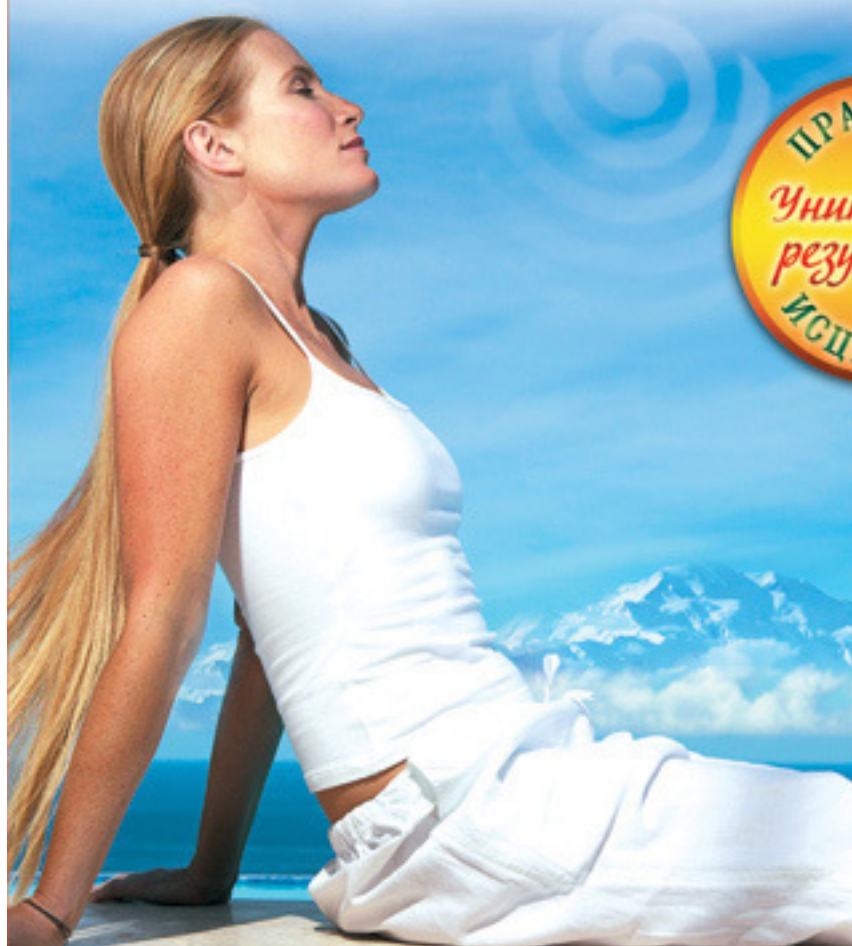


# ДЫХАНИЕ ДЛЯ ЖИЗНИ



- ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  
НА ТРЕНАЖЕРАХ
- СОВЕТЫ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ



Владимир  
ДОМБРОВСКИЙ-ШАЛАГИН

«КРЫЛОВ»

Владимир Домбровский-Шалагин

**Дыхание для жизни. Дыхательная  
гимнастика на тренажерах.  
Советы долгожителей**

«Крылов»

2010

## **Домбровский-Шалагин В. И.**

Дыхание для жизни. Дыхательная гимнастика на тренажерах.  
Советы долгожителей / В. И. Домбровский-Шалагин —  
«Крылов», 2010

ISBN 978-5-4226-0103-5

Автор этой книги, профессор, доктор медицины и психологии В. И. Домбровский-Шалагин дает подробное описание системы дыхательных упражнений на тренажерах. За годы существования этой системы сотни тысяч людей смогли не только укрепить свой организм, но и вернуть утраченное здоровье. Вы найдете здесь информацию о различных типах дыхательных тренажеров, особенностях их использования с учетом медицинских показаний. Подробно изложенная методика тренировок позволит на практике применить полезные рекомендации. С помощью дыхательных тренажеров вы сможете избавиться даже от тех болезней, которые заставляли вас страдать многие годы. От вас потребуется совсем немного: ценить свое здоровье чуть-чуть больше, чем собственную лень.

ISBN 978-5-4226-0103-5

© Домбровский-Шалагин В. И., 2010

© Крылов, 2010

## Содержание

Несколько слов об этой книге	6
Предисловие	7
Ода целебному дыханию	10
Введение	12
Часть первая	14
Глава 1	14
1.1. Предназначение тренажеров	14
1.1.1. Какая система дыхания лучше?	14
1.1.2. Феномен дыхания на тренажерах	15
1.2. Принцип возвратного дыхания	15
1.3. Принцип эндогенно-гипоксического выдоха	15
1.4. Показания к занятиям на тренажерах (по Е. Л. Вериге)	16
1.5. Типы тренажеров: какой из них лучше?	18
Глава 2	20
2.1. Принципы работы «Самоздрава»	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Владимир Иванович Домбровский-Шалагин**

## **Дыхание для жизни. Дыхательная гимнастика на тренажерах. Советы долгожителей**

*Дорогие читатели!*

*Очень часто человек, столкнувшись с болезнью, понимает, что медицина бессильна ему помочь. Время и деньги уходят на неэффективное лечение, а здоровье не возвращается.*

*Многие из методов, с которыми познакомят вас книги серии «Практики исцеления. Уникальный результат!», станут для вас настоящим открытием: ведь с неизлечимыми заболеваниями можно успешно бороться! Существуют проверенные способы и средства, не оставляющие недугам ни единого шанса! Теперь эти знания доступны и вам!*

*Читайте, применяйте и будьте здоровы!*

Автор книги Владимир Иванович Домбровский-Шалагин, профессор, доктор психологических наук, не только поделился собственным положительным опытом в области дыхательной гимнастики на специальных тренажерах, но и постарался выстроить целостную картину восприятия информации по этой теме, приводя примеры из ценных и малодоступных в печати материалов.

Результатом применения методики на дыхательных тренажерах стали тысячи фактов значительного улучшения здоровья и даже полного избавления от таких болезней, как сахарный диабет второго типа, гипертоническая болезнь в любой стадии, заболевания сердечно-сосудистой системы, атеросклероз и многих других хронических и казалось бы неизлечимых заболеваний. Улучшение вашего здоровья зависит только от регулярности тренировки и больше ни от чего.

Автор не претендует на полноту изложения и для более полного ознакомления с данной тематикой рекомендует прочесть ряд книг, ссылки на которые даны в тексте. Эти книги написаны исключительно профессионалами, имеющими большой опыт занятий на дыхательных тренажерах.

## **Несколько слов об этой книге**

Вы держите в руках книгу, написанную ученым, практикующим эндогенно-гипоксический способ дыхания. Она изложена доступным языком, не отягощенным специальными терминами, и адресована людям, желающим значительно улучшить свое здоровье и прожить без болезней как можно дольше.

Важно отметить, что автор испытал на себе все особенности дыхания на тренажерах, пройдя до конца путь от первого взгляда в «неизведанное» до получения высоких результатов в улучшении своего здоровья. Даваемые им рекомендации помогут последователям дыхания на тренажерах не искать «дверь в темной комнате», а самостоятельно разобраться в существующих конструкциях дыхательных аппаратов, нюансах их использования и принципе работы.

В первой части книги описаны различные виды дыхательных тренажеров, их предназначение с учетом медицинских показаний. Благодаря подробным инструкциям, данным здесь, вы сможете самостоятельно, пользуясь подручными средствами, сконструировать дыхательный тренажер «Самоздрав», который полностью отвечает всем требованиям заводского изделия.

Авторские материалы, приведенные во второй части книги, дают возможность ознакомиться с точкой зрения других специалистов, авторитетных в области оздоровительного дыхания.

В третьей части книги, которая носит название «Долгожители советуют», даны подробные рекомендации автора относительно здорового образа жизни, основанного на правильном питании, оптимальных физических нагрузках и психологическом благополучии.

*Полковник медицинской службы, к. м. н. В. Хоминец*

*Автор выражает признательность своей супруге  
Дьяковой Ольге Петровне, терпеливому советчику и другу.*

## Предисловие

### Здоровое дыхание – всему голова!

Волей судьбы ко мне обратились за помощью несколько пациентов разного возраста, с различными проблемами со здоровьем, причина которых была, впрочем, одна – нарушение химического состава крови, или *низкая внутренняя энергетика*.

Один из них, двенадцатилетний подросток, уже познал «прелести» первых приступов астмы, другой, мужчина 28 лет, получил после обследования в институте генетический паспорт с пугающими предупреждениями. Третий же, полковник запаса, дважды в год проходит курс лечения по поводу гипертонической болезни. Забегая вперед, скажу, что, несмотря на страх одного, панику другого и обреченность третьего, каждый из них мог бы самостоятельно не только облегчить свое состояние, но и вылечиться!

Предвижу ваше недоумение: как же так, врачи им помочь не в состоянии, а сами себя они вылечить могут? Судите сами. Вокруг нас – десятки тысяч врачей по «диплому», но оказать квалифицированную практическую помощь могут только единицы. Как говорили раньше: «Увы мне, увы!». Но выход есть: можно самостоятельно оздоровить организм, добиваясь повышения внутренней энергетики посредством дыхания на тренажерах.

Уже не один десяток лет многие ученые и исследователи вдумчиво и доказательно пытаются объяснить всем, что, во-первых, необходимо осознать ценность своего здоровья и, во-вторых, нужно просто захотеть быть здоровыми и помнить о том, что сохранение здоровья требует постоянной заботы и труда. Энтузиасты врачи и физиологи предлагают новую методику укрепления здоровья. Они исследуют и анализируют результаты дыхательной методики на тренажерах.

В настоящее время это направление является одним из самых перспективных методов безмедикаментозного оздоровления и избавления людей от многих хронических заболеваний. Многолетняя практика дыхания на тренажерах показала их эффективность. Это подтверждается сотнями писем бывших больных. Методика применяется и академиком Академии медицинских наук РАН, д. м. н., проф. Н. А. Агаджаняном, много лет занимавшимся вопросами космической медицины, и д. м. н., проф. А. А. Ненашевым, исследователями Ю. Н. Мишустинным и В. Ф. Фроловым, врачами Г. Н. Петраковичем и С. Н. Зинатулиным, профессором М. Ф. Тимочко и врачом Е. Л. Вериги.

Этими исследователями публикуются очень интересные работы, однако жизнь показывает, что все новое и по-настоящему эффективное пробивает себе дорогу с необычайным трудом. У ученых, перечисленных выше, свои, оригинальные взгляды на возникновение заболеваний и их лечение. Они уверены, что неумение правильно дышать и, соответственно, низкая энергетика крови приводят к серьезным отклонениям в общем метаболизме организма.

Физиологический результат дыхания на специальных тренажерах – восстановление нормальной или близкой к норме внутренней энергетике, позволяющей организму самостоятельно избавиться от сонма хронических заболеваний. При этом улучшается самочувствие пациентов с теми болезнями, которые вызваны снижением до минимума внутренней энергетике и, благодаря дыханию на тренажерах, человек может сам сделать то, что не под силу никаким лекарствам.

За 4-10 месяцев регулярных занятий на дыхательных тренажерах по специальной методике пациенты от 10 лет и старше могут избавиться от многих, казалось бы, неизлечимых заболеваний. Во время дыхательных упражнений в организме создается физиологическое состояние, идентичное возникшему в результате физических упражнений. По данным исследований, в зависимости от комплектации тренажера, 15–30 минут занятий на нем могут дать такой же

оздоровительный эффект, что и занятия спокойной и быстрой ходьбой или бегом трусцой в течение целого часа.

В своей книге «Эндоэкология здоровья» проф. И. П. Неумывакин пишет:

Сегодня существуют различные способы дыхания, и все они работают по существу от одного, физиологического, типа дыхания, заложенного природой в человеке. Дышать надо животом для обеспечения работы «лимфатического сердца» – диафрагмы, способствующей не только перекачке жидкости снизу вверх, но и массажу всех внутренних органов брюшной и грудной полости... Этот метод является одним из самых физиологичных способов дыхания, благодаря ему поддерживается нормальное соотношение между кислородом и углекислым газом, за счет чего снимается спазм с капилляров, являющийся началом заболевания.

Кислород – основной окислитель и «сжигатель» органических веществ, но углекислый газ регулирует все обменные процессы веществ в организме. В чем здесь дело? Проф. Е. Коваленко провел специальные исследования на животных, где впервые изучалось парциальное давление газов не в крови, а непосредственно в тканях, в частности в мозге. Оказалось, что при резком и интенсивном дыхании напряжение кислорода в тканях может снижаться до 50–60 % от обычного уровня. Понижение парциального давления кислорода в артериальной крови приводит к снижению парциального давления углекислого газа, а чем его меньше, тем сильнее спазм сосудов, тем меньше приток кислорода и питательных частиц к тканям. Вот почему при гипервентиляции происходит ухудшение состояния и потеря сознания.

Углекислый газ стимулирует дыхание, способствует расширению сосудов мозга, сердца, мышц и других органов, участвует в сохранении необходимой кислотности крови, влияет на интенсивность самого газообмена, повышает резервные возможности организма и иммунной системы. Дело в том, что, в соответствии с эффектом Вериги-Бора (о котором мы будем говорить подробно в нашей книге), в случае нехватки в организме углекислого газа кислород образует прочную связь с гемоглобином, что препятствует отдаче кислорода тканям. Волшебство воздействия углекислого газа заключается в том, что при его постоянной физиологической концентрации в клетках он способствует расширению капилляров, при этом больше кислорода поступает в межклеточную жидкость и, путем диффузии, в каждую клетку... Оптимальные способы дыхания опосредованно влияют на нормализацию обменных процессов, устраняют уже имеющиеся хронические заболевания или, в качестве профилактического средства, предупреждают возможные заболевания.

Скажу несколько слов о себе. В прошлом спортсмен, а сейчас профессор, доктор психологических наук, я имею также ученую степень Ph.D/M. D. (доктор медицины). После зарубежных поездок в 2007 году меня госпитализировали с высоким давлением крови. Вскоре последовал ишемический инсульт. Когда я более или менее пришел в себя, из уст своих коллег-медиков услышал, в основном, только общие рассуждения, касающиеся развития лекарственной зависимости от дорогостоящих лекарств, что само по себе чревато опасными осложнениями.

Тогда я стал искать выход из создавшегося положения и вскоре познакомился с дыхательными тренажерами и методикой эндогенного дыхания В. Ф. Фролова. Спустя три месяца занятий, строго соблюдая рекомендации инструктора по дыханию, я полностью избавился от аритмии и храпа. Мой пульс нормализовался до 68 ударов в минуту. Еще через два месяца пришли в норму показатели холестерина, как «плохого», так и «хорошего». Специалисты в центре склероза изрядно были удивлены, когда я отказался от применения статинов – препаратов, снижающих холестерин в крови, но вызывающих у меня тошноту в результате их применения.

Дыхание на тренажерах хорошо сочетается с любыми лекарствами, поэтому в первые месяцы дыхательных упражнений я принимал прописанные мне гипотензивные лекарства, количество которых снижал по мере улучшения самочувствия.

Сейчас я дышу на дыхательных аппаратах два раза в день, при этом у меня нет необходимости покупать дорогостоящие лекарства. А энергия, затраченная на тренировки, с лихвой компенсируется здоровьем, заработанным самостоятельно вопреки неверию большинства врачей.

## Ода целебному дыханию

Я всегда был уверен, что усилия и время, которые я затрачиваю на дыхательные упражнения на тренажерах, окупятся здоровьем сполна. Но я не ожидал, что это будет настолько впечатляюще и вызовет удивление светил науки и опытных анестезиологов. Но – все по порядку.

Я занимаюсь дыханием на тренажерах вот уже более полутора лет, после перенесенного ишемического инсульта. Дышу два раза в день: утром на тренажере Фролова и вечером на самодельном тренажере «Самоздрав», сидя в кресле перед телевизором и сочетая, таким образом, полезное с приятным.

*За 6 месяцев тренировок я полностью избавился от последствий инсульта и симптоматики комплексного заболевания сердечно-сосудистой системы: аритмии, ишемии и гипертонической болезни.*

В сентябре 2009 года я был госпитализирован в Санкт-Петербургскую Военно-медицинскую академию, где уже на следующий день мне должны были сделать операцию радикальной позадилонной простэктомии. Со мной в палате находился еще один пациент, за неделю до этого перенесший точно такую же операцию. Будучи полковником медицинской службы, он довольно подробно рассказал мне как о самой операции, так и о том, чего следует ждать после ее окончания. По его словам, меня ожидали сильные боли, которые буквально «гнут к земле» на второй, третий и четвертые дни после операции. Дальше должно было наступить облегчение.

И вот, наконец, операция была проведена. Вскоре из отделения реанимации меня перевезли в палату, где я приготовился к появлению обещанных мне послеоперационных болей. Начиная с первого дня возвращения в палату, я дышал на самодельном тренажере «Самоздрав» два раза в сутки, чем вызывал некоторое удивление других пациентов и даже врачей.

Клинический врач, заинтересовавшийся этими упражнениями, доверился мне и согласился провести небольшое исследование на тему благотворного воздействия тренажерного дыхания на организм. Для чистоты эксперимента он, по моему настоянию, решил полностью отменить болеутоляющие инъекции. Правда, было выдвинуто жесткое условие: при появлении малейших признаков боли мне сразу же сделают необходимые уколы, о чем были предупреждены дежурные медсестры. Я, естественно, согласился и эксперимент начался.

Ежедневно, в течение трех дней, через каждые 20–30 минут медсестры проверяли состояние моего здоровья. На второй день исследования, во время профессорского обхода, узнав о полном отсутствии у меня послеоперационных болей, руководители отделения благословили наш эксперимент, сказав примерно следующее: «Мы не знаем, как объяснить подобный феномен, но пусть профессор Домбровский дует в свою бутылку».

В течение всего моего пребывания в Военно-медицинской академии у меня ни разу не появилась боль, что вызвало большой интерес у врачей, особенно у анестезиологов. При обработке раны и перевязках максимум, что я ощущал, это прикосновения рук клинического врача, не более того. Ожидаемая послеоперационная боль так ни разу и не появилась. Остальные явления реабилитационного периода протекали без особенных осложнений.

Мне даже предложили написать брошюру о противоболевом эффекте тренажерного дыхания, но я отказался, объяснив, что эту систему невозможно использовать в качестве «скорой помощи», поскольку результат ее применения начинает ощущаться после 6–12 месяцев усердных тренировок.

Вот как прокомментировал произошедшее со мной доктор Е. Л. Вериго, имеющий большой практический опыт дыхания (более 10 лет) и изучающий влияние дыхания на тренажерах на организм человека: «Химические вещества, которые обуславливают чувство боли, очень

быстро вывелись из организма за счет уникальной текучести вашей крови. Плюс очень быстро регенерируют ткани, поврежденные при оперативном вмешательстве».

## Введение

За письменный стол я сел с желанием хоть как-то помочь людям, попавшим в сложную ситуацию, связанную со здоровьем. Несмотря на то что я окончил несколько высших учебных заведений, основными сферами своей деятельности я считаю восточную медицину и медицинскую психологию, совмещение которых на практике дает потрясающие результаты. Владение комплексными научными познаниями позволяет увидеть не ограниченную картину наступившего заболевания, а состояние больного в целом, и лечить не симптомы болезни, а самого человека.

Когда моя деятельность оказалась очень востребованной, я с удовольствием начал работать в больнице, желая внести посильный вклад в практическую медицину. Оказывая помощь пациентам с различными патологиями, я применял индивидуальные методики психокоррекции. Результаты, к удовлетворению больных, появились сразу (см. Приложение. Психологическая коррекция в практической медицине).

Мне приходится вести больных с различными заболеваниями, поэтому обычно я обращаюсь к помощи лечащего врача. К сожалению, некоторые коллеги, в силу косности ли мышления или профессиональной «зашоренности», не смогли, да, вероятно, и не захотели использовать в интересах больных представившуюся им возможность. В таком коллективе стало неинтересно работать, и я, выполнив все свои обязательства, ушел «на вольные хлеба».

Я считал себя «вечным», работа для меня была на первом месте. С удовольствием принимал приглашения поехать за границу, пока со мной не случилась беда. Прежде я очень гордился тем, что в своем деле был одним из немногих, делающих непосильное для большинства. До сих пор, если я и заболел, моим рукам были доступны все точки воздействия на моем теле, и все необходимые процедуры я выполнял сам. И вот, в первый раз в жизни, я оказался один на один со своей болезнью и был жестоко наказан за собственную гордыню. Давая пациентам многое, я оказался не в состоянии помочь себе.

Для того чтобы правильно «проработать» некоторые точки на спине, задней стороне головы и на ногах, необходимо обратиться к помощи другого человека, владеющего этой технологией. Такого специалиста рядом не было. Предприняв немалое количество попыток выйти из беды самостоятельно, я выбрал дыхание на тренажерах и не обманулся. Я пришел к выводу, что лучше самому медленно, но уверенно восстанавливать свое здоровье, усердно трудясь, чем быстро его терять, проводя время в суетном философствовании.

Почему я решил написать эту книгу, если уже имеются пособия по дыханию на тренажерах? Потому что почти все эти книги написаны не врачами, владеющими технологией аппаратного дыхания, а энтузиастами-любителями такого вида дыхания и практически здоровыми людьми. В данном случае была бы уместна поговорка: «Едущий верхом никогда не поймет тягот идущего пешком».

Большинство книг по этой теме изобилуют искажениями. Авторы с пафосом выдают желаемое за действительное, давая сомнительные рекомендации. Так, например, утверждается, что тренировки, проводимые в 21–23 часа вечера, в 4–10 раз эффективнее, чем занятия в другое время суток. Или что существует «третий круг кровообращения», о котором современные ученые и не догадываются. Некоторые авторы, заявляя о легкости дыхания на тренажерах, выдают метод, требующий трудолюбия и терпения, за своего рода развлечение.

Такие утверждения свидетельствуют либо о полном невежестве, либо о недобросовестности авторов. Схема, по которой выстраиваются такие книги, довольно распространена: вначале передается анафеме официальная медицина (часто вполне заслуженно), а затем, на фоне этого поругания, начинается самореклама, подкрепленная сногшибательными «откровениями» о возможности с помощью авторского «суперметода» без труда излечить самые сложные

заболевания и прожить до 1000 лет... Правда, при более близком рассмотрении обнаруживается абсолютное отсутствие зафиксированных фактов излечения по данной методике в медицинских карточках больных. К сожалению, таких «специалистов» много и среди людей, получивших диплом о медицинском образовании.

В своей книге я преднамеренно отказался от упоминания подобных «авторов». Вы найдете здесь ссылки на таких исследователей, как В. Ф. Фролов, биофизик и изобретатель знаменитого тренажера, украинский врач Е. Л. Вериги, один из лучших специалистов по эндогенному дыханию и мой первый наставник, К. Г. Смольянинов, инструктор Петербургской школы эндогенного дыхания. Последние двое любезно согласились быть консультантами по некоторым затруднительным для меня вопросам.

Для облегчения поисков материалов по физиологии дыхания во второй части книги приведены основные работы новаторов и пропагандистов прогрессивных взглядов на здоровое дыхание. В конце книги вы найдете список литературы по теории дыхания на тренажерах и его воздействию на организм.

### Четыре «ноу-хау» автора

1. При работе с тренажером «Самоздрав» я рекомендую применять только *диафрагмальное дыхание*. Дышать на «Самоздраве» можно двумя способами.

Первый способ: вдох – 2–4 секунды, выдох – 5–8 секунд;

Второй способ: вдох – 2 секунды, выдох максимально длительный (30–75 секунд).

Этот способ можно применять для получения более высоких результатов после нормализации артериального давления. Также можно использовать непрерывный длительный (эндогенно-гипоксический) или порционный выдох. Затем желательно перейти на пятиминутные гипоксические интервалы дыхания.

2. Упражняясь на тренажере Фролова, людям, в прошлом имевшим проблемы со здоровьем, *вдох нужно делать только через нос*, иначе можно спровоцировать гипертонический криз и аритмию. Людям, перенесшим инфаркт и инсульт, можно заниматься на этом тренажере только после 5–6 месяцев занятий с «Самоздравом».

Если вы практикуете непрерывный длительный выдох, то в его конце, а при порционных выдохах – в конце последнего микровыдоха – необходимо сделать достаточно резкий *довыдох*, т. е. выдох с усилием. Это позволит следующий вдох сделать спокойным и не допустить одышки.

3. После нормализации самочувствия *максимальный эффект оздоровления* достигается при дыхании два раза в день поочередно на обоих тренажерах: утром – на тренажере Фролова, вечером – на «Самоздраве».

4. Я предлагаю *образцы самодельных тренажеров*, действующих по принципу «Самоздрава» и тренажера Фролова. Тренажеры эти собраны из подручных средств, они отвечают всем требованиям заводских изделий, но более удобны в пользовании.

Я выступаю здесь, как человек, только начинающий разбираться в технологиях дыхания на аппаратах, но могущий на начальном этапе тренировок «отделить зерна от плевел». Надеюсь, эта книга станет добрым союзником и проводником для тех, кто хочет освоить метод оздоровительного дыхания на тренажерах.

*Книга посвящается памяти профессора М. Ф. Тимочко, исследования которого дали новое понимание гипоксии, а также биофизика В. Ф. Фролова, создателя знаменитого дыхательного тренажера.*

# Часть первая

## Основы дыхательной гимнастики на тренажерах

### Глава 1

#### Дыхание на тренажерах – путь к здоровью

##### 1.1. Предназначение тренажеров

Дыхание на тренажерах в первую очередь приводит к нормализации энергетики крови – главной субстанции нашего организма. После оздоровления крови вы сможете продолжать делать дыхательные упражнения, что обеспечит вам:

- профилактику большинства хронических заболеваний, вызванных нарушением химического состава крови;
- их успешное лечение;
- улучшение качества и увеличение продолжительности вашей жизни.

*Чем активнее омывается (питается) орган здоровой кровью, тем выше результат нормализации деятельности пораженного органа.*

При дыхании на тренажерах реабилитация больных органов идет в три этапа. На каждом этапе прослеживается выраженный результат. От вас потребуются только регулярные тренировки.

**Внимание! Тренажерами можно пользоваться только вне стадии обострения заболевания.**

Человек, занимающийся дыханием на тренажерах, может спокойно ложиться спать, не боясь получить во сне инсульт или инфаркт миокарда.

*Цель любого дыхательного аппарата – создать контролируемые экстремальные условия в организме и побудить его бороться за жизнь, мобилизуя и развивая внутренние резервы.*

##### 1.1.1. Какая система дыхания лучше?

Чтобы определить, какая из существующих систем дыхания оказывает лучшее воздействие на организм, в одной из лабораторий Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга был проведен эксперимент по определению эффективности воздействия различных дыхательных систем на степень активации капилляров. Для контроля использовался аппарат *капилляроскоп*, который применяется для оценки состояния сосудов и их реактивности при нейроциркуляторной дистонии, гипертонической болезни, стенокардии, сердечной недостаточности, сахарном диабете.

Эксперимент проводился по типовому протоколу. В нем принимали участие сторонники дыхательной системы А. Н. Стрельниковой, системы дыхания йогов и дыхания на тренажере В. Ф. Фролова (я не участвовал в эксперименте, поскольку ежедневно дышу на двух тренажерах).

После получения исходных данных участникам эксперимента было предложено подышать в течение 10 минут по используемым ими системам. Результат оказался интересным. Количество капилляров, задействованных при дыхании, увеличилось:

- по системе Стрельниковой – в 1,5 раза,

- по системе дыхания йогов – в 2 раза,
- на тренажере Фролова – в 10 раз!

Как видите, полученные результаты показывают, что из всех используемых способов самым эффективным является дыхание на тренажере Фролова. Не столь выраженное, но все же положительное воздействие на организм оказывает дыхание по системам йоги и Стрельниковой.

*Если вы будете дышать на тренажерах в течение хотя бы 2–3 лет, ваш организм приобретет мощную иммунную систему, которая спокойно справится с большинством внешних катаклизмов.*

Вам не страшны будут экологические и социальные потрясения. Уравновешенная психика и стабильная нервная система позволят вам выходить победителем из любых невзгод в нашей непростой жизни.

### **1.1.2. Феномен дыхания на тренажерах**

По словам Е. Л. Вериги, «дыхание на тренажерах радикально повышает клеточную энергетику и обеспечение тканей кислородом, создает эффективный обмен и высокоактивную иммунную систему. Даже у слабых людей через 20 дней после начала занятий на тренажере организм оказывается способным активно противодействовать многим очень тяжелым заболеваниям. А в том, что с помощью тренажеров со стопроцентной гарантией можно оздоровить кровь, у вас не должно быть никакого сомнения».

## **1.2. Принцип возвратного дыхания**

**При дыхании на тренажере «Самоздрав» действует эффект возвратного дыхания.**

При вдыхании воздушной смеси через емкость тренажера в первую очередь вдыхается оставшаяся в нем часть выдохнутого ранее воздуха, которая обогащена внешним углекислым газом (CO<sub>2</sub>) и обеднена кислородом. Только потом в емкость поступает нормальный воздух из атмосферы.

Такая смесь препятствует выделению из организма постоянно образующегося в легких «внутреннего» углекислого газа, благодаря чему ткани и клетки активно им насыщаются, снимается гипертонус гладкой мускулатуры и излечиваются многие хронические болезни.

## **1.3. Принцип эндогенно-гипоксического выдоха**

**При дыхании на тренажере Фролова действует эффект применяемого эндогенно-гипоксического выдоха.**

Благодаря длительному и медленному выдоху происходит активный синтез и расщепление в легких *сурфактанта*<sup>1</sup> на эндогенный углекислый газ и атомарный кислород, которые, в разы повышая энергетику крови, способствуют избавлению от большинства хронических заболеваний.

**Учитывая результативность дыхания на тренажерах и авторитет специалистов по дыханию, каждый из этих способов дыхания имеет право на существование. Какая из этих методик окажется наиболее жизнеспособной, покажет время.**

---

<sup>1</sup> *Сурфактант* – поверхностно-активное вещество, находящееся на границе воздух-жидкость в легочных клетках.

## 1.4. Показания к занятиям на тренажерах (по Е. Л. Вериге)

*Только регулярно занимаясь дыханием на тренажерах в течение полутора-двух лет, вы сможете избавиться от многих, казалось бы, неизлечимых хронических заболеваний или возрастных изменений.*

*Ниже приведен список недугов, случаи излечения от которых подтверждены медицинскими документами:*

- частые острые респираторные заболевания;
- бронхит хронический и с астматическим компонентом;
- бронхиальная астма;
- эмфизема легких;
- очаговый и диссеминированный туберкулез легких и туберкулез других локализаций (всех известных на сегодняшний день);
- стенокардия всех функциональных классов вне стадии резкого обострения;
- реабилитация больных после острого инфаркта или инсультов (ишемического или геморрагического) – через 2–3 месяца после острого приступа;
- гипертоническая болезнь всех стадий вне гипертонического криза;
- сахарный и несахарный диабет;
- бессонница.

Многолетняя практика применения дыхательных тренажеров показала также их эффективность в лечении следующих хронических и некоторых так называемых возрастных заболеваний:

- атеросклероз сосудов сердца и головного мозга;
- отложение солей кальция на клапанах сердца (порок сердца);
- варикозное расширение вен нижних конечностей;
- облитерирующий атеросклероз (энтертериит) нижних конечностей;
- склеродермия, миастения, рассеянный склероз, дерматомиозит;
- системная красная волчанка;
- различные нарушения обмена веществ (ожирение или астения с дистрофией);
- остеохондроз и другие заболевания опорно-двигательного аппарата
- аллергия, псориаз.

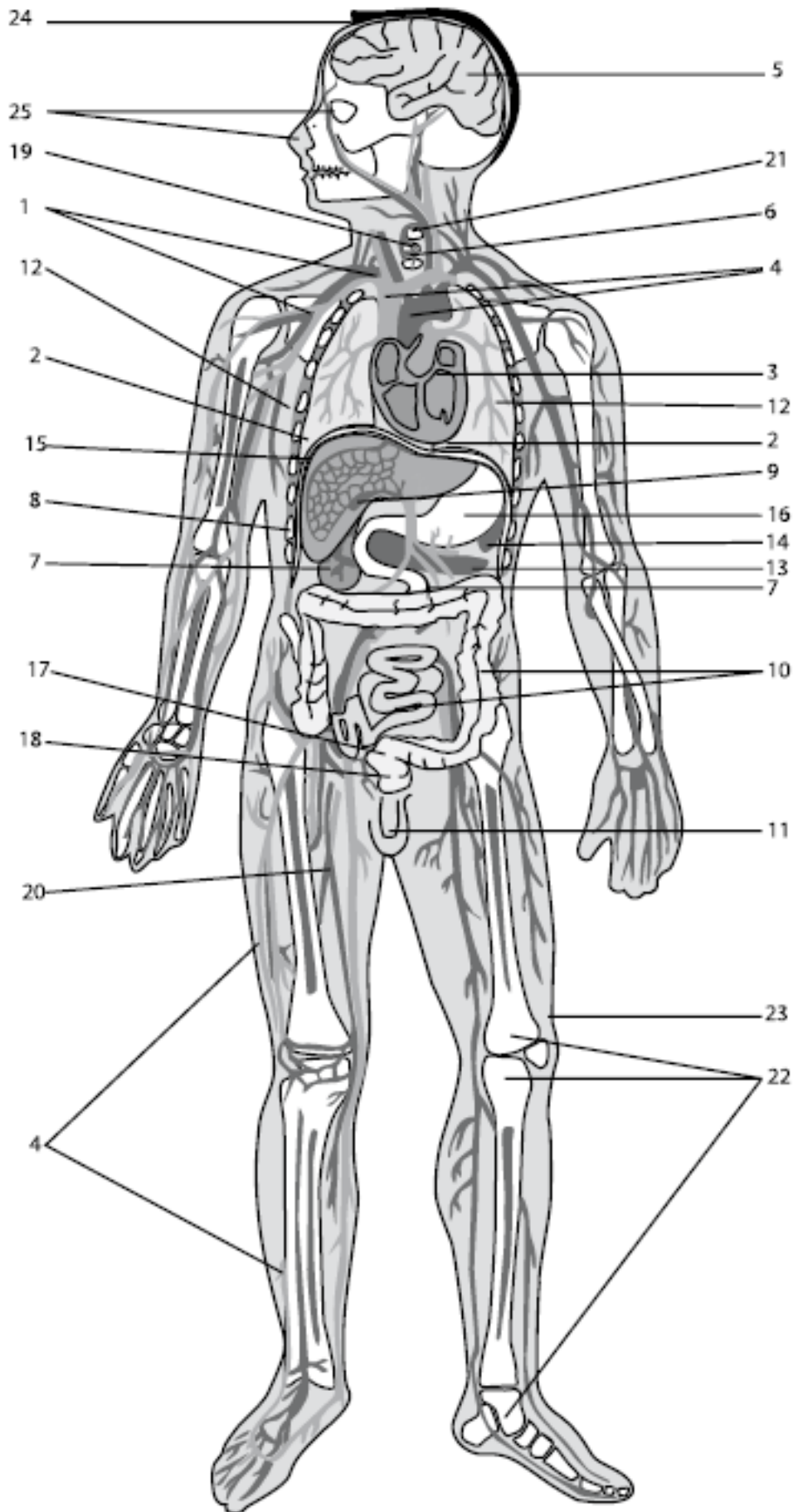


Рис. 1. Этапы реабилитации организма при дыхании на тренажерах (примерная схема)

**I этап:** 1 – кровь (повышение энергетики клеток); 2 – легкие; 3 – сердце; 4 – сосуды; 5 – головной мозг; 6 – щитовидная железа; 7 – почки; 8 – надпочечники. **II этап:** 9 – желудок; 10 – кишечник; 11 – матка, яичники, яички; 12 – молочные железы. **III этап:** 13 – поджелудочная железа; 14 – селезенка; 15 – печень; 16 – желчный пузырь; 17 – мочевой пузырь; 18 – предстательная железа; 19 – спинной мозг; 20 – периферические нервы; 21 – позвоночник; 22 – суставы; 23 – кожа; 24 – волосы; 25 – органы чувств

## 1.5. Типы тренажеров: какой из них лучше?

В настоящее время, если оценивать по принципу воздействия на организм, существуют тренажеры двух типов, являющихся базовыми: тренажер «Самоздрав» и аппарат Фролова. Все другие марки тренажеров, а их более десятка наименований, отличаются от базовых только внешним видом, действуя на организм практически одинаково. Поэтому здесь мы будем рассматривать только базовые тренажеры.

**Тренажер первого типа** – «Самоздрав» (конструктор Ю. Н. Мишустин) – действует по *принципу возвратного дыхания* (эффект гомеопатии) и обеспечивает более плавную нагрузку на организм. Вдыхание через емкость тренажера воздушной смеси, обогащенной выдохнутым углекислым газом, снимает гипертонус гладкой мускулатуры организма и способствует его оздоровлению.

По данным конструктора «Самоздрави» Ю. Н. Мишустина и академика РАН, проф. Н. А. Агаджаняна, 30 минут тренинга на тренажере с дыхательным пространством 0,5 л дают такой же оздоровительный эффект, как прогулка в течение 1 часа; с пространством 0,7 л – как часовая прогулка быстрым шагом; с объемом 1,5 л – как бег трусцой в течение 1 часа.

*Дыхание на тренажере «Самоздрав», в зависимости от его комплектации, создает такие же благоприятные для организма условия, как и пребывание в горах на высоте долгожителей – 1500–3500 м.*

**Тренажер Фролова** регулирует степень напряжения длительного (эндогенно-гипоксического) выдоха водяным затвором (вода, заливаемая в стакан аппарата). Это способствует повышенному синтезу в легких сурфактанта и гораздо эффективнее влияет на оздоровление организма.

Какой тренажер лучше? Два вышеописанных типа тренажеров нельзя сравнивать, поскольку они значительно отличаются друг от друга интенсивностью воздействия на организм. Вопреки рекламе, каждый из этих аппаратов может оказать только тот эффект, который был задуман его конструктором. На самом деле, для желающих заниматься дыхательным тренингом тип тренажера не имеет значения: какой тренажер вам больше нравится, тот и приобретайте.

Несмотря на то что в продаже можно найти не менее десятка наименований приборов, новую авторскую «изюминку» базовых аппаратов, определяемую простотой устройства и эффективностью воздействия на организм, еще никто из последователей не внес.

Нужно также понимать, что сами тренажеры ничего не лечат – лечит правильно подобранная методика дыхания, способствующая нормализации энергетики крови. Повышение энергетики крови, в свою очередь, способствует запуску в организме реакций свободнорадикального окисления жиров. Благодаря этому из организма, во-первых, раз и навсегда изгоняется атеросклероз.

Во-вторых, происходит образование эндогенного кислорода, который устраняет клеточную гипоксию, из-за которой и появляются многие заболевания.

И в-третьих, через 2–4 года регулярного и правильного дыхания на тренажерах происходит так называемый *феномен коллатерального кровообращения*. *Коллатерали* – это обходные

ветви кровеносных сосудов, обеспечивающие приток или отток крови в обход основного русла при облитерации (закрытии просветов сосудов).

Коллатеральное кровообращение – это поступление крови в периферические отделы конечности по боковым ветвям и их анастомозам (отверстие, выход) после закрытия основного (магистрального) ствола. Оно имеет большое значение, так как при помощи его устраняются те тяжелые последствия, которые может иметь для органа или части органа заращение просвета крупного сосуда. Коллатеральное кровообращение есть важное функциональное приспособление организма, связанное с большой пластичностью кровеносных сосудов и обеспечивающее бесперебойное кровоснабжение органов и тканей.

## Глава 2 Тренажер «Самоздрав»

### 2.1. Принципы работы «Самоздрава»

Отличительная особенность «Самоздрава» – доступность и простота в использовании. Тем не менее, для упражнений на тренажере необходимо правильно подбирать объем емкости для дыхания в зависимости от возраста, роста и веса человека, для того чтобы нагрузка была адекватной возможностям больного.

Как считает Н. А. Агаджанян, главным фактором действия этого тренажера является *принцип возвратного дыхания*, который, регулируя соотношение кислорода и углекислого газа во вдыхаемой воздушной смеси, дает возможность плавно восстановить идеальную настройку организма. Как это делается? Давайте разберемся.

Вы сделали выдох через емкость определенного объема. Часть выдыхаемого воздуха вышла из сосуда, другая же его часть, равная объему этого сосуда, осталась в нем. Затем, при повторном вдохе, оставшаяся часть воздуха, обогащенная углекислым газом, возвратилась обратно в легкие с новой порцией воздуха из атмосферы. Так, при каждом вдохе вы потребляете повышенное количество углекислого газа и уменьшенное количество кислорода.

Вообще в больших количествах углекислый газ является сильным ядом, но, применяемый строго дозированно (постепенное увеличение объема емкости для дыхания), оказывает лечебное действие (согласно тому же принципу гомеопатии). В связи с этим, перед тем как начать работу на тренажере, следует рассчитать оптимальный для вас объем емкости (с учетом возраста, роста и веса).

Углекислый газ в большом количестве является сильным ядом, но применяемый строго дозированно, при постепенном увеличении емкости для дыхания, оказывает уже лечебное воздействие (по принципу гомеопатии). Поэтому при выборе объема емкости следует учитывать свой возраст, рост и вес. Так, ребенку от 10 до 14 лет требуется емкость объемом 0,25-0,5 л, взрослому человеку среднего роста и веса – 1–1,25 л, а выше среднего роста и веса – 1,5 л. Пожилому человеку достаточно использовать емкость объемом 0,75-1,25 л.

**Внимание! Использование емкостей для дыхания объемом более 1,5 л может нанести серьезный вред вашему здоровью!**

## **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.