

**БОЛЬШАЯ
НАРОДНАЯ КНИГА**

**УНИВЕРСАЛЬНОЕ
СРЕДСТВО
ОТ ВСЕХ
БОЛЕЗНЕЙ**

**ТРЕНАЖЕР
ФРОЛОВА
КАК
правильно
использовать?**



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?	9
Чудо-тренажер Фролова	11
Тернистый путь к здоровью и омоложению	13
Владимира Фролова, или немного о том, как этот человек изобрел свой тренажер	
Новая технология дыхания: эндогенное дыхание	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

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 ти-

пичным 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 челове-

ческий 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 научился 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? Ко-

гда 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 правиль-

ного 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 воз-

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 этому «букету» 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 первостепенную 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 пред-

положение, 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

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

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 дыха-

нии 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.

Новая технология дыхания: эндогенное дыхание

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.