

Ruska zdravilna metoda osvaja svet

Dihanje, ki prerodi telo

Manj ko dihamo, bolj smo zdravi in dlje živimo. Tako uči ruski zdravnik Vladimir Frolov in širi spoznanje, da se z zmanjšanjem »zunanjega« dihanja in povečanjem endogenega ali celičnega dihanja, ki spreminja metabolizem v telesu, lahko znebimo prenekaterih bolezni, odpovemo številnim zdravilom in se pomlajamo. Napoveduje, da lahko dočakamo 150 let. V Rusiji so zdravilišča, kjer zdravijo samo z endogenim dihanjem. Da se takega omejenega »zunanjega« dihanja naučimo, uporabljamo dihalko, da na hitro vdihnjeni zrak izdihujemo ob manjšem uporu čim počasneje.

»Frolanje«, kot smo poimenovali takšen način dihanja, ima po vsem svetu več in več privrženec, ker so njegovi učinki, pa naj gre za zdravljenje ali pomlajevanje, očitni. Tudi v Sloveniji. Med

izkušenimi, ki frolajo več kot leto dni, je Nara Petrovič, ki ljubeznivo deli svoje izkušnje. Z njim se je pogovarjala Andreja Paljevčec.

Kaj je endogeno dihanje?

To je dihanje s kisikom notranjega izvora, ki vzpostavi najboljše možno razmerje med celičnim dihanjem ali glikolizo, ki energijo črpa iz celičnih virov kisika, beljakovin, sladkorjev in maščob, ter aerobnim dihanjem oziroma oksidacijo, ki potrebuje kisik iz vdihnjenega zraka.

Čemu naj bi dihali endogeno?

Da izboljšamo metabolizem, povečamo antioksidacijske lastnosti, zvišamo energetiko v celici, da celice bolje izkoriščajo razpoložljivo energijo.



Foto: L. Z.

Nara Petrovič

Kaj se dogaja s kisikom in ogljikovim dioksidom v telesu pri navadnem in endogenem dihanju?

Pri endogenem dihanju pride do zanimivega protislovja. Vdihnemo manj kisika, v krvi pa ga je več. Ogljikovega dioksida izdihamo več, ampak v krvi ga ostane več. Zgodi se naslednje: ko vdihnemo pri normalnem pritisku in visoki vsebnosti kisika, kisik vstopa v kri v velikih mehurčkih. Ti v alveolnih kapilarah počijo in sprostijo se visoki električni naboj, ki se prenese na zelo majhno število – kakih sedem odstotkov – rdečih krvničk. Ta naboj ima težnjo, da se hitro izniči. Prav to se dogaja pri običajnem dihanju, posebej pri naši nadmorski višini med 0 in 1000 metrov. Pri takem dihanju je torej naboj zelo visok in eritrocit zelo hitro odda ta naboj skupaj s kisikom. Tako kisik niti ne pride do oddaljenih celic v kapilarnem obtoku, arterije pa so preobremenjene z energijo in zato podložne obolenjem.

Zaradi zmanjšane količine kisika v vdihanem zraku ter rahlo povečanega pritiska pri vdihu in izdihu skozi dihal-

nik pride pri endogenem dihanju do drastičnega zmanjšanja mehurčkov. Ti se enakomerneje razporedijo po krvi, zato se *nizek* naboj prenese na veliko več eritrocitov. Za lažje razumevanje si lahko predstavljamo, kaj se zgodi, ko preverimo pollitrski kozarec vode ali deset kozarčkov po pol decilitra. V prvem primeru bo pljuska povsem zmočil manjšo površino, v drugem pa se bo rahlo zmočila večja površina.

Najpomembneje je, da je naboj, ki se prenese na eritrocite, *nizek*, zato lahko eritrociti prinesejo kisik vse do kapilarne mreže v najbolj oddaljenih delih ožilja.

Koliko kisika je v zraku, ki ga vdihnemo skozi dihalno?

Namesto običajnih enaindvajsetih odstotkov je kisika pri endogenem dihanju dvanajst do štirinajst odstotkov.

Kako se telo odziva na manj kisika?

Sprva refleksno poskusimo vdihniti. Če ne moremo, sledi panika. Prav urjenje dihanja z dihalno nas privede do tega, da telo dopušča manjše število vdihov in dihanje z manj kisika. Telo se na to hitro navadi, saj občuti številne koristi.

V kolikšnem času?

Po enem ali dveh mesecih.

V čem je bistvo?

V vse večji energiji, ki jo pridobivamo z vadbo, in v manj stranskih produktih, ki jih povzročajo pridobivanje energije. Pri pridobivanju energije namreč nastajajo stranski produkti. Pri dihanju nastajajo prosti radikali, ki uničujejo celična tkiva in so vzrok staranja in mnogih obolenj; pri celičnem dihanju, glikolizi, nastaja mlečna kislina. Endogeno dihanje vzpostavi idealno razmerje med obema, zato se močno zmanjša nastajanje obeh stranskih produktov.

Redno dihate endogeno?

Zdaj ne več povsem redno. Dvakrat sem naredil prehod na endogeno dihanje in ga vzdrževal nekaj mesecev, zdaj pa ohranjam le še zadostno »kondicijo«.

Zakaj?

Iskreno rečeno, človek, ki nima večjih te-

žav, pri endogenem dihanju težko vztraja, saj nam manjka discipline in potrpljenja.

Koliko časa vzame vadba?

Pol ure na dan. Najbolje zvečer, ko je učinek takšnega dihanja nekajkrat večji kot zjutraj.

Zakaj?

Večerne ure, ure pred spanjem, so najboljše, ker si telo zapomni ritem dihanja in metabolizem absorpcije kisika. Če dihamo zvečer, se to do neke mere ohrani vso noč. Preden sem začel endogeno dihati, so mi v spanju naštel dvanajst vdihov na minuto. Ko sem z dihalnikom endogeno dihal dva meseca, sem prišel na osem samodejnih vdihov.

Kaj vam je prineslo endogeno dihanje?

Kondicija se mi je zelo povečala. Tek nikoli prej ni bil tako lahkoten.

Je šlo vse gladko, brez težav?

Prve tri dni sem se med vadbo močno potil in znoj je nenavadno smrdel.

Zakaj?

Celice najprej porabijo tiste molekule, ki so najbolj odveč. In najprej v tistih delih telesa, ki jih kisik praktično ne doseže. Celice so prisiljene izkoristiti vse razpoložljive vire energije in tako porabijo tudi vse »smeti«. Z znojem se izloča več odpadkov.

Razen smrdečega znojenja?

Kot športnik imam zelo *nizek* utrip in pri endogenem dihanju se mi je še znižal.

Je to škodljivo?

Ne.

So pravila vadbe natančna?

Da, zelo. Na začetku je treba dobro razumeti dva osnovna pojma.

Katera dva?

Najprej trajanje akta dihanja oziroma TAD, to je čas celotnega diha od začetka enega vdihav do začetka naslednjega. To je osnovna enota, mera dihanja. Trajanje akta dihanja je na začetku med šestimi in dvajsetimi sekundami, kasneje to podaljšamo na šestdeset do petinsedem-

DO 150 LET ŽIVLJENJA

Vladimir Frolov v svoji knjigi *Endogeno dihanje – medicina tretjega tisočletja* napoveduje, da je obvladovanje endogenega dihanja prehod na 120–150 let dolgo življenjsko dobo. Srž dolgoživosti je dihanje, ki celice prisili, da telovadijo ter delujejo z manj kisika in več ogljikovega dioksida v pljučih. Zmanjševanje deleža kisika spodbuja anaerobne mehanizme, ti pa okrepijo samozdravilne sposobnosti organizma. Z endogenim dihanjem je mogoče pregnati ali omiliti skoraj vse bolezni, od raka, srčnožilnih bolezni, ateroskleroze, astme, tuberkuloze, artritisa, artroze, sladkorne bolezni, bronhitisa, alergij do kožnih bolezni, parodontoze, obolenj ščitnice, obolenj prostate, glavobola, nespečnosti itd.

deset sekund, po dolgotrajni vadbi pa štejeemo minute.

In drugi pojem?

Drugi važen pojem je trajanje vadbe. To je čas vadbe. Na začetku je to deset minut, kasneje pa trideset oziroma največ štirideset. Časa vadbe ne smemo preseči!

Od česa sta odvisna čas enega vdih in trajanje vadbe?

Izhajamo iz začetnega trajanja akta dihanja, da ugotovimo izhodiščno zmogljivost telesa. Iz te zmogljivosti izhajamo pozneje pri vadbi. Vadba sestoji iz podaljševanja trajanja akta dihanja, s tem da podaljšujemo izključno izdih, vdih pa ves čas ostaja kratek – dve do tri sekunde.

Vzporedno podaljšu-

jemo tudi trajanje vadbe za pol ali eno minuto na dan, dokler ne dosežemo trideset minut.

Kako izmerimo začetno trajanje akta dihanja, torej našo zmogljivost na začetku prve vaje?

Z dihalnikom ali brez njega, tako da vdihnemo skozi nos s prepono, ne preveč globoko, dvigne se samo trebuh, prsni koš miruje. Sledi izdih skozi dihalnik, če ga imamo, ali pa skozi stisnjene ustnice, kot da bi napihovali balon. Sam ponavadi pri tem napihnem lica, ker mi je manj naporno. Športniki in zelo zdravi ljudje lahko začnejo pri petnajstih do dvajsetih sekundah, ostali pri šestih do petnajstih sekundah TAD. Dvema sekundama vdihata torej sledijo preostale sekunde izdiha, nadaljujemo z enako trajajočim vdihom in izdihom. Pri tem ritmu je treba vztrajati pet minut. Če zdržimo brez pretiranega refleksa po vdihu in če na koncu nismo zadihani, potem je to naše začetno TAD. Če nam je vadba prelahkotna, TAD podaljšamo za dve sekundi. Počakamo pet minut in še

enkrat vadimo pet minut. Če je še vedno premalo, spet povečamo TAD, dokler pri vadbi ne čutimo rahlega napora.

Če pri merjenju začetnega TAD nismo zdržali pet minut ali smo se zadihali, ga zmanjšamo za dve sekundi. Po dvajsetih minutah preizkušanja bomo določili svoj začetni TAD. Naslednje tri dni je priporočljivo dihati s tem TAD. Prvi teden je priporočljivo vdihovati skozi nos in izdihovati skozi stisnjene ustnice oziroma dihalnik. Od četrtega dne lahko podaljšujemo TAD za sekundo na dan.

Torej gre za natančno uravnavanje vdih in izdiha?

Da. Vdihe in izdihe lahko uravnavamo z voljo, kadar pa tega ne počnemo, ga vegetativno živčevje uravnava samodejno. Dihanje je most med zavestjo in podzavestjo, zato je treba vanj posegati zelo pazljivo. Ko se enkrat odločimo za endogeno dihanje, je nujna disciplina.

Kakšna disciplina?

Dihamo vsak večer!

Ima takšno dihanje kake neprijetne posledice?

Redko. Izjemoma so nekateri ljudje po endogenem dihanju tako polni energije, da ne morejo zaspati. Taki naj dihajo vsako jutro. En dan v tednu počivamo! V primeru težav lahko naredimo največ tri dni premora brez vadbe.

Kako podaljšujemo izdih?

Izdih podaljšujemo po sekundo na dan ali na dva dni, spet odvisno od telesnega stanja, starosti, zdravja, telesne dejavnosti. Glede na vse te dejavnike si določimo ritem napredka. Hud bolnik napreduje počasi, zelo zdrav človek hitreje. Začetno TAD je ponavadi višje pri

HRIBOVCI ŽIVIJO DLJE

Raziskovanje Frolova izhaja iz opazanja, da ljudje v hribih (med 1200 in 2000 m) živijo dlje. Ugotovil je, da v Kavkazu, dolini Hunza in drugje dočakajo sto in več let. Eni trdijo, da zaradi uživanja mareličnih koščic, drugi da zaradi vode, tretji da zaradi stabilnega življenjskega sloga, prav gotovo pa sta dihanje in manj kisika pomembna dejavnika.

športnikov. Ti lahko začnejo pri petnajstih, dvajsetih sekundah TAD (vdihujejo dve sekundi in izdihujejo osemnajst sekund). Frolov pri daljših izdihih, ko se približujemo tridesetim sekundam, priporoča, da med izdihom vsakih šest sekund izvedemo trzljaj s prepono.

S tem dosežemo, da se izdih nadaljuje sproščeno. Zadnjih pet do deset sekund izdiha trebuh povlečemo rahlo vase. Potem spet sledi plitev vdih s prepono in izdih ...



Frolova dihalna

Foto L. Z.



Učinek dvojne posode je, da v cevi in v notranji posodi ostaja izdihnjeni zrak. Te približno tri decilitre zraka potem vdihnemo nazaj, za njim pa še zunanji zrak. Pri tem relativno plitvem dihanju vdihnemo približno liter zraka. V izdihanem zraku je veliko ogljikovega dioksida in malo kisika. S tem dosežemo hipoksijo, to je zmanjšanje kisika v pljučih, in hiperkapnijo, to je povišanje ogljikovega dioksida. V Rusiji sta zdravnik Buteyko in Strelkov neodvisno ugotovila, da s hipoksijo in hiperkapnijo dosežemo zdravilne učinke. Frolovov dihalnik na preprost način združuje obe metodi.

IZRAZITO IZBOLJŠANJE KRVI

Endogeno dihanje poveča antioksidacijske sposobnosti organizma za štiri- do osemkrat. Glikoliza, celično dihanje, da sicer šestnajstkrat manj energije, je pa veliko manj uničujoča in potratna za celično. Morda so prav zato rdeče krvničke popolni anaerobi! Pomislite, povsem so prepojene s kisikom, a zase energijo črpajo le iz anaerobnih procesov. Z izboljšanjem teh procesov najbolj izrazito izboljšujemo prav stanje krvi. Potem telo samodejno tvori manj prostih radikalov, zmanjša se uničevanje celic in upočasni proces staranja. Temperatura telesa se lahko zniža za celo stopinjo.

Kako dolg je dih povprečnega človeka?
Realen cilj za večino ljudi je 60-sekundno TAD. 75-sekundni TAD je prelomnica do resnega endogenega dihanja, pri katerem TAD dosega več minut. To prelomnico je kar težko doseči, ni pa nemogoče. Ko sem sam prišel do petinsedemdeset sekund, sem se čudil, od kod prihaja ves ta zrak, ki ga izdihujem!

Ali dihamo samo s trebušno prepono ali tudi s prsnim košem?

Osnovna šola pri endogenem dihanju je preponsko dihanje. Vdih je edini aktivni del diha. Vdihnem, prepona se napne, pri izdihu pa se samo sprostim in zrak sam steče iz pljuč.

Je težko dihati s prepono?

Preponsko dihanje obvladajo dojenčki, starejši ko smo, pa vedno manj, saj smo čedalje bolj nesproščeni. Večina dihalnih vaj se začne prav z vajami preponskega dihanja.

HUJŠANJE

Ko dosežemo, da traja izdihovanje štirideset ali več sekund, začnemo hujšati in hujšamo do teže, ki je za telo najprimernejša.

UNIVERZALNO DELOVANJE

Učinke endogenega dihanja je ruski zdravnik Vladimir Frolov ugotavljal pri skupini oseb, starih od 55 do 70 let. V obdobju od dveh do pet let je ugotovil, da so ti ljudje le z endogenim dihanjem, brez kakih drugih zdravljenj ali sprememb v prehrani ter brez jemanja kakih prehranskih dopolnil, vitaminov, mikroelementov ... dosegli naslednje:

- obnovitev popolne funkcije srca; ozdravitev srčnih poškodb, ki so jih kazali zunanji simptomi (zadihanost, slabost) in kardiogram (neustrezna električna prevodnost, bradikardija, aritmija)
- ozdravitev bronhialne astme in kroničnega bronhitisa
- normalizacija krvnega sladkorja in prekinitev odvisnosti od insulina pri diabetikih
- obnovitev plodnosti pri ženskah (48–55 let) in potence pri moških (55–69 let)
- ozdravitev bolezni jajčnikov, maternice in prostate
- normalizacija zvišanega ali znižanega tlaka
- rehabilitacija nog po travmi ishiadičnega živca in sklepov pri dolgotrajnem kroničnem artritisu
- ozdravitev čirov na želodcu, dvanajstniku in požiralniku ter kolitisa pri bolnikih z 10–12-letnim stažem
- odstranitev ledvičnih in žolčnih kamnov
- ozdravitev dolgoletne migrene
- obnovitev funkcij ledvic, jeter, želodca in črevesja po kroničnih vnetnih obolenjih
- rehabilitacija po zastarelih (15–30 let) travmah opornega aparata
- boljša elastičnost sten krvnih žil, zoženje krčnih žil, zacelitev dolgo (20–30 let) krvavečih brazgotin
- izboljšanje stanja kožne ovojnice, napeto tkivo obraza, podbradka, vratu, zgladitev kožnih gub
- okrepitev lasnih korenin, obnovitev rasti las, ustavitev sivjenja
- normaliziranje telesne teže

Kako vadimo?

Ko zvečer ležemo v posteljo, si položimo na trebuh knjigo in jo z vdihom dvigujemo, ob izdihu pa se sprostimo, da knjiga sama potone navzdol.

Kakšna je najbolj primerna drža med dihanjem?

Udobno sedemo, zravnamo hrbtenico, a ne preveč zategnjeno, ker potem ne moremo dihati s prepono. Dihamo lahko tudi leže ali stoje, najbolj bistveno je, da je trebuh lahek in sproščen. Če je trebuh napet, težje dihamo s prepono.

Skozi nos ali usta?

Na začetku vdihujemo skozi nos, kasneje pa skozi usta skozi dihalnik.

S praznim želodcem?

Dve do tri ure pred dihanjem ne jemo.

Kako preprečimo lovljenje sape?

S postopnim napredkom. Trajanje vadbe podaljšujemo vsak dan za pol minute ali minuto, trajanje akta dihanja pa za sekundo. Dobro je med vadbo gledati na uro s sekundnim kazalcem ali poslušati tiktakanje, pozneje gre tudi brez ure, saj telo ujame svoj ritem, ki mu je mogoče slediti s štetjem v mislih. Sam sem eksperimentiral tudi z ravnanjem po srčnem utripu.

Nekateri poročajo, da med endogenim dihanjem doživljajo občutek izjemne sproščenosti, tihe evforije ...



Foto L. Z.

Naprava za endogeno dihanje, Frolova dihalnica, je gibljiva cev in posoda v posodi. Cev je speljana do notranje posode, ki ima na dnu luknjice, in zunanje posode, ki je odprta na vrhu ob cevi. V zunanjo posodo nalijemo natančno določeno količino vode, ki ima dvojno vlogo: deluje kot ventil, da se zrak v posodi ne meša z zunanjim zrakom, in povečuje pritisk pri izdihu, kar je zelo pomembno, ker blago povečan pritisk omogoča boljšo izmenjavo kisika in ogljikovega dioksida v pljučih.

Jaz evforije nisem čutil. Bolj umirjenost. Mene endogeno dihanje pomiri in zaspi kot top. Svežina v pljučih in lahkotnost diha je tako fantastična, da spim kot dojenček.

Torej deluje endogeno dihanje takoj?

Ne. Endogeno dihanje ni aspirin s takojšnjim učinkom. Je blaga nenaporna vadba v domačem okolju, primerna za vse. Ob potrpežljivem pristopu in vztrajnosti prinaša trdne in stanovite rezultate, ki vedno navdušijo.

Andreja Paljavec ❄️

DELAVNICE ENDOGENEGA DIHANJA

Nara Petrovič organizira delavnico Uvajanje v endogeno dihanje. Petdnevna delavnica bo potekala enkrat tedensko po dve uri. Prispevek 100 €* vključuje učne ure, materiale, Frolovov dihalnik in svetovanje pri napredovanju v vadbi ter ob koncu še dve spremljevalni srečanja. Več informacij in prijave: 041/286 444.

* Naročniki na revijo Misteriji imajo 10 % popusta.