

10. Lesperance F. Depression in patients with cardiac disease : a practical review / F. Lesperance, N. Frasure-Smith // J. Psychosom. Res. – 2000. – Vol. 48. – P. 379-391.

В статье сделан анализ влияния психосоциальных стрессовых факторов на возникновение болезней системы кровообращения. Определены особенности психического здоровья населения и психологического стресса. Рассмотрены фазы стресса, психоэмоциональные особенности личности больных болезнями системы кровообращения, общий адаптационный синдром, направление формирования патологических реакций, на фоне психоэмоционального стресса, модель возникновения психосоматического заболевания.

**Ключевые слова:** здоровье, смертность, распространенность, психические расстройства, депрессии, тревога, стресс, модель психосоматического заболевания.

In the article the analysed influence of psychosocial stress factors is on the origin of illnesses of the system of circulation of blood. Certain features of psychical health of population and psychological stress. Considered phases of stress, psihoemotsionalnye features of personality of patients with illnesses of the system of circulation of blood, general adaptation syndrome, directions of forming of pathological reactions on a background psihoemotsionalnye stress, model of origin of psychosomatic disease.

**Key words:** health, death rate, prevalence, not psychotic psychical disorders, depressions, alarm, stress, model of psychosomatic disease.

*Отримано: 12.04.2012*

УДК 612.2:613.71

**Г. А. Черепахин, В. В. Небесная, Н. А. Гридина**

*Донецкий государственный университет управления*

### **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО МЕТОДУ ВЛАДИМИРА ФРОЛОВА**

В статье изложены результаты исследований по теории и практике применения эндогенного дыхания по методу Владимира Фролова. Приведены основные условия достижения успехов в освоении эндогенного дыхания и противопоказания, при которых не рекомендуются занятия на тренажере В. Фролова. Перечислены наиболее известные оздоровительные системы дыхания, описано их эффективное и положительное воздействие на организм человека. Выделены основные слагаемые здорового образа жизни в целях улучшения состояния здоровья.

**Ключевые слова:** гипоксия, кислород, дыхание, тренажер, эндогенность.

Еще на заре двадцатого века великий педагог и анатом И.П. Павлов писал: «Я убежден, что приближается важный этап человеческой мысли, когда физиологическое и психическое, объ-

ективное и субъективное действительно сольются, когда фактически разрешится естественным путем мучительное противоречие моего сознания моему телу. Я рад, что вместе с Иваном Михайловичем Сеченовым я приобрел вместо половинчатого, цельный организм». К сожалению, современная медицина пошла не совсем правильным путем, уводя урологов, эндокринологов, окулистов и других узких специалистов медицины к локализованному направлению, забывая о том, что человеческий организм не набор разрозненных органов и систем, а целостная система, в которой все физические составляющие неразрывно связаны с иными компонентами, нематериальными с точки зрения официальной медицины. Этими компонентами являются: эмоции, психика, душа, интеллект.

При изучении и освоении дыхания по методу В. Фролова необходимо всегда помнить о том, что дыхание – это тонкий и сложный процесс, влияющий на клеточном уровне на все системы и органы человеческого организма. В процессе тренировки следует не забывать о том, что эмоции, психика, душа и интеллект будут усиливать или осложнять процесс овладения эндогенным дыханием [1].

Здоровье человека зависит от: дыхания, сна, воды, еды, движения, мышления. Но без дыхания нет ни движения, ни самой жизни. Во время дыхания происходит обогащение организма кислородом, поддержание ритма кровотока и кровообращения, выведение токсинов и другие важные процессы жизнедеятельности.

Для нормального функционирования организма в крови должно быть 7-7,9%  $\text{CO}_2$ , но извне его получить невозможно, т.к. в атмосфере его недостаточно. Только при полном расщеплении пищи, при сжигании белков, жиров, углеводов с помощью кислорода в тканях, физиологически достаточное количество  $\text{CO}_2$  поступает в кровь [2].

Еще в 1963 году доктор К. Бутейко доказал, что глубокое и частое дыхание приводит к хронической гипервентиляции легких, т.е. избыточному выведению  $\text{CO}_2$  из организма. Его метод неглубокого, поверхностного дыхания – «волевая задержка глубокого дыхания», за счет которого повышается уровень углекислого газа в легких, а, следовательно, и в крови, был популярен в середине и конце прошлого столетия.

В мире разработано и внедрено очень много оздоровительных систем, связанных с сохранением углекислого газа с помощью регуляции дыхания, т.е. искусственного снижения содержания кислорода. Наиболее известные – такие как парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой, методика дыхания алтайского врача Е. Дурьманова и методика «рыдающего дыхания». Российский профессор Стрелков разработал метод «гипокситерапии» – дыхание «горным» воздухом (с помощью аппарата вдыхается смесь с пониженным содержанием кислорода). И конечно же с древних времен существует методика дыхания йогов. Изобретатель эндогенного дыхания В. Фролов изучил и оценил все вышеперечисленные системы дыхания, их положительное оздоровительное

воздействие, обратив внимание на трудности в их освоении, а также на их низкую (по его мнению) и медленно наступающую эффективность. Владимир Фролов задался целью разработки методики лечебного дыхания для каждого человека и в 1989 году создал дыхательный аппарат ТДИ-01 (тренажер дыхательный индивидуальный). В 2005 году появился его усовершенствованный вариант ИТИ (ингалятор-тренажер индивидуальный).

По сути Фролов объединил методики дыхания А. Стрельниковой, Е. Дурыманова, К. Бутейко и системы йогов в одну единую.

Короткий вдох, как у А. Стрельниковой и Е. Дурыманова создает гипоксию, длительный выдох, как у К. Бутейко, обеспечивает сохранение определенного уровня углекислоты, только в умеренных дозах. Диафрагмальное дыхание, как у йогов, стимулирует циркуляцию крови и лимфы. За счет этого эффективность метода В. Фролова в несколько раз выше других известных методик дыхания.

**Цель работы.** Целью данной работы является изучение и освоение эндогенного дыхания по методу В. Фролова и его положительного влияния на организм человека.

**Результаты исследования.** Метод дыхания по В. Фролову предусматривает два режима дыхания: гипоксический и эндогенный. На эндогенный режим следует переходить эстафетно, после освоения гипоксического режима [3]. Наиболее доходчиво и подробно, как овладеть тренажером и освоить оба режима дыхания (гипоксического и эндогенного) описано в методических рекомендациях центра «Долгожитель» 2010 года издания.

Новые методические рекомендации рассчитаны на широкий круг людей, решивших достичь оздоровления путем тренировки дыхания по методу В. Фролова.

Эндогенное дыхание – это биохимический процесс, при котором многочисленные клетки организма (альвеоциты, эритроциты, эндотелиоциты) производят не только кислород, но и плазму (энергию). Эндогенное дыхание повышает энергетику всех клеток, которая в свою очередь создает высокоактивную иммунную систему. Эндогенное дыхание – это внутреннее дыхание (дыхание клеток). Установлено, что если продолжительность выдоха превышает продолжительность вдоха в 2 раза, то это уже начало входа в эндогенное дыхание.

Техника дыхания по методу В. Фролова предусматривает сопротивление дыханию на выдохе, что позволяет улучшить вентиляцию и кровоток в альвеолах и тем самым создает необходимые нормальные условия для газообмена. При этом ликвидируются спазмы мелких бронхов, что в свою очередь значительно улучшает дренажную функцию бронхов и очищение легких от пыли, мокроты и слизи, в результате чего кровь насыщается кислородом. Одним из основных элементов эндогенного дыхания является диафрагмальное дыхание, которое способствует массажу органов брюшной полости, предотвращает застойные явления в печени,

желчном пузыре, кишечнике, почках, ускоряет движение лимфы и, как следствие, приводит к очищению близлежащих органов. Через диафрагму проходит аорта и нижняя полая вена, поэтому движения диафрагмы улучшают кровообращение в органах брюшной полости и нижних конечностях [4].

Значимой особенностью дыхания на ТДИ-01 В. Фролова является возможность «тонкой» регуляции сопротивления выдоху снижать или повышать нагрузку количеством заливаемой воды, длительность занятия и продолжительность дыхательного акта (ПДА).

Основными условиями достижения успехов в освоении эндогенного дыхания являются:

- регулярные занятия без перегрузок с учетом возраста, пола, физической подготовленности и состояния здоровья занимающегося;
- строгое соблюдение гигиенических правил (дыхание на тренажере и его эксплуатация);
- вера в исцеление.

Основные противопоказания, при которых не рекомендуются занятия на тренажере В. Фролова:

- болезни крови, связанные с повышенной кровоточивостью, гемофилия;
- дыхательная и сердечно-сосудистая недостаточность в стадии декомпенсации;
- послеоперационный период, в зависимости от сложности операции;
- онкологические заболевания в период химиотерапии и облучения;
- перенесенные инфаркт и инсульт (заниматься можно только после нормализации показателей электрокардиограммы);
- острые соматические заболевания (грипп, ангина, ОРЗ);
- гипертония 3-й степени;
- наличие кардиостимулятора и имплантированных органов.

Онкологические заболевания вошли в список противопоказаний из-за того, что официальная медицина практически не проводила и не проводит исследований дыхания на тренажере В. Фролова у заболевших. Однако немало случаев выздоровления онкобольных посредством оздоровительного дыхания периодически освещаются в печати, в том числе и в газетах «Долгожитель» и «ЗОЖ» [5]. Так И.К. Белецкий 1945 г.р. делится с читателями, как он избавился, благодаря методу оздоровительного дыхания на ТДИ-01, от многих заболеваний, не поддающихся лечению официальной медициной. Он убежден, что эндогенное дыхание эффективно при всех, без исключения, заболеваниях и полезно в любом возрасте. Он пишет: «Самому молодому моему пациенту 3,5 года (бронхиальная астма), а самому старшему – 88 лет (последствия двух инфарктов миокарда и ишемического инсульта). Как видим, он не только сам исцелился, но и исцеляет дру-

гих. Заслуженный тренер Украины Г.А. Черепяхин (один из авторов статьи), в свои 84 года добился значительных результатов в оздоровлении собственного организма и излечении серьезных заболеваний (неспецифический язвенный энтероколит, инфаркт миокарда и др.). Он (не реже двух раз в год) свое состояние здоровья оценивает по следующим показателям: биологический возраст, проба Руфье, уровень физического состояния (УФС) по Г.Л. Апанасенко, индекс массы тела и др.

Показатели состояния здоровья и физической подготовленности ветерана Великой Отечественной Войны 1928 г.р. очень впечатляют. Так, его биологический возраст в 2010 г. равнялся 52-м годам. Проба Руфье – от 1 до 5 баллов, не более. УФС по Г.Л. Апанасенко – 0,826 и более (1,310 – сверхвысокий). Индекс массы тела в пределах нормы [6]. Безусловно, высокие показатели физической подготовленности и состояния здоровья Г.А. Черепяхина – это слагаемые его здорового образа жизни:

- ◇ посильная двигательная активность (гимнастика, велосипед, ходьба, закаливание, физический труд и др.);
- ◇ эндогенное дыхание по методу В. Фролова (на ТДИ-01);
- ◇ сбалансированное питание;
- ◇ соблюдение режима труда и отдыха;
- ◇ любимая педагогическая работа с детьми и студентами;
- ◇ отсутствие агрессии к людям, животному миру, природе и т.д.;
- ◇ любовь ко всему земному, родным, близким, соотечественникам и т.д.;
- ◇ оптимизм, целеустремленность в достижении поставленных целей.

В целях улучшения состояния здоровья и избавления от хронических заболеваний Г.А. Черепяхин отдал предпочтение дыханию по методу Владимира Фролова на ТДИ-01, совмещая его с другими оздоровительными системами.

Ученые центра «Долгожитель» благодаря многолетнему сотрудничеству с сотнями людей, занимающихся разными системами оздоровления, в том числе и дыхательными, рекомендуют: прежде чем приступить к освоению одной из оздоровительных систем, необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом, углубленно обследовать свой организм; тренировки проводить регулярно, систематически, с медленным увеличением нагрузки. Особенно недопустима передозировка в освоении дыхания, в том числе и на тренажерах В. Фролова, т.к. любое дыхание тесно связано с дыханием всего организма на клеточном уровне.

### **Выводы:**

1. Методику дыхания на тренажере В. Фролова можно считать уникальной, почти универсальной системой для укрепления, восстановления и сохранения здоровья, а также омоложения организма и продолжения активного долголетия.

2. Только строгое выполнение правил, следование инструкциям и рекомендациям, с учетом пола, возраста и хронических заболеваний, дает положительные результаты в оздоровлении организма человека при применении эндогенного дыхания.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения влияния дыхательного тренинга по В. Фролову в спортивной деятельности для тренировки неспецифических механизмов природной резистентности, которые у спортсменов почти всегда на грани истощения.

#### **Список использованных источников:**

1. Вериго Е.А. Практическое руководство по эндогенному дыханию / Е.А. Вериго. – Белая Церковь : Белоцерковская типография, 2004. – 332 с.
2. Зинатулин С.Н. Как я жил без кислорода: опыт «налого» доктора / С.Н. Зинатулин. – Новосибирск : ООО «Динамика», 2003. – 136 с.
3. Фролов В.Ф. Войдите в столетие молодыми / В.Ф. Фролов. – М. : Триада Плюс, 2002. – 154 с.
4. Степанов А.А. Дыхание по Фролову / А.А. Степанов. – СПб. : Питер, 2006. – 160 с.
5. Газета «Долгожитель». – 2010. – №№ 9, 13-14, 17.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с.

У статті викладені результати досліджень з теорії і практики застосування ендогенного дихання за методом Володимира Фролова. Наведені основні умови досягнення успіхів в опануванні ендогенного дихання і протипоказники, за наявності яких не рекомендуються заняття на тренажері В.Фролова. Перелічені найбільш видатні оздоровчі системи дихання, описано їх ефективний та позитивний вплив на організм людини. Виділені основні складові частини здорового способу життя з метою поліпшення стану здоров'я.

**Ключові слова:** гіпоксія, кисень, дихання, тренажер, ендогенність.

The paper presents results of research on the theory and practice of endogenous respiration by the method of Vladimir Frolov. The basic condition for achieving progress in the development of endogenous respiration and contraindications, which are not recommended for training on the simulator Frolov. Are the most prominent health of the respiratory system, described their most effective and positive impact on the human body. Highlighted the main components of a healthy lifestyle to improve health.

**Key words:** hypoxemia oxygen breath training apparatus endogenousness.

*Отримано: 25.06.2012*