретает в наши дни, когда жизнь открывает перед каждым из нас огромные возможности. Желание узнать, увидеть и попробовать как можно больше становится еще одним стимулом как можно дольше сохранять активность и жизненный тонус.

Но, к сожалению, развитие цивилизации – это не всегда благо. Изменение образа жизни людей и экологической обстановки привело к тому, что в наши дни практически невозможно найти абсолютно здорового человека. Проблемы с сердцем и желудком, с позвоночником и зрением стали типичным явлением, а уж аутоиммунными заболеваниями, такими как астма или аллергия, давно уже никого не удивишь. Самое печальное, что такие проблемы наблюдаются не только у взрослых людей – педиатры утверждают, что большинство детей появляются на свет уже с определенными нарушениями здоровья.

В стремлении поддерживать хорошую физическую форму и сохранять здоровье многие люди начинают уделять большое внимание занятиям спортом, диетам, закаливанию. Однако нередко происходящие с ними изменения затрагивают только их внешность. Да, серьезные физические нагрузки позволяют увеличить мышечную массу, а строгие диеты – сделать талию стройной. Однако внешний вид, соответствующий какому-то стандарту, не всегда свидетельствует о внутреннем здоровье человека. Как правило, бывает наоборот. Отказ от полноценного питания, изнуряющие тренировки приводят к тому, что с возрастом у человека начинают проявляться нарушения в работе различных органов и систем. Так в погоне за внешней красотой люди нередко теряют свое здоровье.

Но неужели нет способа продлить свою молодость и сохранить здоровье и цветущий вид на долгие годы? На протяжении многих лет поиском такого средства были озабочены многие ученые и исследователи. В разные времена предлагались различные панацеи от всех болезней, однако большинство из этих средств в реальности не оказывают на человеческий организм желаемого действия. Однако не так давно был найден способ поддержания здоровья и бодрости нашего тела и духа до глубокой старости. В чем же его суть?

Ученые давно говорят о том, что потенциал, которым обладает человеческий организм, не используется нами даже на 50%. Очевидно, что в процессе эволюции человек разучился пользоваться многими своими способностями, например **правильно дышать**.

Возможно, вы удивитесь, казалось бы, – ну что может быть сложного том, чтобы делать вдохи и выдохи? Ничего. Кроме того, что эти вдохи и выдохи нужно делать правильно.

Неслучайно все древние практики, в частности – восточные, адепты которых известны своим здоровьем и долголетием, огромное значение придавали именно правильному дыханию. Так, в частности, система особым образом построенных вдохов и выдохов лежит в основе йоги, о которой один из современных философов Свами Шивананда говорил следующее:

«Тело становится крепким и здоровым. Исчезает избыточный вес, лицо светится, глаза становятся ярче, и вся личность человека излучает особое очарование. Голос становится мягким и мелодичным. Человек забывает о болезнях. Улучшается пищеварение. Все тело очищается, улучшается способность к умственной концентрации.

Постоянные занятия йогой пробуждают к жизни скрытые духовные силы. Человек обретает счастье и духовный покой».

Ученые, занимающиеся исследованиями в области современной медицины и биоэнергетики, нередко говорят о том, что старение организма начинается чуть ли не с момента появления человека на свет. И огромную роль в запуске этого процесса играет именно неправильное дыхание.

Это может показаться нереальным – ведь именно способность дышать делает возможной нашу жизнь. Однако сейчас большинство людей дышат таким образом, что каждый вдох приводит к дефициту кислорода и энергии в тканях организма, снижает иммунитет, ухудшает показатели крови, что приводит к повышению артериального давления и поражению сосудов. А отсюда уже недалеко и до атеросклероза, повышению содержания глюкозы и холестерина в крови, развитию гипертонии, и даже появлению новообразований. И все это, по словам ученых-биоэнергетиков, является следствием нашего неправильного дыхания.

Кто-то может сказать: а как же те люди, которые прожили долгую, а самое главное – здоровую жизнь и не знали о том, что они «неправильно» дышат? Конечно, каждый человек индивидуален, и организм каждого из нас имеет свой собственный потенциал, так сказать, «запас прочности», однако в наших силах использовать все возможности, которыми нас наделила природа, по максимуму.

Не для кого из нас не секрет, например, что среди горцев очень много долгожителей. Чем объяснить этот факт? Когда ученые стали изучать это явление, то обнаружили, что на средних высотах (1200—2000 м) существуют ниши стимулирующего энергообеспечения клеток, так как в этих местах электромагнитное излучение и радиационный фон оказывают благоприятное воздействие на работу организма. Да и способ дыхания горцев несколько отличается от того, к которому привыкли жители низин, – более низкое содержание кислорода в воздухе не позволяет легким растягиваться до того объема, как у жителей других географических местностей.

Но что мешает нам научиться дышать так же, как горцы, и жить так же долго, как они? Ведь именно так мы сможем не только избавиться от самых разных заболеваний, но и заметно замедлить процесс старения своего организма. Для этого достаточно всего-навсего изменить свой способ дыхания.

Давайте отвлечемся от человека и обратим внимание на наших соседей по планете, например – на обитателей океана. Вам известно, что акулы, киты, дельфины живут долго и практически не болеют? Так, например, продолжительность жизни некоторых видов китов составляет более ста лет. Ученые, изучающие особенности жизни этих животных, кстати – как считается, достаточно близких родственников человека, утверждают – все дело в дыхании. Эти обитатели морских и океанских глубин владеют так называемым **эндогенным дыханием**.

Что такое эндогенное дыхание?

Теория эндогенного дыхания была выдвинута московским ученым и врачом Г. Н. Петраковичем. Этот исследователь утверждает, что функционирование клеток в организме обеспечивается не за счет доставки к ним кислорода, а благодаря их периодическому энергетическому возбуждению. Это в корне переворачивает все наши представления о питании клеток и объясняет, почему наше обычное дыхание не в состоянии обеспечить нужный энергетический баланс.

Именно эндогенное дыхание способствует общему повышению энергетического фона организма, включая в работу основную массу клеток. При этом общая стратегия эндогенного дыхания проста: для достижения желаемого эффекта необходимо уменьшить размер пузырьков воздуха и концентрацию в них кислорода. Для этого нужно всего лишь ограничить растяжение легких при вдохе.

Многочисленные исследования подтверждают – после того, как человек осваивает технологию эндогенного дыхания, он начинает избавляться от своих болезней, в его организме запускается процесс омоложения и оздоровления. Научившись правильно дышать, каждый из нас получает возможность жить долго и счастливо, не вспоминая о болезнях и сохраняя здоровье и физическую активность на долгие годы.

Само собой, что можно освоить эту методику правильного дыхания, и не пользуясь какими-либо приборами. Для этого существуют специальные дыхательные техники, предусматривающие регулярное выполнение определенного набора упражнений. Однако практика показывает, что не все люди могут овладеть ими самостоятельно.

Нередко хронические заболевания утомляют человека настолько, что он хочет избавиться от них как можно скорее, чтобы наконец-то начать жить полноценной жизнью.

И тогда на помощь приходит тренажер Фролова.

Чудо-тренажер Фролова

Тренажер Фролова недаром называют панацеей от всех бед. Им пользуются люди всех возрастов, страдающие самыми разными заболеваниями. Для того чтобы заниматься с ним, вам не нужна какая-то специальная подготовка – его с успехом используют и те люди, которые никогда в жизни не занимались никакими дыхательными практиками и не осваивали каких-то специальных методик оздоровления. Все, что от вас требуется – это подробно ознакомиться с рекомендациями по применению тренажера и точно следовать им.

Эта книга познакомит вас с этим уникальным устройством и научит его правильному применению. Вы узнаете о том, чем именно это прибор отличается от других дыхательных тренажеров и как именно он поможет вам избавиться от болезней. Мы расскажем вам историю изобретения тренажера и познакомим вас с его создателем, а также подробно разберем теорию эндогенного дыхания и выясним его преимущества перед обычным. Несомненно, эти знания станут вашим ключом к здоровью, красоте и долголетию.

В настоящее время тысячи людей познакомились с методикой эндогенного дыхания и победили свои болезни. Они не только улучшили свое здоровье, но и перешли на совершенно иной уровень развития. И сейчас вы получаете возможность присоединиться к ним. Перед вами выбор – жить, сражаясь с недугами и тратя на это драгоценные годы, или же обрести здоровье и бодрость, продлить свою молодость и забыть о болезнях. И все зависит только от вас!

Тренажер Фролова помогает освоить технологию эндогенного дыхания, оздоровиться, помолодеть, использовать возможности человеческого организма эффективнее.

Тренажер Фролова позволит вам избавиться от многих болезней: головных болей, инсульта, инфаркта, ишемической болезни сердца, пневмонии, бронхиальной астмы, атеросклероза сосудов, гипертонии, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, аллергии и даже сахарного диабета и рака.

Тернистый путь к здоровью и омоложению Владимира Фролова, или немного о том, как этот человек изобрел свой тренажер

Прежде чем подробно рассматривать, что представляет собой тренажер Фролова, как им пользоваться и какие эффекты он дает, поговорим о том, как Владимир Федорович Фролов пришел к созданию своего прибора, а также о том, что такое эндогенное дыхание и чем оно отличается от нашего обычного дыхания.

В. Ф. Фролов в юности заболел туберкулезом. Но болезнь не сломила его, напротив, именно тогда он поставил перед собой цель вернуть себе здоровье и продлить молодость. Он начал активно пробовать самые различные методики оздоровления и заниматься спортом: практиковать йогу, лечебное голодание, посещать баню, принимать солнечные ванны, играть в волейбол, бегать. Во время одной из тренировок у Владимира Федоровича произошел надрыв седалищного нерва, имевший долговременные последствия: ему пришлось надолго отказаться от физических нагрузок и в течение длительного времени лечиться. При этом применение лекарств не давало желаемого эффекта. Еще молодому человеку пришлось пересмотреть свою философию: оставить физкультуру и начать искать более щадящие способы оздоровления. Тем более что пришло осознание того, что интенсивные физические нагрузки могут быть чреваты травмами, сильно ограничивающими дальнейшую активность. А ведь «быть в форме» хочется всегда!

Рано или поздно любой человек, практикующий те или иные методики оздоровления, задумывается над тем, каков результат его многолетних занятий: действительно ли он выглядит моложе своего возраста, изменились или нет с возрастом его возможности, насколько хорошо его организм может противостоять болезням. Так и Фролов, подводя итоги прожитому двадцатилетию, заметил, что занятия физкультурой не прибавили ему молодости и здоровья: внешний вид – на все прожитые годы; здоровье «хромает» – кости, связки, мышцы будто скованы чем-то, в них нет ни энергии, ни легкости, движения даются с трудом; сердце, кишечник и другие внутренние органы работают со сбоями. Диагнозы, которые поставили Владимиру Федоровичу врачи, не радовали – среди них были гипертония, астма, мочекаменная и язвенная болезни, а также артрит. Когда же в этом «букете» добавилась злокачественная опухоль, то Фролов понял, что настало время искать новый путь к оздоровлению.

Анализируя свой образ жизни и огромное количество различных оздоровительных методик, В. Ф. Фролов пришел к выводу, что напряженные физические нагрузки не прибавляют человеку здоровья и долголетия, а наоборот, в большинстве случаев приводят к травмам и болезням. Особенно опасны для здоровья разнообразные стрессовые ситуации – ведь недаром же говорят, что «все болезни от нервов», а также чрезмерное нахождение на открытом солнце, злоупотребление солнечными ваннами и таким модным сейчас посещением солярия.

И Фролов начал поиск рецепта здоровья и долголетия. В результате многолетних исследований и экспериментов он пришел к выводу, что ключ к здоровью – это дыхание. Подтолкнула его к этой мысли теория К. П. Бутейко, с которой Фролов познакомился в 1989 году. Суть этой теории заключается в том, что углекислый газ, а не кислород играет перво-

степенную роль в организме человека: концентрация углекислого газа ниже определенного уровня приводит к различным заболеваниям.

Основное положение теории К. П. Бутейко: первостепенную роль в организме человека играет не кислород, а углекислый газ: концентрация углекислого газа ниже определенного уровня приводит к различным заболеваниям.

Свое открытие Константин Павлович Бутейко сделал еще в середине XX века. Ученый, занимающийся разработками в области медицинской науки и техники, высказал предположение, что причина множества заболеваний – хроническая гипервентиляция легких, вызываемая «неправильным» – глубоким – дыханием. Следствием такого дыхания является снижение иммунной защиты организма, нарушение обменных процессов, появление аутоиммунных заболеваний – аллергии, бронхиальной астмы.

Методика, предложенная им для перестройки способа дыхания, давала возможность не только избавляться от проявлений болезней, но и становилась толчком для начала изменений во всем организме. Особенно заметен эффект дыхательных упражнений Бутейко при лечении бронхиальной астмы¹. Как только пациент обучается способам контролировать глубину своего дыхания, он в течение короткого срока получает возможность предотвращать появления приступа удушья, а со временем – и отказаться от применения лекарственных средств.

В свое время этот метод был достаточно широко распространен. Однако, несмотря на всю свою эффективность, у него был существенный недостаток: упражнения, предлагаемые автором методики, требовали значительных усилий воли и физических затрат.

Из теории Бутейко Фролов взял главный постулат своей собственной теории: изменение способа дыхания – единственно верный путь к здоровью и долголетию. Он поставил перед собой цель разработать такую методику, которая по эффективности не уступала бы дыхательным практикам йогов.

Вслед за этим В. Ф. Фролов познакомился с методом нормобарической гипоксии Р. Б. Стрелкова. Суть этого метода состояла в том, что пациенты вдыхали воздушную смесь с пониженным содержанием кислорода (обычно в воздухе содержится примерно 21 % кислорода, а Стрелков понижает его содержание до 15 %, постепенно доводя до 9 %, приближая тем самым воздух аппарата к горному воздуху). По результатам исследований был сделан вывод, что нормобарическая гипоксическая стимуляция повышает общую сопротивляемость организма. Экспериментально было доказано, что после курса лечения таким методом у людей возрастала устойчивость к стрессу, утомлению, гипоксии, ускорениям, шуму, вибрациям, радиации, токсическим веществам, усиливалась умственная и физическая работоспособность. Кроме того, нормализуются показатели углеводного, жирового, белкового обменов и электролитного спектра крови, параметры иммунологического статуса, повышается противовоспалительный потенциал, активизируется деятельность жизненно важных систем организма.

Обе эти методики давали положительные результаты, но не имели теоретического обоснования. Тщательное изучение этих двух систем подтолкнуло Фролова к выводу, что небольшая гипоксия и некоторое сопротивление при дыхании приносит несомненную пользу организму человека. В итоге Владимир Федорович пришел к мысли о необходимости создания такого прибора, который бы давал любому человеку сопротивление на выдохе и вдохе. В июле 1989 года уже полностью была сформулирована концепция такого аппарата, а в сентябре был готов его макет.

¹ Более подробно о теории Бутейко см. далее главу «Как усилить эффект от занятий на тренажере Фролова с помощью дыхательных практик».

Новая технология дыхания: эндогенное дыхание

Проведя ряд исследований созданного прибора, Фролов обнаружил, что дыхание с помощью его изобретения оздоравливает организм, так как заставляет клетки активно дышать, то есть стимулирует дыхание мембран, которые обеспечивают себя энергией и кислородом путем свободного радикального окисления ненасыщенных жирных кислот.

Но все это была практика. Естественно, под нее было необходимо подвести теоретическое основание. Требовалось научное объяснение огромному количеству положительных результатов, которые были получены в ходе исследования тренажера, многочисленным случаям «волшебного» исцеления.

Все решила гипотеза талантливого московского врача и физика Г. Н. Петраковича, расширившая представления молекулярной биологии и генетики о клетках, клеточном взаимодействии и биополе человека.

Основные положения, выдвинутые Петраковичем, заключали в себе следующие тезисы:

- клетки обеспечивают себя энергией и кислородом посредством реакции свободно-радикального окисления ненасыщенных жирных кислот;
- реакцию свободно-радикального окисления ненасыщенных жирных кислот, а, следовательно, активную работу клеток, вызывают эритроциты крови вследствие передачи им электронного возбуждения;
- электронное возбуждение эритроцитов происходит в капиллярах альвеол легких в результате реакции углеводов тканей с кислородом воздуха, протекающей по механизму горения, что вполне сравнимо с горением обычной газовой горелки (кстати, такое сравнение дыхания с горением свечи, дающим жизненную энергию, было сделано французским химиком Антуаном Лавуазье еще в XVIII веке, в то время, когда начинала формироваться наука о дыхании).

Свободно-радикальное окисление ненасыщенных жирных кислот способствует выделению энергии в виде тепла и электронного возбуждения, что приводит к тому, что продукты этой реакции – кислород, кетоны, альдегиды – активно готовы передавать энергию, так как они уже имеют возбужденные электронные уровни.

А вот уровень свободно-радикального окисления липидов мембран клеток обеспечивает среда обитания – ультрафиолетовое излучение, дыхание и специальные пищевые продукты.

И, без сомнения, дыхание играет в этом процессе ведущую роль.

Петракович доказал, что клетки обеспечивает энергией не аденозинтрифосфат (нуклеотид, образованный аденозином и тремя остатками фосфорной кислоты), а сверхвысоко-частотное электромагнитное поле и ионизирующее протонное излучение, непосредственно связанные с процессами свободно-радикального окисления, вернее, он говорил «об ионизирующем протонном излучении в живой клетке как способе передачи энергии биологического окисления из митохондрии в цитоплазму».

Следовательно, кислород не только доставляется клетке кровью, но и может вырабатываться в ней, то есть протоны, а наряду с ними и электроны, являются для клеток важнейшими энергонесущими частицами.

Значит, процесс изнашивания клетки, время ее жизни зависят от дыхания-горения, приводящего эритроциты в электронное возбуждение, что приводит их к движению по кровеносным сосудам и последующему сбросу электронного возбуждения клетке-мишени.

Изучив теорию Г. Н. Петраковича, а также основываясь на методиках К. Ф. Бутейко и Р. Б. Стрелкова, В. Ф. Фролов пришел к выводу, что организм человека изнашивается именно из-за дыхания, и скорость старения находится в непосредственной связи с тем, как человек дышит, поскольку состояние и условия функционирования эритроцитов крови зависят от дыхания.

Наше обычное, так называемое «внешнее» дыхание, при котором кислород поступает в организм извне, вызывает процессы, приводящие к повреждению и деградации тканей. Это происходит потому, что в капилляры кровеносных сосудов легких проникают достаточно крупные пузырьки воздуха. При этом количество этих пузырьков невелико, следовательно, только небольшая часть эритроцитов получает заряд. При этом часть эритроцитов (примерно 1/8 часть) получают больший заряд, чем нужно. Такие эритроциты получили название «горячие». А, как известно, состояние обменных процессов, функциональная активность лейкоцитов и тромбоцитов определяются энергетическим состоянием эритроцитов, так как именно они отталкиваются от своих соседей-эритроцитов, от активных клеток работающего эндотелия и тяготеют к клеткам, имеющим минимальный поверхностный заряд, то есть неработающим.

При нашем обычном дыхании только маленькая часть эритроцитов подзаряжается, да и то неравномерно. В результате только 1–2 % клеток побуждаются к свободно-радикальному окислению ненасыщенных жирных кислот, 8–9 % получает чрезмерный заряд, а остальные 90 % вообще не участвуют ни в каких процессах, они находятся в состоянии своеобразной спячки – гипобиоза. Эти процессы, как следствие, вызывают энергодефицит и нехватку кислорода в тканях, что и приводит к различным заболеваниям и старению организма.

В первую очередь внешнее дыхание разрушает выстилку кровеносного русла коронарных сосудов, что рано или поздно приводит к атеросклерозу, микроразрывам сосудов головного мозга (инсульту) или сердечной мышцы (инфаркту миокарда), стенокардии (нарушению кровообращения в сердечной мышце), ишемии, гипертонии и т. п. Процесс этот постепенный, поскольку все-таки большинство «горячих» эритроцитов «отрабатывает» еще до входа в капиллярное русло (от аорты до капилляра существует множественный каскад артерий с понижающими сечениями сосудов). «Горячий» сброс энергии эндотелиальных клеток приводит к высокой интенсивности свободно-радикального окисления липидов мембран, включая и мембраны митохондрий, что способствует обеспечению соседних с эндотелиоцитами клеток энергией, в то же время повышая их мембранный комплекс. Таким образом, большинство эритроцитов отдает свою энергию в аортах. Но так как эритроциты движутся с достаточно высокой скоростью и в очень плотном потоке, соприкасаясь со стенкой сосуда, они отдают ей свой электронный заряд. И это уже не «горячий», а «холодный» заряд. Если бы человек получал только «горячее» возбуждение, он не доживал бы и до пятидесяти лет.

Но, как известно, эритроциты – не единственные составляющие клетки крови. Естественно, лейкоцитов и тромбоцитов значительно меньше, но они также играют немалую роль в жизнедеятельности нашего организма. Но как они связаны с дыханием? Из всего вышесказанного следует, что чем больше в крови находится активных «заряженных» эритроцитов, тем эффективнее функционируют остальные клетки, а значит энергетическая

активность лейкоцитов и тромбоцитов непосредственно связана с энергетическим состоянием эритроцитов, то есть последние выступают в качестве своеобразных доноров.

Кроме этого Фролов обнаружил, что чрезмерные стрессы и повышенные физические нагрузки приводят к многократному увеличению количества «горячих» эритроцитов и более быстрому разрушению живой ткани в связи с неудовлетворительным обменом веществ, а следовательно, к старению и болезням. И только переход на клеточное (эндогенное) дыхание может усилить иммунитет, остановить разрушительные процессы.

Многочисленные исследования показали, что после интенсивных длительных физических нагрузок уровень гемоглобина в крови уменьшается на 10 %, эритроцитов – на 32 %, а кровь восстанавливается только через 10—12 дней. При этом при работе с пульсом 160—180 ударов в минуту практически каждый эритроцит – горячий, следовательно, потребление кислорода увеличивается в 25—30 раз по сравнению с состоянием покоя.

И только переход на клеточное дыхание может остановить эти разрушительные процессы.

При эндогенном дыхании (дыхании по методу Фролова) именно благодаря длительным выдохам увеличивается количество воздушных пузырьков с пониженным содержанием кислорода, проникающих в капилляры кровеносного русла легких, что способствует росту эритроцитов, приобретающих «холодную» подзарядку. А это, в свою очередь, позволяет работать большинству клеток организма, а также восстанавливать поврежденную выстилку кровеносных сосудов, что, естественно, приводит к нормализации давления и излечению атеросклероза.

Давайте отвлечемся от научной терминологии и обратим свое внимание на жителей океанских глубин: акул, китов, дельфинов. Подумайте, почему, например, сельдевая акула способна перемещаться со скоростью 90 км в час? Почему ей не вредит такое скоростное передвижение? Почему у акулы никогда не бывает рака? Почему она никогда не болеет и всегда отлично себя чувствует? Ответ прост: жители океана дышат эндогенно, то есть клеточно, у них полностью отсутствует «горячее возбуждение» эритроцитов. Именно по этой причине они могут жить значительно дольше человека.

Исследования Фролова показали, что жизненная сила и продолжительность жизни каждого человека зависит от дыхательной системы, качества крови и типа дыхания.

Это значит, что если на 1 литр жизненной емкости легких (ЖЕЛ) приходится 18—19 кг массы тела, то есть жизненная емкость легких мала, то человек не проживет более 60—70 лет, если же легкие в норме (на 1 литр ЖЕЛ приходится 14—16 кг массы тела), то вполне вероятно, что продолжительность жизни этого человека составит около 80-ти лет. А вот если на 1 литр ЖЕЛ приходится не более 10—11 кг массы тела, жизненная сила легких большая, то есть дыхание диафрагмальное, то можно надеяться, что человек преодолет столетний рубеж.

Наблюдая за многими своими пациентами, Фролов пришел к выводу, что люди, использующие не обычное, внешнее дыхание, а эндогенное (клеточное) могут продлить себе жизнь до 120 лет и более, чувствовать себя при этом молодыми и бодрыми, благодаря снижению нормальной температуры тела на градус – полтора.

Внешнее дыхание приводит к нерациональному энергообмену в организме, а эндогенное дыхание помогает наладить энергообмен, то есть максимально снизить повреждающее действие дыхания.

Поскольку большинству людей очень трудно взять и сразу изменить свой образ жизни, постоянно работать над своим дыханием, следить за ним, ограничивая растяжение легких при вдохе, поддерживая в них тем самым повышенное давление, снижая количество кислорода, то оптимальным решением для них становится использование тренажера Фролова. Этот прибор призван избавить человека от всех этих проблем одновременно: приучить дышать эндогенно и убрать «горячий» эффект неправильного энергообмена, поскольку поддерживает в легких повышенное давление на протяжении почти всего дыхательного акта (для сравнения: при внешнем дыхании в процессе вдоха-выдоха повышенное давление составляет только 15—20 % длительности дыхательного акта).

Конструкция тренажера Фролова

Что же собой представляет этот чудо-аппарат?

Тренажер Фролова, или «Тренажер Дыхательный Индивидуальный (ингалятор Фролова)» (ТДИ-01) – это простое портативное устройство, состоящее из внутренней камеры, имеющей донную насадку с отверстиями, и внешней камеры-стакана с крышкой (рис. 1). В тренажер заливается до 20 мл воды (или какого-нибудь лекарственного вещества), и при каждом вдохе и выдохе, осуществляющихся через воду, создается гидравлическое сопротивление. Вода наливается в стакан при помощи шприца или мензурки, затем донная сетчатая насадка плотно присоединяется к внутренней камере и помещается в стакан. После этого дыхательная трубка продевается через отверстие в крышке для стакана и соединяется с внутренней камерой. Стакан плотно закрывается крышкой, которая перемещается вниз по трубке, а в свободный конец трубки вставляется мундштук (рис. 2). Обратите внимание на то, что при правильной сборке ингалятора Фролова внутренняя камера с присоединенной к ней донной сетчатой насадкой плотно держится на дне стакана, она не двигается ни вверх, ни вниз. Крышка для банки во время тренировок дыхания не используется.

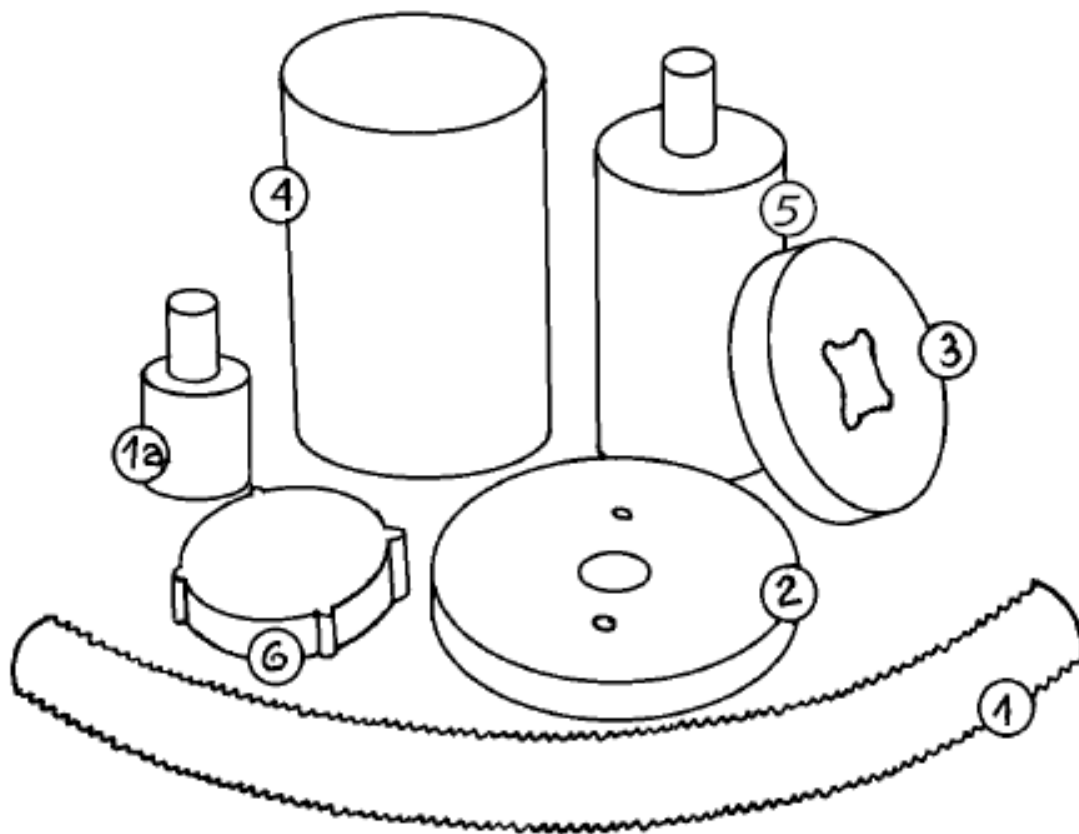


Рис. 1. Устройство тренажера Фролова:

1 – дыхательная трубка; 1а – мундштук; 2 – крышка для банки; 3 – крышка для стакана; 4 – стакан; 5 – внутренняя камера, 6 – донная сетчатая насадка.

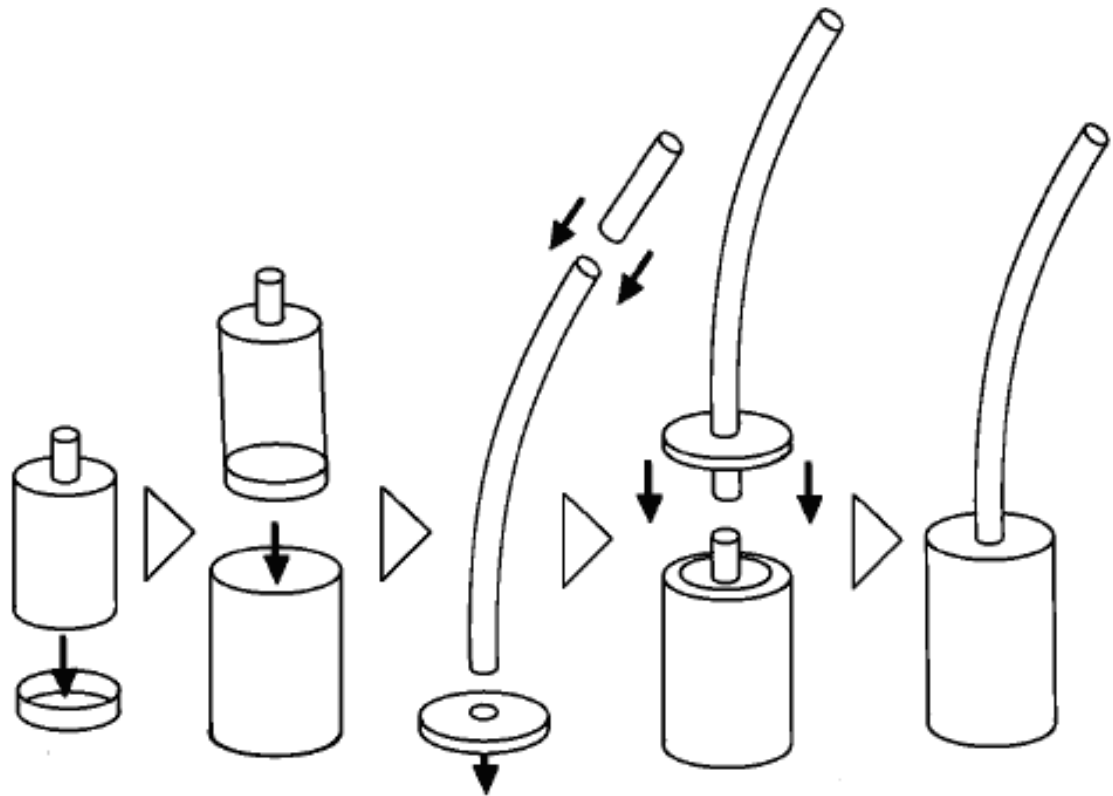


Рис. 2. Схема сборки тренажера Фролова.

В процессе дыхания с помощью тренажера образуется воздушная смесь, в которой понижено содержание кислорода и повышено – углекислого газа. Дышать на ТДИ-01 необходимо диафрагмально (вдыхать следует в течение 1–2 секунд, а вот выдох должен быть замедленный), чтобы постепенно в процессе тренировок повышать продолжительность дыхательного акта для расширения диапазона изменений концентрации газов. Тренироваться следует ежедневно от 15 до 30 минут, желательно вечером, перед сном. Спустя 5–6 месяцев занятия можно и прекратить, особенно если заметите, что вы в состоянии контролировать свое дыхание и можете постоянно дышать так, словно пользуетесь прибором.

Методика занятий на тренажере Фролова

Тренажер Фролова создан для того, чтобы обучить людей диафрагмальному дыханию (когда при вдохе выпячивается живот, а при выходе вытягивается брюшная стенка, при этом грудная клетка остается неподвижной, она не поднимается и не опускается).

Диафрагмальное (брюшное) дыхание – тип дыхания, при котором активно сокращаются диафрагма и мышцы брюшной полости при относительном покое стенок грудной клетки.

Дыхательный тренажер Фролова можно применять:

- как тренажер диафрагмы и дыхательных мышц и для предотвращения эффекта экспираторного закрытия дыхательных путей (затрудненный выдох);
- как увлажнитель воздуха и ингалятор водорастворимых лекарственных средств.

При этом два этих способа можно без проблем совмещать.

Режимы занятий на тренажере Фролова

Заниматься на тренажере Фролова можно в обычном и «адаптированном» (облегченном) режиме.

Например, если человек болен какими-то сердечными заболеваниями, или имеет дыхательную недостаточность, не следует сразу приступать к активным занятиям на ТДИ-01. Начинать в таком случае лучше с облегченного («адаптированного») режима, поскольку занятия на тренажере – это все-таки определенная нагрузка. Начинать занятия со щадящего режима следует и детям, не достигшим 5 лет, и пожилым людям старше 65 лет.

«Адаптированный» режим, естественно, имеет меньшую нагрузку по сравнению с обычным, он менее эффективен, но у него есть одно преимущество: он дает возможность постепенно привыкнуть к новому дыханию, «войти в колею», приобрести нормальную форму. Также «адаптированное» дыхание укрепляет легочную ткань и утолщает сердечную мышцу, значительно улучшает качество крови, что позволяет оздоровиться и перейти на стандартный режим дыхания на ТДИ-01.

При «адаптированном» режиме занятий рекомендуется в первую неделю заливать не более 8–9 мл воды и заниматься не более 3–4 мин. Продолжительность дыхательного акта также не должна превышать 3–4 с, дышать при этом следует через нос.

Постепенно необходимо увеличивать и объем жидкости, и время занятий, и время дыхательного акта в пропорциях, указанных в таблице.

Параметры занятий на тренажере Фролова, «адаптированный» вариант.

Неделя	Объем заливаемой воды, мл	Длительность занятия, мин	Длительность дыхания, с
Первая	8–9	3–4	3–4
Вторая	10–11	5–7	5–7
Третья	12–14	8–10	8–10
Четвертая	15–16	11–15	11–15
Пятая	17–18	16–22	16–20
Шестая	19–20	23–25	21–25

Если во время использования тренажера вы испытываете небольшое недомогание, чувствуете легкое головокружение, какой-нибудь дискомфорт, не стоит спешить и усиливать интенсивность занятий. Двигайтесь вперед постепенно и ни о чем не беспокойтесь. Аппарат Фролова прошел уже многолетние испытания, он полностью безопасен. Однако не стоит заниматься самолечением и самостоятельно составлять для себя режимы и графики занятий. Нужно строго следовать инструкции, прилагающейся к прибору.

ТДИ-01 полностью безопасен. Однако Вам следует соблюдать некоторые меры предосторожности. Ваша безопасность зависит:

- от количества воды, заливаемой в аппарат;
- от длительности занятия;

- **от длительности выдоха;**
- **от того, дышите вы через нос или рот;**
- **от того, сколько раз в день вы занимаетесь;**
- **от того, принимаете ли вы какие-то медицинские препараты.**

Стандартный режим (при вдохе и выдохе через рот) предполагает начинать занятия с 10—15 мин, постепенно увеличивая их и доводя до 36—40 мин. Время дыхательного акта на первых этапах не должно превышать 26—28 с, но постепенно его нужно увеличивать до 42—45 с. Объем заливаемой воды также постепенно прибавляется: 9—10 мл, 11—12 мл, 13—14 мл, 15—16 мл, 17—18 мл, 19—20 мл.

Если у вас нет одышки, вы без проблем можете вдыхать и выдыхать при таких параметрах, можете сразу заниматься на стандартном режиме. Но еще раз повторим – четко следуйте инструкции!

Принцип работы тренажера Фролова

Тренажер Фролова – это энергетический генератор дыхания, в первую очередь воздействующий на кровь (эритроциты), а через нее и на все клетки и ткани организма. Эффективен этот аппарат потому, что он вызывает периодическую гипоксию, то есть интервально снижает содержание кислорода во вдыхаемом воздухе. Медики уже давно указывают на то, что умеренная гипоксия помогает человеческому организму восстанавливаться, повышает сопротивляемость неблагоприятным факторам – холоду, жаре, инфекциям, стрессам, отравлениям и т. п.

Как это ни парадоксально, но именно ограничение в поступлении кислорода способствует его лучшему усвоению, лучшему питанию всех тканей и клеток. Также во время тренировок в условиях гипоксии существенно улучшается капиллярное кровообращение, активизируется иммунная система, улучшаются функции антиоксидантной системы, снижается образование свободных радикалов, организм получает радиозащитное действие. Ваше дыхание благодаря этому прибору приближается к дыханию горцев. А все вышеназванные эффекты помогают бороться с многочисленными, казалось бы, неизлечимыми заболеваниями – стрессами, синдромом хронической усталости, атеросклерозом, ревматоидным полиартритом, гипертонией, псориазом, рассеянным склерозом и даже раковыми заболеваниями.

Поскольку количество онкологических заболеваний сейчас стремительно растет, остановимся на этой теме и поговорим о раковых клетках и онкологии более подробно, тем более что теория эндогенного дыхания непосредственно связана, а точнее дополнена эритроцитарной теорией происхождения рака.

Доктор медицинских наук Д. И. Финько на основе экспериментов и наблюдений из своей практики установил, что эритроциты – прямые носители генетической информации, поскольку они содержат нуклеиновые кислоты ДНК и РНК, и именно повреждение эритроцитарных ДНК и РНК канцерогеном приводит к образованию раковых опухолей.

Что же значит повреждение канцерогеном? Какие условия благоприятны для возникновения раковой опухоли?

Во-первых, среди самых главных причин можно назвать атеросклеротическое повреждение сосудов (а вы знаете, что его и вызывает наше неправильное внешнее дыхание!), закрытие, рубцевание микрососудов, а также освобождение и повреждение эритроцитарного генома интенсивным свободно-радикальным окислением. Во-вторых, дисбаланс иммунной и эндокринной систем.

В настоящее время точно установлена связь склероза и рака. Например, случаи периферического рака легкого обнаружены среди рубцовых изменений в очагах туберкулеза в 75—86 %. При этом рак появлялся не сразу после заболевания или во время, а спустя приблизительно 11 лет. Что вполне объясняется латентным (скрытым) течением раковой болезни.

Экспериментальные исследования показали, что раковые опухоли в основном возникают у людей со слабым дыханием и, соответственно, низкой энергетикой эритроцитов.

Как видите, рак – прямое следствие атеросклероза. Но атеросклерозу сосудов подвержен каждый человек, уже с самого рождения. Что же делать? Есть только один выход из сложившейся ситуации: защищаться от износа организма, повреждений, повышать свой иммунный статус с помощью эндогенного дыхания, поскольку только оно может замедлить процессы разрушения, а значит не допустить заболевания. А если вы уже заболели? Без-

условно, нельзя опускать руки, нужно всеми силами бороться с болезнью, используя все средства. Помочь в данном случае может только радикальное повышение активности здоровых клеток и иммунной системы, обеспечение всех тканей питанием – кислородом – и эффективным обменом, а также повреждение опухолевых клеток и помощь иммунным клеткам в их уничтожении. Необходимо также не давать возможность появляться и расти новым раковым образованиям.

Все это поможет сделать правильное эндогенное дыхание, которому учит работа с тренажером Фролова. Правда, к всеобщим рекомендациям применения этого прибора, добавляется следующая: одновременно с выполнением дыхательных упражнений на тренажере надо принимать масляно-спиртовую эмульсию и раствор гидроперита.²

² Использование масляно-спиртовой эмульсии и раствора гидроперита носит рекомендательный, а не обязательный характер. (Прим. ред.)

Как приготовить масляно-спиртовые эмульсии и раствор перекиси водорода для работы с тренажером Фролова

Известно, что эмульсии растительных масел благодаря высокому содержанию жирных ненасыщенных кислот поднимают энергетику эритроцитов, повышают иммунный статус, поскольку как бы делятся энергией с клетками-соседями, что помогает им бороться с раковыми клетками.

А прием *перекиси водорода* способствует увеличению содержания кислорода в крови. Рекомендуется принимать внутрь полностью растворенный в воде гидроперит (содержит 0,07 % перекиси водорода).

Для того чтобы приготовить раствор, следует растворить гидроперит в 30—40 мл чистой воды и смешать с водой или специальным раствором. Дозировать этот препарат следует, исходя из массы своего тела: если вы весите меньше 60 кг, то гидроперита следует использовать не более 0,5 г на 250 г раствора, если больше 60 кг – 0,75 г на 370 г раствора. На 0,1 г гидроперита вам следует взять не менее 50 мл раствора. Раствор должен быть теплым (приблизительно 20 градусов С) и может содержать отвар шиповника или солодки, зеленый чай, мумие, сок свеклы, капусту, картофеля (до 90 % всего объема жидкости).

Принимать раствор гидроперита нужно три раза в день: утром натощак после дыхания, в полдень – за час до еды и вечером перед сном после дыхания. Выпивается раствор медленно, в течение 1–3 минут. Дыхание на тренажере при этом обязательно! Если вы перестали дышать на тренажере, то нужно прекратить и прием гидроперита. Помните о том, что гидроперит способствует выведению кальция из организма, поэтому обязательно включите в свой рацион творог и сыры.

Масляные эмульсии должны состоять из светлого подсолнечного или льняного (что гораздо эффективнее) масла и 40—45 % спирта или водки. В водку можно добавить или 50 мл элеутерококка, или 30 мл радиолы розовой, или 10 мл настойки стручкового перца, или 10 г черного молотого перца. Обратите внимание: не стоит добавлять в водку все эти ингредиенты одновременно, лучше использовать их поочередно для повышения сопротивляемости организма. Предпочтительнее использовать черный молотый перец.

Готовится экстракт следующим образом: 10 г перца засыпается в пол-литровую бутылку, наполненную водкой, которая нагревается в воде до 40—45 градусов С. Держать бутылку в горячей воде следует в течение 2 часов. При этом не забывайте периодически взбалтывать смесь. Вынув бутылку из воды, оставьте ее на сутки в темном месте, после чего экстракт полностью готов к употреблению.

Соотношение масло – водка также зависит от массы тела: если вес не достигает 60 кг, вам понадобится 30 г масла и 40 г водки, если от 60 до 70 кг – 35 и 45 г, от 70 до 80—38 и 50 г, более 80 кг – 40 и 55 г соответственно.

Первое время масляной раствор принимается один раз день за 2–5 мин перед вечерним дыханием. Эмульсия энергично взбалтывается в плотно закрытой бутылке, при этом вам следует совершить не менее 200—250 встряхивающих движений. После этого следует сразу же выпить порцию эмульсии.

Через неделю можно добавить еще один прием – утром (через час после приема гидроперита). После приема масляной эмульсии не стоит сразу вставать, лучше полежать или поспать хотя бы часок.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.