

## КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ  
НИИ Ювенологии

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА  
Русскоязычная электронная версия

### ЛЕЧЕНИЕ ГОРНЫМ ВОЗДУХОМ ОРОТЕРАПИЯ - ГИПОКСИТЕРАПИЯ

«Технология увеличения резистентности организма с помощью гипокситерапии» утвержденная Минздравом Украины предусматривает лечение и оздоровление с помощью установок искусственного горного воздуха в клиниках, больницах, реабилитационных кабинетах, санаториях. Предлагаемая технология оздоровления организма предназначена для пользователей индивидуальной установки горного воздуха в домашних условиях. В течении трех лет я дышал по методу эндогенного дыхания В. Фролова, в результате избавился от ишемической болезни сердца, гипертонии, хронического бронхита, воспаления седалищного нерва, артрита-артроза коленного сустава, язвы двенадцатиперстной кишки, избавился от проблемы, связанной с простатой. После этого в течении двух лет, дышал горным воздухом в домашних условиях.

Оздоровление организма с помощью установки горного воздуха в домашних условиях имеет следующие преимущества по сравнению с оздоровлением в амбулаторных условиях в медицинских учреждениях:

- нет ограничения времени дыхания, связанного с короткими курсами амбулаторного оздоровления. Дышать можно всю жизнь без перерыва как дышат люди в горах;
- появляется возможность дыхания на ночь. Дышать можно в любое время дня, но рациональная технология дыхания по В. Фролову, должна обеспечивать максимальное время работы клеток тканей иммунной системы в наиболее благоприятных условиях для реабилитации организма. То есть организм не должен отвлекаться на внешние и внутренние функции. Клетки тканей должны работать «на себя». Иммунная система не должна испытывать помехи. В суточном режиме с этих позиций наиболее благоприятным является дыхание в 21-23 часа после чего есть не следует. Можно выпить пол стакана или стакан обычной воды комнатной температуры. Вода снижает концентрацию желудочного сока и таким образом глушится чувство голода, и вы комфортно засыпаете. В таком варианте время активной реабилитации составляет 8-9 часов. При этом вклад иммунных клеток в восстановительные процессы, принимая во внимание их чрезвычайную активность, оказывается решающим.

Дыхание на ночь имеет важнейшее профилактическое значение. Это касается прежде всего людей, страдающих ишемической болезнью сердца и мозга, аритмией, гипертонией с почечной и астматоидобронхиальной патологией, при повышенной сворачиваемости крови.

Дыхание на ночь - лучший способ предупреждения защиты от инсульта и инфаркта.

Дыхание на ночь является надежным способом снятия стрессов и самым лучшим естественным снотворным, гарантирующим крепкий сон.

Указанный вариант дыхания является самым рациональным и полезным способом снижения веса для полных людей. Обычная норма составляет 1 кг в неделю.

При желании снизить вес больше, с утра старайтесь не есть до часов 11-12, чувство голода при этом снимается питьем воды:

- дыхание можно начинать с небольшой длительности сеанса и при повышенном содержании кислорода в воздухе (при более низком гипоксическом стимуле), что особенно важно для оздоровления людей с ослабленным здоровьем и людей старшего возраста.

Положительный эффект дыхания с небольшим гипоксическим стимулом достигнут в процессе реабилитации больных перенесших инфаркт миокарда в реабилитационном отделении поликлиники семейного врача в амбулаторных условиях.

Доктор медицинских наук, кардиолог М. Белинская пишет, что при этом снижается стоимость лечения, улучшается качество жизни больного и является перспективным использование гипокситерапии и на госпитальном этапе ведения больных с инфарктом миокарда.

- используется диафрагменный (брюшной) тип дыхания, который обеспечивает хороший массаж органов, расположенных в грудной клетке, брюшной полости и малого таза. Хорошо массируется простата и уходят проблемы, связанные с ней.

Дышать диафрагмой легче натошак, поэтому за 2-3 часа перед дыханием не есть. Надо стараться и в течение дня больше дышать диафрагмой, при просмотре телевизора, в транспорте, на прогулке;

- экономятся средства и время на поездку к месту оздоровления;
- возможность оздоровления без присутствия медперсонала, т.е. методика может быть использована после изучения пользователем сопутствующей литературы.

Возможность использования предлагаемого опыта дыхания без присутствия медперсонала, обеспечивает безопасное для здоровья оздоровление, за счет использования в ней низкого гипоксического стимула с самого начала дыхания (см. таблицы).

Несмотря на использование низкого гипоксического стимула, эффект оздоровления достигается за счет ежедневного дыхания не ограниченного коротким курсом амбулаторного оздоровления.

Периодичность снятия ЭКГ и консультаций у врача, знающего практическое применение технологии оздоровления искусственным горным воздухом, приведена под каждой таблицей. Таким образом Вы будете дышать под наблюдением врача. Первый пробный сеанс дыхания необходимо провести тоже под наблюдением врача.