

Инструкция за употреба

на дихателен тренажор „Медбио+“

УСТРОЙСТВО И ПРИНЦИП НА РАБОТА. Уредът е средство за премахване на хипоксията на клетъчно ниво чрез дихателна гимнастика. В резултат на това след 3-6 месеца тренировки по 30 мин дневно може с голяма вероятност да изчезне високото кръвно налягане /есенциална хипертония/. Изработен е от специални материали. При използване формира смес от издишания и атмосферния въздух, като по този начин се променя газовият състав на вдишвания от човек въздух – той обеднява на кислород и се обогатява с въглероден диоксид. Това оказва благотворно влияние върху 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. Уредът е създаден по руска методика.

Редовните дихателни тренировки с тренажора **водят до нормализиране на кръвното чрез:** намаляване кислородния глад на клетките; нормализиране съдържанието на въглероден диоксид в клетките; въглеродният диоксид има ключова роля за осигуряването на необходимият кислород в клетките; подобряване на газообмена в организма; естествено разширяване на кръвоносните съдове и подобряване на кръвотока и храненето на тъканите; увеличаване на компенсаторните и адаптационни възможности на организма.

За кого е подходящ дихателният тренажор „Медбио+“: за хора с хронично високо кръвно налягане /есенциална хипертония/, при заседнал начин на живот, при напрегнато ежедневие и хроничен стрес, като подпомагаща терапия при всички хронични заболявания.

СГЛОБЯВАНЕ И ПОДДРЪЖКА НА ТРЕНАЖОРА. Има два начина за използване на тренажора – с удължител /фиг. 1/, който се монтира на входа с по-малък диаметър, и без удължител /фиг. 3/, при който мундщукът се слага на изхода с по-голям диаметър.



фиг. 1



фиг. 3



Фиг. 2

При сглобяване на удължителя към тренажора и мундщука /фиг. 2/ потопете за кратко в гореща вода краищата на удължителната тръба, за да влезе по-лесно и да остане сглобена плътно.

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

КОМПЛЕКТАЦИЯ. Комплектът съдържа дихателна тръба – 1 бр., мундщук – 1 бр., удължител – 1 бр., инструкция за употреба – 1 бр., опаковъчен полиетиленов плик – 1 бр.

ПРОИЗВОДИТЕЛ:

Микробиологична и физикохимична лаборатория Медбио+, гр. Габрово, ул. „Станционна: 14
www.medbio.life

Повече подробности за теоретичните основи на метода и хипоксията можете да прочетете на www.medbio-bg.eu, в страницата „Статии“ статиите „Ефекта на Вериго – Бор“ и „Хипоксията, високото кръвно налягане и хроничните заболявания“

КОНТАКТИ:

Консултация с лекар: тел. 0879 353 680, e-mail: doctors@medbio-bg.eu

Поръчка на продукти: тел. 0879 353 677, сайт: www.medbio-bg.eu

Справки за направени поръчки: тел. 0893 393 313, e-mail: info@medbio-bg.eu

Фирмен магазин: гр. Габрово 5300, ул. „Станционна“ 14

ПРОВЕЖДАНЕ НА ДИХАТЕЛНИТЕ ТРЕНИРОВКИ. Дишането се извършва само през устата посредством мундщука. Не трябва да се диша през носа! Дишането трябва да е спокойно, без напрежение, в отпочинало и спокойно състояние, без усилие и задържане на дъха. Положението на тялото е произволно – право, седнало или легнало. Продължителността на една тренировка е минимум 30 минути без прекъсване до максимум 45 минути. Тренировките могат да се провеждат един до три пъти дневно в произволно време, но най-добре след събуждане, преди хранене, или вечер преди сън. За хора с есенциална хипертония и сериозни здравословни проблеми е препоръчително да се провеждат по 2-3 тренировки дневно.

Ако в началото на използването на тренажора възникне чувство на недостиг на въздух, то просто започнете да дишате по-дълбоко. Ако въпреки това чувството за недостиг на въздух продължи, прекратете тренировката. На следващия ден пробвайте отново. В случай, че до 3-4 дни не изчезне чувството за 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 за хора над 60 години, както и на такива, които редовно приемат лекарства.

Ако се събудите през нощта, можете да започнете да правите дихателни упражнения, при което вероятността да заспите отново лесно и бързо е много висока.

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА ТРЕНИРОВКИТЕ. В резултат на тренировките с тренажора в продължение на 3 до 6 месеца минутният обем на дишането ще намалява, а концентрацията на CO₂ в артериалната кръв ще се повишава. Това ще продължи докато се достигнат нива, равни или близки до природно зададената норма. Дишането с дихателния тренажор позволява да се възвърне идеалната настройка на дихателния център. Изчезват онези заболявания, които са имали за основа липсата на достатъчно кислород в клетките /метаболитна хипоксия/. Намалява рискът от инфаркт и инсулт.

След нормализиране на съдържанието на въглероден двуокис в кръвта, респ. снабдяването на клетките с кислород, се препоръчва или да продължите дихателните упражнения по едно на 2-3 дни, или да ги повтаряте за около 1 месец два пъти годишно. Това ще поддържа добрата работа на дихателната система в дългосрочен план.

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 им.

ВНИМАНИЕ! Да не се правят опити да се ускори процесът; да не се диша с дихателния тренажор по-дълго от 45 минути; да не се задържа дишането по време на тренировките! Процесът на възстановяване на нормалното съдържание на CO₂ в артериалната кръв обичайно става за няколко месеца! Колкото е по-възрастен човекът, толкова по-дълго време е необходимо да се правят дихателни упражнения.

НАУЧЕТЕ ПОВЕЧЕ! ТЕОРЕТИЧНИ ОСНОВИ за увеличаване на адаптационните и компенсаторни възможности на организма.

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, най-често поради хиподинамия /намалена физическа активност/. При съдържание на въглероден диоксид в кръвта от 6,5 - 6,0%, каквато е зададената от Природата норма, кръвоснабдяването на клетките е максималното възможно. При недостатъчна концентрация на въглероден диоксид в кръвта доставянето на кислорода от кръвта в клетките на тъканите намалява няколко пъти. Клетките започват да изпитват значителен кислороден глад /хипоксия/, независимо от високата наситеност на кръвта с кислород. В този момент се активира защитен механизъм съгласно **закона във физиологията на Вериго-Бор**, за да спре кислородният глад, организмът започва да взема интензивни мерки за задържане на въглеродния диоксид чрез рефлексорен спазъм (свиване) на съдовете. Така се намалява загубата му, но се стесняват кръвоносните съдове и се получава високо кръвно налягане. **Този механизъм е основната причина за есенциалната хипертония /високото кръвно налягане/, а в дългосрочен план и за развитието на много хронични заболявания.**

Съдържанието на въглероден диоксид в кръвта може да се повиши до нормалните 6% с редовни ежедневни физически упражнения за около три години или с дихателна гимнастика с дихателния тренажор Медбио+ значително по-бързо – за 2-3 месеца. Целта на дихателните упражнения се състои в периодичното повишаване на съдържанието на въглероден диоксид в кръвта, за да може дихателният център да се пренастрои и да регулира дишането така, че нормалната обмяна на газовете в организма да започне постепенно да се възстановява. **По този начин многократно се увеличават адаптационните и компенсаторни възможности на организма като цяло.**