



# Taky špatně dýcháte?



Připravuje: Jaroslav Zajíček

*Tato otázka nemíří jen k těm, kdo už si soustředěným úsilím pořídili astma, bronchitidu či jiné dýchací obtíže, ale také k těm, kdo budou svědomitě pojídat výborné vánoční pochutiny. I po nich totiž zjistí, že se jim hůře dýchá. A my si vysvětlíme proč...*

**T**i, co se pravidelně věnují péči o své zdraví a čtení těchto článků, již zřejmě chápou propojenost střevní trakce a celého těla s plicním systémem. Vědí také, že pokud střevo zásadním způsobem přetíží, plice se automaticky zahlení a jakékoli respirační potíže se zhorší, případně se objeví potíže nové.

Co z toho plyne? Že jakékoli zvýšení množství toxinů v těle náš organismus nutí otevřít další odpadní kanál - zde plice - a snažit se pak

jeho prostřednictvím vyloučit maximum zplodin.

Vzhledem k tomu, jak velký objem vzduchu člověk v průběhu dne v plicích vymění, se jedná o postup mimořádně efektivní.

### **Klasický vánoční model**

Každý, kdo se intenzivně zabývá jógou či jinou oblastí východní medicíny, ten dobře ví, že zde je na dýchání kladen enormní důraz a že dýchání je zde vnímáno jako základní způsob očisty těla. Tzv. svara jóga se

dokonce zabývá výhradně dechem. Avšak vraťme se zpět k vánočnímu přejídání...

Vyjdeme z toho, že si Vánoce chceme opravdu užít, tedy se pořádně našouchnout, důkladně to zapít pochopitelně nikoli vodou, a vzhledem k tomu, že počasí nic moc, tak sebou praštíme do křesla a sledujeme televizi.

V tomto momentě dochází v těle k zajímavým reakcím. Přestože my tuto situaci vnímáme poměrně pozitivně, pocit únavy signalizuje, že

v našem těle vlastně probíhá otrava, při které se krev slepuje do řetězců, jednotlivé krvinky nejsou schopné přenášet kyslík, detoxikační systém je přetížen, a tak není divu, že ledaskoho za této situace „klepne pepka“. Jde o logické vyústění mezního stupně překyselení a sníženého zásobování kyslíkem, kdy srdce musí extrémně zvýšit svoji činnost tak, aby hustou slepenou krev protlačilo krevním řečištěm. Není tedy divu, když - stejně jako u kompresoru - někde nakonec „praskne trubka“.

## Principy nežádoucích dějů v těle

Aby k tomu nedocházelo, musíme pochopit elementární zákonitosti dějů, probíhajících v daném momentě. Proč se krvinky slepují? Dochází k tomu působením kladných iontů, jejichž masivní přebytek v dané chvíli v těle máte. Kladné ionty totiž krvinky zahušťují a slepují, zatímco záporné je rozlepují a ředí. Plyne z toho, že mnoho lidí s infarktem by se mohlo zachránit jen tím, kdyby v první fázi potíží vypili například větší množství jedlé sody (asi půl malého sáčku, tedy

dýchal nakrátko jako králík, než dostane malíkovou hranou za úsi, a aby se zakrátko propracoval k velkým zdravotním potížím.

Proti tomu stojí naopak klidný, hluboký dech, kdy se bránice opírá o střeva, a do plic se přenáší extrémní množství toxického odpadu, který následně vydechujeme. Tím se tělo dokáže toxinů velmi efektivně zbavovat. Tuto metodu běžně používají mniši a jogini, kteří takto vydýchávají veškerou negativní energii. Způsob, jak se endogennímu dýchání naučit, si stačí vyhledat na internetu.

Posiluje aktivitu imunitního systému, zlepšuje psychický a emocionální stav. Přispívá k udržení dobrého zdraví a vysoké úrovně duševní aktivity. Při endogenním dýchání dostávají naše buňky o mnoho víc energie. To napomáhá fungování látkové výměny, která spolu s výrazným zvýšením energie v organizmu a s intenzivnější činností imunitního systému nastoluje proces samoléčby.

Zesiluje se i účinnost podávaných léků, doplňků výživy i fyzikálních a jiných postupů léčení. Dýchání pomocí trenážeru simuluje dýchání

Technika endogenního dýchání je velmi jednoduchá. Jedná se o dýchání pomocí bránice: Nádech jde do břicha, zatímco při výdechu se břicho vtáhne a ramena i hrudník zůstávají v klidu. Nádech se uskuteční ústy nebo nosem po dobu dvou vteřin, výdech ústy přes trenážer pak trvá sedm vteřin. Vydechování lze postupně prodlužovat zhruba o vteřinu týdně. Cvičení je možné aplikovat 1x denně (večer), nebo 2x denně (ráno a večer) maximálně 10 až 20 minut. Zatímco dýchání bez trenážeru představuje 14 až 18 nádechů za minutu, dýchání s trenážerem 4 až 6 nádechů



asi 8 gramů, zhruba polévková lžice sody rozmíchaná ve sklenici vlažné vody). Nebo kdyby si dali cayenský čaj – tedy kávovou lžičku cayenského pepře, přelitou teplou vodou. Ani jedno sice není zrovna chutné, nicméně ihned zásadním způsobem nařadí krevní řečiště, rozlepí krvinky a silně prokyslí tkáň. Tím je riziko zažehnáno. Případné laxativní účinky představují v porovnání s původním nebezpečím zcela zanedbatelnou komplikaci.

## Infarkt lze i rozdýchat

Vratme se ovšem k dýchání... Málokdo si totiž uvědomuje, že výše popsaný stav lze i rozdýchat. Pokud už se člověk přejí, má možnost se toxinů, usazujících se v těle, zbavit endogenním dýcháním. Není přitom nic divného, pokud nevíte, co takové dýchání vlastně je. Evropan není vychovávan k tomu, aby endogenně dýchal, ale aby žil ve stresu,

## Frolovův dýchací trenážer

Dobrou zprávou je, že existuje přístroj, určený k nácviku endogenního dýchání. Vyvinul ho ruský vědec – biochemik Vladimír Frolov, který sám trpěl tuberkulózou plic třetího stupně a v 52 letech mu diagnostikovali rakovinu slepého střeva třetího až čtvrtého stupně. Byl léčen cytostatiky a i když velmi trpěl, operaci odmítl. Dlouhodobě přitom studoval východní léčebné postupy a podařilo se mu sestavit dýchací trenážer. Ten člověka donutí dýchat endogenním (vnitřním) způsobem a mimořádně efektivně ho tak zbavuje toxinů. Vladimír Frolov s pomocí přístroje zázračně zregeneroval vlastní organismus, takže stále žije a těší se dobrému zdraví.

Endogenní dýchání totiž pozitivně ovlivňuje látkovou výměnu, činnost mozku a všech vnitřních orgánů.

ve vysokohorských podmínkách, kde lidé žijí vždy výrazně déle než v údolích a zároveň netrpí žádnými zdravotními problémy, které současná medicína u starších lidí považuje za samozřejmé. Velmi se prodlužuje i pohlavní aktivita a schopnost plodit děti.

## Metodika endogenního dýchání

Základem endogenního dýchání je návyk organizmu vytvářet si svůj vlastní kyslík, čímž se podstatně sníží potřeba používat kyslík vnější. V důsledku přechodu na endogenní dýchání nebude organismus nově vlastnosti. Množství volných radikálů, s jejichž nadbytkem bývají spojovány příznaky stárnutí a vznik různých nemocí, klesá 4x až 8x v porovnání s běžným průměrem. Klesá i teplota těla, a to o 1,2 až 1,5 °C, což má za následek menší opotřebení organizmu.

## Nemoce a obtíže, při kterých byl prokázán léčebný efekt Frolovova trenážeru endogenního dýchání:

- arterioskleróza
- ischemické stonání srdce a mozku
- srdeční arytmie
- vegetativní kapilární dystonie
- migréna
- vysoký krevní tlak
- hemeroidy
- chronická bronchitida
- pneumoskleróza (kalcifikace plic)
- vředové stonání trávicího ústrojenstva
- gastritida
- nehnisavý zápal ledvinových cest
- pyelonefritida
- astma
- diabetes
- a další

za minutu. Endogenní dýchání je přitom darem pro ty, kterým není jejich zdraví lhostejné či dokonce marně bojují s nemocí. Nácvik s pomocí přístroje trvá 3 až 4 měsíce a později už člověk tímto způsobem dýchá spontánně. ■

inzerce

**PATNÍ VÝPLNĚ**  
do nadzemních bazénů  
www.olmar.cz Tel. 605 218 322

Polystyrénové segmenty jsou kompatibilní se všemi běžnými bazény s složenou fólií.