



Инструкция за употреба на дихателен тренажор „Медбио+“

Дихателният тренажор „Медбио+“ е създаден по методика, лично препоръчана от професор д.м.н. д-р Иван Полунин, ръководител на катедрата по Нормалната физиология в Астраханската държавна медицинска академия. Повече от тридесет години той ръководи научни и изследователски екипи за изследване на ритмообразуващата функция на сърцето и физиология на дишането. Публикувал е над 200 научни статии. Академик на Международната академия на науките, Руската екологична академия, Петровската Академия на науките и изкуствата, Международната академия на науките на висшите училища, Световната медицинска академия „Алберт Швайцер“, Полската академия на медицинските науки, почетен професор на Астраханската държавна медицинска академия. Той е председател на клона в Астрахан на Руската екологична академия, член на образователно-методическа комисия за физиологията на Министерството на здравеопазването на Русия.

Теоретични основи на метода

Хипоксията е една от основните причини за най-разпространените хронични заболявания. Тя представлява недостатъчно снабдяване на клетките на различни органи с кислород, което води до нарушаване на нормалния метаболизъм в организма.

За важната роля на кислорода всички знаем още от училище, но малко известно е, че особено важна роля за снабдяване на клетките играе въглеродният диоксид (въглеродният двуокис) – разбира се в определени граници. Двата елемента са свързани като скачени съдове.

При съдържание на въглероден диоксид в кръвта от 6,5 - 6,0% (това е зададената от природата норма), кръвоснабдяването на клетките е максималното възможно и намаляването на кръвотока е 0%. При недостатъчна концентрация на въглеродния диоксид, проникването на кислорода от кръвта в клетките на тъканите намалява няколко пъти. Клетките започват да изпитват значителен кислороден глад, независимо от високата наситеност на кръвта с кислород.

В този момент се активира защитен ефект съгласно **закона във физиологията на Вериго-Бор** (виж в страницата „Статии“ на www.medbio-bg.eu статията „[Ефекта на Вериго – Бор](#)“). Същността му се изразява в това, че за да спре кислородния глад, организмът започва да взема интензивни мерки за задържане на въглеродния диоксид, тъй като той е необходим на клетките за нормалното усвояване на кислорода. За тази цел се осъществява рефлексорен спазъм (свиване) на съдовете за намаляване на кръвотока и съответно загубата на въглеродния диоксид, който се пренася от кръвта към газообменните повърхности на белите дробове и кожата. **Това е основна причина за есенциалната хипертония (високото кръвно налягане), равитието на ракови клетки и много хронични заболявания.**

Поради тази причина, въглеродния диоксид трябва да се възприема като жизненоважен агент и концентрацията му в кръвта трябва да се поддържа в необходимите граници.

Основната причина за нарушаването на функционирането на дихателния център при възрастни хора е **хиподинамията** – недостигът от физически натоварвания. Хроничното недостатъчно физическо натоварване на организма с времето, довежда до все по-голямо несъответствие на дихателния ритъм и начина на дишане с потребностите на газовата обмяна в белите дробове.

Съдържанието на въглеродния диоксид в кръвта може да се повиши от 3,5 - 4,0% до нормалните 6% с редовни физически упражнения за около три години или с дихателна гимнастика значително по-бързо – за 2-3 месеца. Целта на дихателните упражнения се състои в периодичното повишаване на съдържанието на въглеродния диоксид в кръвта, за да може дихателният център да регулира дишането така, че нормалната обмяна на газовете в организма да започне постепенно да се възстановява.

Повече подробности за теоретичните основи на метода и хипоксията можете да прочетете на www.medbio-bg.eu , в страницата „Статии“.

Устройство

Дихателният тренажор „Медбио+“ формира смес от издишания и атмосферния въздух, като по този начин се променя газовият състав на вдишвания от човека въздух – той обеднява на кислород и се обогатява с въглероден диоксид. Сместа оказва благотворно влияние на организма, аналогично на въздействието на физическо натоварване, което се състои в увеличаване на съдържанието на въглероден диоксид в организма – естествено средство за разширяване на кръвоносните съдове.

Метод на дихателна тренировка

Дишането се извършва само през устата, през мундщука, който се намира в комплекта, като се поставя чрез удължителя, в по-широкия край на дихателния тренажор. Дишането трябва да е спокойно, без напрежение, в отпочинало и спокойно състояние, без усилия и задържане. Положението на тялото е произволно – седнало или легнало. Продължителността на една тренировка е минимум 30 минути без прекъсване. Максималното време е 50 минути.

Тренировките могат да се провеждат един до три пъти дневно в произволно време, но най-добре след събуждане, преди хранене и преди сън. За хора с есенциална хипертония и сериозни здравословни проблеми е препоръчително да се провеждат по 3 тренировки дневно.

По време на тренировката не трябва да има никакви усилия. Ако възникне чувство на недостиг на въздух, то просто започнете да дишате по-дълбоко. Ако въпреки това чувството за недостиг на въздух продължи, тогава тренировката трябва да се прекрати. Обикновено подобни случаи се наблюдават при първите тренировки. На следващия ден пробвайте отново.

В случай, че до 3-4 дни не изчезне чувството на недостиг на въздух, трябва времето на тренировка да се намали на 5 минути и всеки следващ ден да се прибавят по 1-3 минути до достигане на 30 минутна продължителност на тренировката. Такъв режим се препоръчва и на хора над 60 години, както и на такива, които редовно приемат лекарства.

След всяка употреба дихателният тренажор се измива с хладка вода, изтръсква се и се оставя да изсъхне.

Продължаване на тренировките:

След нормализиране на кръвоснабдяването на клетките, за което можете да се ориентирате по задържането на дишането, пулса и минутния обем на дишането, се препоръчва да продължите тренировките по една на ден и до 4-5 на седмица. Подобряването на състоянието на вашето здраве ще продължава. Ако сте прекратили

тренировките, е препоръчително да ги повтаряте два пъти годишно в продължение на около един месец.

При някои хора на определен етап може да се наблюдава състояние, което се възприема като изостряне на заболяванията, което е естествено проявление на процеса на оздравяване и се нарича „лечебна криза“. Това състояние е относително краткотрайно. Не трябва да се спират тренировките. Може само временно да се намали продължителността на им.

В процеса на възстановяване на нормата на въглероден двуокис, в резултат на тренировките с тренажора, в продължение на няколко месеца минутния обем на дишането ще намалява, а концентрацията на CO² в артериалната кръв ще се повишава. Това ще продължи докато организмът достигне състояние, в което изменението на всички показатели се преустанови, достигайки нива равни или близки до нормата. Лечебното дишане позволява да се възвърне идеалната настройка на организма. В резултат на тренировките след няколко месеца съдържанието на CO² се нормализира. Възстановява се нормалното движение на кръвта, сменя се натоваарването на сърцето. Изчезват онези болести, които са имали за основа нарушението на кръвоснабдяването и пренатоваарването на сърцето. Намалява риска от инфаркт и инсулт.

Внимание! Забранява се:

- да се нарушават тези инструкции,
- да се правят опити да се ускори процеса,
- да се претоварва организма,
- да се задържа дишането!

Процесът на възстановяване на нормалният състав на CO² в артериалната кръв и разширяването на кръвоносните съдове до нормалните показатели, обичайно става за период от няколко месеца! Освен това, колкото е по-възрастен човекът, толкова по-дълго време е необходимо за постигането на резултата.

Особени случаи

В някои редки случаи се наблюдават пречки, които възпрепятстват увеличаването на съдържанието на въглероден диоксид в организма до неговата норма. Очакваното въздействие от тренировките с уреда „Медбио+“ е да се осъществява планомерно намаляване на минутния обем на дишането и съответното му планомерно увеличаване на въглероден диоксид в кръвта в газообразно състояние. Ако по време на курса намаляването на минутния обем на дишането е незначително, то най-вероятно съществува причина за това: или в организма има наличие на значителни органични (необратими) нарушения, или организмът под влияние на постоянен стрес е развил свойството хиперактивност (т.е. започнал е да реагира на всичко несъответстващо силно, в това число и на дразнения, на които по принцип не реагира). В тези случаи е необходимо да се обърнете към лекар, компетентен по прилагането на методиката.

Комплекта включва:

В комплекта има: дихателен тренажор – 1 бр., мундщук – 1 бр., удължител за мундщук – 1 бр., инструкция за употреба – 1 бр., опаковъчен полиетиленов плик – 1 бр.

За повече информация и доставка на дихателен тренажор „Медбио+“:
гр. Габрово 5300, ул. „Станционна“ 14
тел. 0893 39 33 13
Електронен магазин www.medbio-bg.eu