La solution simple, naturelle et peu coûteuse à de nombreux maux

Si vous (ou l'un de vos proches) avez souffert, craignez de souffrir un jour, ou souffrez déjà de :

MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

- Accident vasculaire cérébral (AVC) ou attaque cérébrale.
- Infarctus du myocarde, communément appelé « crise cardiaque ».
- Arythmie cardiaque.
- Hypertension artérielle, ou haute pression sanguine.
- Angine de poitrine, maladie coronarienne, douleur thoracique. Artériosclérose.
- Hémorroïdes.
- Hypotension artérielle.
- Phlébite ou thrombophlébite.
- Varices.

MALADIES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

- Arthrite.
- Arthrose.
- Myopathie.
- Ostéoporose.
- Ostéochondrose Rhumatisme.
- Scoliose et cyphose.
- Tendinite.
- Douleurs musculaires : Muscles respiratoires, muscles de la poitrine et du dos.
- Apnée du sommeil.
- Asthme.
- Bronchite, pleurésie, pneumonie, thromboembolie.

Maladies pulmonaires.

- Acouphènes.
- Essoufflement.
- Emphysème pulmonaire.

AUTRES MALADIES

- Œdème

- Diabète sucré de type 2.
- Névrose.
- Migraine.
- Constipation.
- Maladies gastro-intestinales (Colite, Gastrite chronique, Ulcère gastrique, Ulcère gastro-duodénal …)
- Insomnie.
- Dysfonction érectile (pour les hommes).
- Syndrome métabolique,
- Maladies vasculaires
- Prostatite (pour les hommes).

Alors ce qui va suivre devrait grandement vous intéresser :

SAVEZ-VOUS QUE LE **CO_2** – OUI, LE **GAZ CARBONIQUE** ! -EST INDISPENSABLE À VOTRE SANTÉ ?

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE MÉTHODE DE GUÉRISON QUI VIENT DE RUSSIE !

Tout le monde sait que le **dioxyde de carbone** ou le **CO_2** est un déchet produit par les cellules de l'organisme, et qu'il doit donc être éliminé. Mais très peu de personnes savent que **le CO_2 en certaine quantité est indispensable pour maintenir le bon fonctionnement de notre organisme**.

Au début des années 1990, des physiologistes russes ont étudié la **composition gazeuse du sang** des personnes d'âges différents. Les résultats ont interpellé les chercheurs. Le sang artériel de la très grande majorité des personnes âgées de plus de 35 ans et observées au repos présentait un taux de **3,6-4,5% de CO_2** pour une norme de **6-6,5%** (un pourcentage correspondant à une pression de 40 mm de mercure).

Pourquoi les physiologistes sont-ils alors devenus si inquiets ?

Il s'avère que le **dioxyde de carbone** affecte de nombreuses fonctions vitales du corps humain.

- Le CO_2 régule l'excitabilité des cellules nerveuses,
- Le CO_2 influence la perméabilité des membranes cellulaires et l'activité enzymatique,
- Le CO_2 régule la production d'hormones et leur degré d'efficacité,
- Le CO_2 participe au processus de liaison protéique des ions calcium et fer.
- Mais sa fonction la plus importante est la suivante : Le gaz carbonique joue le rôle de spasmolytique (dilatateur) naturel, c'est-à-dire qu'il est une substance qui combat l'hypertonie des muscles lisses et des vaisseaux sanguins.

Cela signifie que **les personnes présentant un taux de CO_2 plus bas que la norme, présentent un spasme permanent des vaisseaux sanguins**, ce qui conduit inévitablement à une réduction du flux sanguin au travers du corps. La diminution de l'apport en sang entraîne inévitablement une **baisse de l'oxygénation des tissus des organes en dessous de leurs besoins** et une perturbation, voire l'arrêt total de leur fonction.

De quoi dépend la concentration du CO2 dans notre sang ?

Le gaz carbonique se forme en permanence dans les cellules de l'organisme. Le processus de son élimination au travers des poumons est régulé par le centre respiratoire, c'est-à-dire la partie du cerveau commandant la respiration extérieure. **Chez les personnes en bonne santé, à chaque instant, la fréquence et la profondeur de la respiration sont telles que le taux de gaz carbonique dans le sang artériel est au minimum de 6%**. Un organisme vraiment en bonne santé n'admet pas une baisse du taux de CO_2 en dessous de 6% et une hausse au-delà de 6,5%. **Le taux de CO2 idéal est donc de 6 à 6,5%**.

Tant que la personne est jeune et active, l'intensité de sa respiration correspond aux normes physiologiques. À l'état de repos, elle est de **2 à 4 litres par minute**. Cependant, avec l'âge, suite au stress et du fait d'un mode de vie inactif, l'intensité de la respiration augmente petit à petit. Vers 40 – 50 ans, chez la plupart des gens elle est déjà de **8-12 litres par minute**, c'est-à-dire **2 à 3 fois plus que la norme**.

La ventilation excédentaire des poumons entraîne une perte du CO_2 contenu dans le sang artériel. L'hyperventilation élimine le CO_2 du corps et en conséquence apporte des contractions aux bronches, aux vaisseaux sanguins dans tout le corps, elle crée des spasmes qui réduisent l'apport d'oxygène en créant une **hypoxie**. Ce phénomène accentue encore plus la respiration créant un cercle vicieux….

Un faible taux de CO_2 dans le sang ne peut pas éliminer un spasme important et constant des artérioles, c'est-à-dire l'hypertension artérielle et bien d'autres maux.

Pourquoi l'organisme humain perd-il, avec l'âge, la faculté de maintenir le taux de CO_2 nécessaire dans le sang et le tonus normal des vaisseaux du canal artériel ?

Le CO_2 est libéré au cours d'un mouvement rapide et intensif ou bien d'un mouvement effectué en faisant un effort. C'est pourquoi **les efforts physiques réguliers permettent de maintenir en forme l'organisme humain**, son système respiratoire y compris.

Le **déficit de mouvement** de l'être humain moderne d'âge moyen est **de 70 à 90% par rapport à la norme nécessaire**. C'est la raison pour laquelle l'organisme produit du CO_2 en quantités plusieurs fois moindres que la Nature ne le prévoit. Ne faisant plus d'efforts suffisants et réguliers, le système respiratoire se dégénère avec l'âge, se dégrade et « perd sa forme ». Résultat, **l'intensité de la respiration**

augmente lentement mais sûrement, à la suite de quoi **le taux de CO_2 dans le sang baisse**.

Le **stress** aussi joue un rôle primordial, puisque l'augmentation de l'intensité de la respiration, de plusieurs fois par rapport au niveau normal, constitue l'une des composantes de la réaction au stress.

En cas de stress bref, la respiration se rétablit rapidement, mais en cas de stress longs et fréquents, l'intensité de la respiration ne se rétablit plus comme avant et devient excédentaire. Cela entraîne une **réduction de la concentration de CO_2 dans le sang** et, par conséquent, une augmentation du degré d'hypertonie des muscles lisses et également des micro-vaisseaux.

Il y a plusieurs milliers d'années, le stress résultait essentiellement d'une peur ou d'un danger. Il stimulait alors un acte de mobilisation momentanée de l'organisme pour effectuer un effort qui inévitablement se traduisait par un travail des muscles. De cette manière, l'excitation du système nerveux trouvait son défoulement physiologique naturel et n'avait pas de conséquences négatives sur les autres systèmes de l'organisme. Aujourd'hui, la réaction au stress ne trouve plus ce défoulement.

L'absence de réponse naturelle adéquate à l'excitation du système nerveux chez l'homme moderne provoque des maux de tête dus à une hausse de la tension, une ischémie du cerveau, un ébranlement des nerfs. Répondant à son instinct naturel, l'organisme essaie tout de même de compenser l'excitation (en produisant des gestes, en sautant de sa chaise, en marchant de long en large), mais cela est insuffisant.

Ces 2 facteurs forment un cercle vicieux provoquant des « maladies de civilisation » mais la cause est le même : une **concentration insuffisante de CO_2 dans le sang**, ce que l'on appelle une **hypocapnie.**

DE TOUTE ÉVIDENCE LA SOLUTION AU PROBLÈME REPOSE SUR LE RÉTABLISSEMENT D'UN TAUX NORMAL DE CO_2 DANS LE SANS ARTÉRIEL, C'EST-À-DIRE L'ÉLIMINATION DE L'EXCITATION EXCÉDENTAIRE DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL.

La solution

La solution est venue de l'école soviétique de biologie spatiale et d'un de ses plus grands représentants, le docteur en sciences médicales, membre effectif de l'Académie des sciences médicales de Russie, auteur d'une multitude d'ouvrages et de manuels médicaux : **Nikolaï Agadjanian**.

Chercheur, Agadjanian et ses collègues de l'Institut de médecine de l'aviation et de l'espace de l'Armée de l'air, ont préparé les astronautes aux premiers vols dans l'espace. Pour eux est rapidement devenue aigüe la résolution du problème principal d'une **hypodynamie**, c'est-à-dire une **insuffisance d'efforts physiques**, ainsi qu'au **stress**. Car l'état d'apesanteur provoque une hypodynamie totale et le

stress provoqué par 2 à 3 mois de vol aurait dû transformer un jeune homme en bonne santé en un vieillard faible et malade.

Si les astronautes ont pu échapper à cela, c'est exclusivement grâce au **milieu respiratoire actif** (MRA) élaboré par N. Agadjanian et maintenu dans les cabines d'équipage des appareils spatiaux. Le milieu respiratoire actif, avec un taux de CO_2 dix fois supérieur à celui de l'atmosphère terrestre, ne permet pas que le niveau de CO_2 d'astronaute chute en-dessous du seuil critique.

Quelques années plus tard, ingénieur Youri Michoustine en collaboration avec Nikolaï Agadjanian invente un appareil d'entraînement respiratoire à usage domestique qu'il appelle **respirateur** ***« Samozdrav »*** lequel crée le **milieu respiratoire actif** (MRA).

<u>Le rétablissement du taux de CO_2 de l'organisme se produit en quelques mois en respirant à raison de 30 minutes une à deux fois par jour</u>. En 1999, cette technologie, compte tenu de son efficacité et de son prix très abordable, a été distinguée d'une **médaille d'or au Salon international des innovations de Bruxelles** ; en 2000, l'appareil d'entraînement respiratoire a reçu la Grande médaille d'argent du Salon international de l'Invention à Paris.

Pour en savoir plus sur l'importance du CO_2 et les mécanismes de son impact sur le corps et les fonctions humaines, il est possible de lire le livre ***« Sortir de l'impasse ».***

Ce livre de vulgarisation scientifique est destiné à un large public. C'est une version mise à jour du best-seller bien connu *« Sortir de l'impasse »*, qui s'est vendu en Russie à un million d'exemplaires.

Dans cet ouvrage, le secret du CO_2 et les mécanismes de son impact sur le corps et les fonctions humaines sont révélés, conduisant à des résultats stupéfiants.

En lisant ce livre, il est possible d'apprendre très vite comment sortir de l'impasse où se trouvent des millions de personnes et comment gagner des années de longévité en bonne santé.

A.A. Nenachev, Docteur en sciences médicales, professeur, académicien de l'Académie des sciences médicales et techniques de Russie.

Instruction au sujet du capnomètre - Le capnomètre est un appareil qui permet de mesurer l'intensité de la respiration. C'est un dispositif simple destiné à mesurer à la fois le niveau de respiration et le taux de CO2 dans le sang. Il se présente sous la forme d'une poche en plastique d'un volume fixe équipée de deux clapets. Pour procéder à la mesure, il suffit de remplir la poche jusqu'à son plein volume en respirant normalement (le plus calmement possible).

LE CADEAU TERRESTRE DE LA MÉDECINE SPATIALE

Le Samozdrav

LE CADEAU TERRESTRE DE LA MÉDECINE SPATIALE

En février 2001, un jury international présidé par l'académicien Jaurès Alferov, lauréat du Prix Nobel, a décerné au système *« Samozdrav »* une médaille d'or durant le Salon international des innovations et des investissements de Moscou.

Depuis 1998, près de 100 000 personnes d'âges différents se sont débarrassées de ce qui les faisait souffrir depuis des années, voire des dizaines d'années. Le fonctionnement de leur système cardio-vasculaire s'est pleinement rétabli : **Les dysfonctionnements du rythme cardiaque, les douleurs périodiques dans la poitrine et les essoufflements ont été oubliés et leur tension artérielle s'est stabilisée.** Leur respiration est redevenue aussi calme et régulière que dans leur jeunesse, les maladies respiratoires comme la bronchite chronique ou l'asthme bronchique ont disparu. Ces personnes (voir les témoignages en fin de document) ont retrouvé un bon état de santé alors qu'elles l'avaient oublié, mais aussi de l'énergie et un sommeil profond.

Tout cela grâce à l'appareil d'entraînement respiratoire ***« Samozdrav »***, qui permet de rétablir physiologiquement l'organisme en éliminant la cause première de nombreuses maladies. La conception de cet appareil repose sur une découverte faite il y a 40 ans par le physiologiste et chercheur **Nikolaï Agadjanian** et ses collègues de l'Institut de médecine de l'aviation et de l'espace de l'Armée de l'air, alors qu'ils préparaient les astronautes aux premiers vols dans l'espace.

Des études expérimentales menées sur des personnes saines ont permis de mettre en évidence la cause principale des pathologies cardio-vasculaires, de la destruction et le vieillissement précoce de l'organisme. Il s'agit de

l'HYPOCAPNIE, un **déficit de CO_2** dans l'organisme, et plus précisément **dans le sang artériel**, un déficit apparu suite à une **hypodynamie**, c'est-à-dire une **insuffisance d'efforts physiques**, ainsi qu'au **stress**. L'hypocapnie entraîne la formation de spasmes dans les réseaux des micro-vaisseaux, le déficit en oxygène et en énergie de milliards de cellules de l'organisme.

L'état d'apesanteur qui provoque une hypodynamie totale et le stress provoqué par 2 à 3 mois de vol auraient dû transformer un jeune homme en bonne santé en un vieillard faible et malade. Les astronautes ont échappé à cela grâce exclusivement grâce au milieu respiratoire actif (MRA) élaboré par **N. Agadjanian** et maintenu dans les cabines d'équipage des appareils spatiaux. Le milieu respiratoire actif, grâce à son taux de CO_2 dix fois supérieur à celui de l'atmosphère terrestre, ne permet pas que son niveau chute en-dessous du seuil critique.

Dans des conditions terrestres normales, la détérioration de l'organisme, la perte de la santé et des forces suite à l'hypodynamie et au stress, s'étirent sur des années et des dizaines d'années. Mais le résultat est le même : vers 50-60 ans, une importante hypocapnie et, comme conséquence inévitable, une collection classique de maladies dites « maladies de la civilisation » : maladie coronarienne, hypertension artérielle, insomnies, migraines, constipations, dystonie végétative vasculaire, ostéochondrose… Les études sur la population conduites sous la direction de l'académicien N. Agadjanian en 1993, ont montré que l'hypocapnie, en tant que résultat d'une hypodynamie et de stress d'une très longue durée, est un état pathogénique observable pratiquement chez toutes les personnes proches de 50 ans et plus. **Le taux de CO_2 dans leur sang artériel est inférieur de 20 à 40% à la norme.** Chez de nombreux individus, cet état apparaît beaucoup plus tôt.

Pour arriver à réellement retrouver la santé, il faut en premier lieu **rétablir à la composition gazeuse du sang normale**, c'est à dire **éliminer l'hypocapnie**. Les médicaments ne sont d'aucune utilité. Même **une brève respiration du milieu respiratoire actif permet en quelques mois d'éliminer la cause première de la plus grande partie des maladies : l'hypocapnie – le déficit de gaz carbonique CO_2 dans le sang artériel**.

« ÉLIMINER LA CAUSE ET LA MALADIE DISPARAÎTRA » - cette sagesse connue depuis Hippocrate a trouvé son incarnation pratique dans le système ***« Samozdrav »***. Avec l'appareil d'entraînement respiratoire à usage domestique ***« Samozdrav »*** qui crée le **milieu respiratoire actif**, **le rétablissement de l'organisme se produit en quelques mois en respirant à raison de 30 minutes une à deux fois par jour**.

Il ne fait aucun doute que le ***« Samozdrav »***, cette innovation de la science russe qui a bouleversé les représentations contemporaines de la santé sur la cause de l'apparition des « maladies de la civilisation », sur les possibilités réelles de les guérir et de les prévenir, sera peu à peu reconnu au niveau international. En

1999, le système *« Samozdrav »* a été distingué d'une médaille d'or au Salon international des innovations de Bruxelles ; en 2000, l'appareil d'entraînement respiratoire a reçu la Grande médaille d'argent du Salon international de l'Invention à Paris.

Ce succès est le résultat des travaux de plusieurs générations de physiologistes, ainsi que de l'école soviétique de biologie spatiale et d'un de ses plus grands représentants, le docteur en sciences médicales, membre effectif de l'Académie des sciences médicales de Russie, auteur d'une multitude d'ouvrages et de manuels médicaux : **Nikolaï Agadjanian**.

ENTRETIEN AVEC LE DOCTEUR-PHYSIOLOGISTE DARYA GROMOVA

Quelles sont les différences entre le respirateur Samozdrav et le bol d'air Jacquier ?

L'un des objectifs communs des deux appareils est l'**amélioration de l'oxygénation de l'organisme**. Mais les mécanismes qu'ils utilisent poyr y parvenir sont complètement différents.

Le respirateur Samozdrav rétablit l'irrigation sanguine de toutes les cellules des tissus de l'organisme. L'oxygène étant transporté par le sang, cela permet un meilleur accès de l'oxygène aux tissus. Par conséquent, les cellules commencent à travailler normalement et utilisent l'oxygène de façon rationnelle. Plus un organe est activement nourri avec du sang sain, meilleur est le résultat de la normalisation de l'activité de l'organe atteint.

Le bol d'air Jacquier normalise l'assimilation de l'oxygène par l'organisme en utilisant l'huile essentielle de résine de pin (térébenthine), pour créer un transporteur d'oxygène plus efficace.

Les pinènes de l'huile essentielle *Orésine*, transformés par peroxydation, deviennent des facilitateurs de l'oxygénation cellulaire Par conséquent, l'oxygène est mieux distribué aux cellules et est plus facilement libéré dans les tissus.

Je vous rappelle que le respirateur Samozdrav a plusieurs actions positives sur l'organisme humain.

1. Amélioration de la circulation sanguine et renforcement de l'oxygénation cellulaire.

2. **Élimination des spasmes permanents des muscles lisses** grâce au rétablissement du taux normal de CO2 dans l'organisme. En conséquence, les maladies cardio-vasculaires reculent, mais aussi l'asthme bronchique, la bronchite obstructive chronique, la colite, la cholécystite, la gastrite.

3. Renforcement des muscles respiratoires, de l'entraînement du système respiratoire par la résistance à l'inspiration et à l'expiration.

Comment l'appareil *« Samozdrav »* peut-il aider en cas d'arthrite ou d'arthrose ?

Les exercices avec l'appareil *« Samozdrav »* ont des effets positifs sur cette maladie grâce à l'**amélioration de l'alimentation sanguine** diffuse des tissus osseux et articulaires. **Utilisé sur une longue durée (un an et plus), l'appareil respiratoire *« Samozdrav »* améliore l'irrigation sanguine des veines et des vaisseaux capillaires des tissus environnant les articulations et favorise une accélération des processus de régénération dans la région articulaire**.

Puis-je prévenir l'infarctus du myocarde ou l'AVC avec le respirateur *« Samozdrav »* ?

L'irrigation sanguine du cœur s'améliore en éliminant les spasmes des micro-vaisseaux (des capillaires). En cas d'entrainements réguliers, se produit une formation active de collatérales - de vaisseaux sanguins complémentaires - en tant que processus d'adaptation. La microcirculation s'améliore et l'arrivée d'oxygène vers le myocarde augmente, le risque de nouvel infarctus recule. Les entraînements respiratoires vont aider à accélérer le rétablissement du travail du myocarde, à normaliser la circulation du sang sur la périphérie, ce qui va soulager la charge des coronaires.

Les exercices réguliers avec l'appareil d'entraînement respiratoire *« Samozdrav »* **améliorent l'irrigation sanguine**, **éliminent l'insuffisance en oxygène du cerveau**, **diminuent considérablement le risque d'AVC et favorisent le rétablissement des tissus du cerveau**.

L'appareil d'entraînement *« Samozdrav »* peut-il remplacer l'activité physique chez les personnes âgées ?

L'appareil d'entraînement respiratoire agit sur certains groupes de muscles : les muscles respiratoires, les muscles de la poitrine et du dos. Il n'est pas en mesure de remplacer entièrement des efforts physiques sur toute la musculature, cela va de soi. Cependant, son utilisation sur le long terme permet d'améliorer l'alimentation sanguine de tous les muscles grâce à une activation de la circulation du sang et des processus métaboliques et à l'apparition de veines collatérales supplémentaires des capillaires. Ceci demande du temps et il faut bien garder à l'esprit que l'appareil ne peut pas remplacer un mouvement indispensable à tous les muscles.

J'ai un syndrome métabolique, l'appareil *« Samozdrav »* peut-il m'aider ?

Le **syndrome métabolique**, aussi appelé **syndrome X**, n'est pas une maladie en soi. Il désigne plutôt la présence d'un ensemble de signes physiologiques qui accroissent le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral (AVC).

L'efficacité du *« Samozdrav »* en cas de syndrome métabolique résulte de la normalisation du taux de CO_2 et de ses effets multiples d'assainissement : de l'élimination du manque d'oxygène des tissus à la régulation des fonctions du

centre respiratoire et de tout le système respiratoire, en passant par une optimisation générale de l'équilibre acido-basique de l'organisme. Chez la majorité des utilisateurs souffrant d'une forme légère ou lourde d'obésité, le cycle d'entraînements avec le *« Samozdrav »* tend à montrer une réduction stable du poids et une augmentation des indicateurs d'échange lipidique.

Puis-je avoir des résultats positifs au cas de parodontose et déchaussement dentaire ?

Les maladies vasculaires de l'organisme sont à l'origine de la parodontose et la cause de son apparition. Les troubles de l'irrigation sanguine sont source de mauvaise alimentation et d'insuffisance en oxygène des tissus des dents et des gencives. Les déchets de l'activité vitale provoquent une auto-intoxication permanente (la faiblesse du flux sanguin ne permettant pas de les éliminer). Ces facteurs sont à l'origine d'une insuffisance de vitamines et de microéléments, ainsi que d'une surabondance de toxines. En conséquence, les gencives se détériorent lentement. Le principe de l'effet positif du CO_2 est ici analogue : la respiration au travers du *« Samozdrav »* favorise une normalisation du CO_2 entraînant à son tour une élimination des spasmes des vaisseaux, une normalisation de l'alimentation en sang et en oxygène des tissus des gencives et une réduction du niveau de l'intensité de l'inflammation, ainsi que de la charge médicamenteuse.

En cas de borréliose de Lyme, en utilisant votre appareil peut-on espérer une action positive sur les borrélies par augmentation du CO_2 et une oxydation de celles-ci ce qui limiterait leur action destructrice et de multiplication ou même la réduirait ?

Le respirateur *Samozdrav* élimine efficacement de nombreux symptômes neurologiques, car il améliore l'apport sanguin au cerveau, en élargissant les capillaires et en éliminant l'hypoxie (manque d'oxygène) dans le tissu cérébral. En conséquence, la fonction d'attention et de mémoire s'améliore.

L'hypercapnie modérée active les réactions enzymatiques, ce qui augmente la production d'ATP. Par conséquent, les cellules peuvent recevoir plus d'oxygène du sang. L'amélioration de l'approvisionnement en sang et du métabolisme cérébral, des exercices réguliers avec le *« Samozdrav »* stimulent le développement des vaisseaux collatéraux (vaisseaux « bypass »), ce qui assure des effets positifs pour les patients souffrant de migraine.

De plus le dioxyde de carbone affecte la perméabilité des membranes, régulant ainsi l'excitabilité des cellules nerveuses. Il a été démontré que **le manque de CO2 provoque une excitabilité excessive des neurones, alors qu'une hypercapnie modérée après les exercices respiratoires empêche l'excitabilité excessive des cellules nerveuses, assure la stabilisation des nerfs et donne un effet relaxant**. Comme la surexcitation nerveuse constante provoque l'insomnie, des exercices respiratoires réguliers aident à améliorer la qualité du sommeil.

Maladies prévenues ou/et soignées par les exercices respiratoires

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

- Un **accident vasculaire cérébral (AVC)** ou **attaque cérébrale**, est une défaillance de la circulation du sang qui affecte une région plus ou moins importante du cerveau. Les exercices réguliers avec l'appareil d'entraînement respiratoire ***« Samozdrav »*** améliorent l'irrigation sanguine, éliminent l'insuffisance en oxygène du cerveau, diminuent considérablement le risque d'AVC et favorisent le rétablissement des tissus du cerveau.
- L'**infarctus du myocarde**, communément appelé **« crise cardiaque »** correspond à la nécrose (destruction) partielle du muscle cardiaque. L'irrigation sanguine du cœur s'améliore en éliminant les spasmes des micro-vaisseaux (des capillaires). En cas d'entrainements réguliers, se produit une formation active de collatérales - de vaisseaux sanguins complémentaires - en tant que processus d'adaptation. La microcirculation s'améliore et l'arrivée d'oxygène vers le myocarde augmente, le risque de nouvel infarctus recule. Les entraînements respiratoires vont aider à accélérer le rétablissement du travail du myocarde, à normaliser la circulation du sang sur la périphérie, ce qui va soulager la charge des coronaires.
- Une **arythmie cardiaque** se produit lorsque le cœur bat irrégulièrement ou s'il bat à moins de 60 pulsations cardiaques ou plus de 100 pulsations cardiaques à la minute, sans que cela soit justifié. On parle de tachycardie quand, au repos, en dehors de l'exercice physique, le cœur bat trop rapidement, à plus de 100 pulsations par minutes. Les tachycardies sinusales sont dues à certaines maladies ou situations qui entraînent le cœur à accélérer pour mieux oxygéner l'organisme. Le système « Samozdrav » rétablit l'irrigation sanguine de toutes les cellules des tissus de l'organisme et l'accès de l'oxygène aux tissus. Par conséquent, les cellules commencent à travailler normalement et utilisent l'oxygène de manière rationnelle. De plus, grâce à l'utilisation de *« Samozdrav »* l'excitation des cardiomyocytes se normalise. La cause de l'arythmie est écartée.
- L'**hypertension artérielle**, ou **haute pression sanguine**, se caractérise par une pression anormalement forte du sang sur la paroi des artères. La cause directe de l'hypertension artérielle ou l'hypertonie est le tonus élevé persistant, soit un rétrécissement de la lumière des artérioles et des plus petites artères. Chez une personne en bonne santé, la lumière normale des micro-vaisseaux est maintenue par l'organisme grâce à une concentration normale de CO2 dilué dans le sang.

Les exercices respiratoires avec l'appareil *« Samozdrav »* augmentent le niveau de CO2 et dilatent les vaisseaux sanguins, normalisant ainsi la tension artérielle. Un autre mécanisme sous-jacent à l'hypertonicité est l'excrétion excessive de CO2. La normalisation du niveau de dioxyde de carbone assure l'élimination des spasmes.

- L'**angine de poitrine** est un symptôme cardiaque caractérisant la **maladie coronarienne** et se manifestant par une **douleur thoracique** résultant d'un manque d'apport d'oxygène au myocarde, le plus souvent consécutive à une diminution du débit sanguin dans une artère coronaire (on parle de sténose coronarienne).

  Grace à l'utilisation du respirateur *« Samozdrav »*, la baisse de l'hypertonie des vaisseaux sanguins alimentant le myocarde va améliorer la microcirculation du sang, augmenter le volume d'oxygène amené aux cellules de l'organisme et son arrivée dans les cellules du myocarde. Ces effets vont soulager le travail du myocarde, réduisant ainsi le nombre de crises d'angine de poitrine et éliminant le syndrome de douleur.

- L'**artériosclérose** est une maladie artérielle chronique caractérisée par des dépôts de lipides dans les artères.

  L'alimentation des parois des vaisseaux s'améliore, leur altération, leur épuisement et leur érosion reculent, ce qui diminue le risque de dépôt des plaques athéromes, et l'hypercapnie modérée force l'échange cholérestérolique.

- Les **hémorroïdes** sont provoquées par la dilatation anormale de veines situées au niveau de l'anus et du rectum. Les entraînements avec le respirateur *« Samozdrav »* favorisent une réduction de la congestion veineuse dans les extrémités lors d'une dilatation variqueuse des veines, ainsi que dans le bassin en cas d'hémorroïdes.
- L'**hypotension artérielle** est caractérisée par une pression du sang anormalement faible. Grace à l'utilisation du respirateur *« Samozdrav »*, la lumière des vaisseaux et la tension artérielle se normalisent, ce qui permet de stabiliser la tension artérielle.
- La **phlébite** ou **thrombophlébite** est un trouble cardiovasculaire qui correspond à la formation d'un caillot de sang dans une veine. Ce caillot bloque complètement ou partiellement la circulation sanguine dans la veine, comme un bouchon. Le respirateur donne de bons résultats en cas de thrombophlébite. Sous l'influence du gaz carbonique, la tonicité des vaisseaux, y compris des veines, est rétablie. Les processus métaboliques dans la paroi vasculaire s'améliorent, les veines se dilatent, ce qui empêche l'obstruction des vaisseaux sanguins par des caillots ou thrombus.
- Les **varices** sont des veines endommagées dans lesquelles le sang circule mal. Elles sont bleuâtres, dilatées et tordues et peuvent être plus ou moins saillantes.

Avec les varices, la prévention et le traitement sont d'une grande importance.

Lors de l'entraînement avec l'appareil *« Samozdrav »* :

Les muscles auto-cicatrisants travaillent dans tout le corps. Naturellement et sans complications, le poids diminue progressivement. La respiration est impliquée, comme avec l'activité physique. L'approvisionnement en sang du corps revient à la normale. Les tissus et les organes reçoivent le flux sanguin. La viscosité du sang diminue, et par conséquent, la stagnation dans les veines des membres inférieurs diminue également. Cet appareil respiratoire de nouvelle génération a fait ses preuves dans la prévention et le traitement des varices.

MALADIES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

- L'**arthrite** (polyarthrite rhumatoïde) est une inflammation aiguë ou chronique des articulations.
- L'**arthrose** (ostéoarthrite) résulte d'une dégradation du cartilage qui recouvre les extrémités des os au niveau des articulations

  Les exercices avec l'appareil *« Samozdrav »* ont des effets positifs sur cette maladie grâce à l'amélioration de l'alimentation sanguine diffuse des tissus osseux et articulaires. Utilisé sur une longue durée (un an et plus), l'appareil respiratoire *« Samozdrav »* améliore l'irrigation sanguine des veines et des vaisseaux capillaires des tissus environnant les articulations et favorise une accélération des processus de régénération dans la région articulaire.

- La **myopathie** se traduit par une dégénérescence et une nécrose du tissu musculaire.

  L'utilisation du *« Samozdrav »* est recommandée en cas de myopathie, car il permet de restaurer le taux normal de gaz carbonique et favorise une normalisation des processus métaboliques dans les tissus : il améliore l'irrigation sanguine qui à son tour permet une meilleure alimentation des muscles en oxygène et en substances nutritives (suite à quoi les processus métaboliques sont également améliorés). Il contribue au maintien de la force musculaire (en particulier des muscles de cage thoracique et du dos), en empêchant l'atrophie des fibres musculaires grâce à l'effort produit.

- L'**ostéoporose** est caractérisée par une fragilité excessive du squelette. La densité osseuse diminue, et les os deviennent poreux et instables.
- L'**ostéochondrose** est une anomalie de la croissance de l'os et du cartilage de certaines régions telles que l'épiphyse, les corps vertébraux, l'apophyse, les petits os et certaines autres articulations.
- **Rhumatisme** est un terme non-spécifique pour désigner un problème médical affectant les articulations et les tissus conjonctifs.

En cas d'ostéoporose et de rhumatisme, les effets positifs de l'appareil sont obtenus, comme pour l'arthrose, grâce à une amélioration de la circulation sanguine qui, à son tour, entraîne une régénération des tissus (osseux, articulaires, etc.)

- Une **scoliose** désigne une déformation permanente de la colonne vertébrale en trois dimensions.
- La **cyphose** correspond à une exagération de la convexité de la région dorsale donnant au dos une position trop arrondie.

Les maladies de la colonne vertébrale, telles que la cyphose ou la scoliose, représentent des modifications structurelles profondes des tissus et se développent sur le long terme. Aussi est-il difficile d'assurer que le *« Samozdrav »* a un effet direct sur ces maladies. Toutefois, la cyphose thoracique présente un danger réel au sens où elle perturbe l'appareil locomoteur, mais aussi parce qu'elle provoque un déséquilibre de la position et du fonctionnement des organes de la cage thoracique (les poumons, le cœur). C'est la raison pour laquelle, avec l'âge, les personnes atteintes de cyphose se plaignent de rencontrer des difficultés respiratoires, de ne pouvoir prendre une pleine inspiration, ou encore de ressentir des douleurs dans la région du cœur. Pour faire obstacle à toute pathologie secondaire des organes assurant la respiration et la circulation sanguine, il convient de recourir au *« Samozdrav »* dès la pose du diagnostic.

- Une **tendinite** correspond à l'inflammation d'un tendon ou de sa gaine.

L'on pourrait penser qu'en cas de tendinite (péritendinite), en dehors de la phase de crise, on ne peut que réduire l'expression de certains symptômes (la douleur, des contraintes de mobilité), étant donné que le sang arrive en plus grande quantité dans la région du tendon touché, ce qui améliore l'arrivée des substances nutritives et même l'innervation. Mais il ne s'agit que d'un pronostic général, et nous ne pouvons à coup sûr garantir ces phénomènes.

- Le **respirateur *« Samozdrav »*** exerce une action très positive sur l'état des **muscles** suite à un effort. L'effort physique exige de l'organisme des ressources supplémentaires. Au cours d'un entraînement, le tissu musculaire demande plus d'énergie et des nutriments supplémentaires. Si ce besoin n'est pas comblé, des spasmes et une faiblesse musculaire sont observés.

L'apport de gaz carbonique à la suite d'un entraînement respiratoire avec le ***« Samozdrav »*** favorise l'élargissement des capillaires, responsables de la bonne irrigation du tissu musculaire. Par conséquent, l'accessibilité de l'oxygène augmente, ce qui est nécessaire à l'activation des processus biochimiques dans les muscles. Cela contribue à l'apport de nutriments aux muscles, réduit les spasmes musculaires et améliore le bien-être.

L'appareil d'entraînement respiratoire agit sur certains groupes de muscles : les **muscles respiratoires**, les **muscles de la poitrine et du dos**. Il n'est pas en mesure de remplacer entièrement des efforts physiques sur toute la musculature, cela va de soi. Cependant, son utilisation sur le long terme permet d'améliorer l'alimentation sanguine de tous les muscles grâce à une activation de la circulation du sang et des processus métaboliques et à l'apparition de veines collatérales supplémentaires des capillaires. Ceci demande du temps et il faut bien garder à l'esprit que l'appareil ne peut pas remplacer un mouvement indispensable à tous les muscles.

- L'**apnée du sommeil** : des arrêts involontaires de la respiration. À la suite de l'utilisation du respirateur *Samozdrav*, la fréquence et le rythme de la respiration changent, ce qui favorise le bon fonctionnement du centre respiratoire du bulbe rachidien. Le fait de restaurer le rythme normal de la respiration réduit le risque d'apnée.
- **Asthme**. S'entrainer avec le respirateur *« Samozdrav »* permet de rétablir à la normale la composition gazeuse du sang, c'est à dire éliminer l'hypocapnie – le déficit de gaz carbonique CO2 dans le sang artériel. Le CO2 réduit les spasmes des muscles des bronchioles en normalisant leur excitation.
- **Bronchite**, **pleurésie**, **pneumonie**, **thromboembolie** de l'artère du poumon. L'appareil respiratoire *« Samozdrav »* est un excellent moyen **pour prévenir et soigner à domicile les maladies pulmonaires**. Grâce à ses propriétés, l'appareil aide à rétablir la respiration bronchique, à normaliser l'échange gazeux, à éliminer la toux et à supprimer l'insuffisance respiratoire et l'inflammation allergique.
- **Accouphènes**. Le *« Samozdrav »* peut aider uniquement si **les acouphènes sont d'origine vasculaire** (faiblesse des capillaires), et non si c'est l'appareil auditif qui est atteint.
- **Essoufflement**. Une gymnastique respiratoire régulière avec le *Samozdrav* normalise le rythme de la respiration, améliore la ventilation pulmonaire et le métabolisme gazeux, entraîne les muscles respiratoires ce qui permet de réduire les essoufflements et de stimuler l'endurance de l'organisme.
- L'**emphysème pulmonaire** est une maladie chronique évolutive des poumons, causée principalement par le tabagisme actif et passif et l'exposition à la pollution atmosphérique. La gymnastique respiratoire est le moyen le plus efficace pour traiter l'emphysème pulmonaire. L'appareil *« Samozdrav »* est ici irremplaçable. En respirant le mélange gazeux hypercapnique, le taux de gaz carbonique dans l'organisme se rétablit. Il entre dans le sang grâce aux organes respiratoires et améliore l'activité des alvéoles, favorisant ainsi une meilleure circulation du sang. Le traitement de l'emphysème diffus repose sur un processus normal d'oxygénation stable. Dans les établissements médicaux, le niveau d'oxygène est

maintenu dans des caissons hyperbares. À domicile il est possible d'obtenir un effet analogue en utilisant l'appareil respiratoire *« Samozdrav »*.

AUTRES MALADIES

- L'**œdème** est la traduction d'un processus physiologique identique : la présence de liquides en dehors des vaisseaux. Les causes sont variables. L'œdème généralisé est observé dans un grand nombre de pathologies : insuffisance cardiaque, cirrhose hépatique, syndrome néphrotique… Un tonus veineux bas provoque une congestion sanguine et une diminution de l'écoulement du sang dans les tissus, ce qui entraîne un œdème. Le bon taux de dioxyde de carbone dans le sang normalise le tonus veineux, améliore le flux sanguin, réduisant ainsi l'œdème.
- **Diabète sucré de type 2**. Le gaz carbonique permet d'éliminer les spasmes des vaisseaux et d'augmenter le passage des érythrocytes. Les foyers d'hypoxie, qui sont à l'origine de la destruction auto-immune des cellules du pancréas disparaissent. L'amélioration de la circulation sanguine va accélérer le processus de rétablissement.
- **Névrose**. Le mécanisme d'action du *« Samozdrav »* est basé sur la restauration du niveau normal de CO2 dans l'organisme. Le dioxyde de carbone affecte la perméabilité des membranes, régulant ainsi l'excitabilité des cellules nerveuses. Il a été démontré que le manque de CO2 provoque une excitabilité excessive des neurones, alors qu'une hypercapnie modérée après les exercices respiratoires empêche l'excitabilité excessive des cellules nerveuses, assure la stabilisation des nerfs et donne un effet relaxant.
- **Migraine**. L'hypercapnie modérée active les réactions enzymatiques, ce qui augmente la production d'ATP. Par conséquent, les cellules peuvent recevoir plus d'oxygène du sang. En plus de l'amélioration de l'approvisionnement en sang et du métabolisme cérébral, des exercices réguliers avec le « Samozdrav » stimulent le développement des vaisseaux collatéraux (vaisseaux bypass), ce qui assure des effets positifs pour les patients souffrant de migraine.
- **Constipation**. Les exercices respiratoires avec le « Samozdrav » améliorent l'approvisionnement en oxygène des tissus et activent les processus métaboliques, facilitant l'excrétion des déchets métaboliques.
- **Maladies gastro-intestinales** (Colite, Gastrite chronique, Ulcère gastrique, Ulcère gastro-duodénal …)

  La quantité légèrement augmentée de dioxyde de carbone dans le sang après les exercices avec le respirateur *« Samozdrav »* provoque la relaxation des muscles lisses dans l'estomac et les intestins, ce qui restaure et active leurs fonctions. Le *« Samozdrav »* améliore également le mouvement vermiculaire, en éliminant à la fois la constipation et les spasmes d'estomac.

- **Insomnie**. Le mécanisme d'action du *« Samozdrav »* est basé sur la restauration du niveau normal de CO2 dans l'organisme. Le dioxyde de carbone affecte la perméabilité des membranes, régulant ainsi l'excitabilité des cellules nerveuses. Il a été démontré que le manque de CO2 provoque une excitabilité excessive des neurones, alors qu'une hypercapnie modérée après les exercices respiratoires empêche l'excitabilité excessive des cellules nerveuses, assure la stabilisation des nerfs et donne un effet relaxant. Comme la surexcitation nerveuse constante provoque l'insomnie, des exercices respiratoires réguliers aident à améliorer la qualité du sommeil.
- D'après les statistiques, près de 20% des hommes âgés de plus de 40 ans souffrent de **dysfonction érectile**. Dans plus de 80% des cas, cette dysfonction est liée à l'apparition et au développement de différentes maladies. Pour beaucoup, la dysfonction érectile résulte des complications de maladies comme le diabète sucré, des troubles neurologiques, des pathologies du système cardio-vasculaire.

  L'utilisation de l'appareil d'entraînement respiratoire *« Samozdrav »* favorise une hausse du taux de gaz carbonique dans le sang entraînant une dilatation des vaisseaux et une amélioration de l'irrigation sanguine de nombreux organes et tissus. Ceci a un effet positif très important sur la puissance masculine : la dilatation des vaisseaux dans les corps caverneux du pénis favorise une meilleure irrigation sanguine entraînant à son tour un renforcement de l'érection.

  Les exercices respiratoires sont très recommandés pour les personnes souffrant d'**athérosclérose** et autres maladies semblables des vaisseaux, étant donné que ces pathologies sont à l'origine du développement de la dysfonction érectile. La gymnastique respiratoire est également efficace en présence de dysfonction érectile de forme psychogène. L'utilisation de l'appareil d'entraînement respiratoire permet de soulager la transmission des impulsions nerveuses dans le système nerveux central, ce qui contribue à l'élimination des névroses et des dépressions à l'origine de l'impuissance. Par ailleurs, les exercices respiratoires rétablissent la transmission des impulsions entre les nerfs sensibles et moteurs innervant le pénis, ce qui permet là-aussi de renforcer l'érection.

  L'impuissance résulte fréquemment de la prise de certaines préparations médicamenteuses prescrites pour soigner l'hypertension. Dans ce cas, son caractère peut être temporaire : la fonction se rétablit une fois les médicaments supprimés. Des méthodes alternatives sont alors nécessaires pour éliminer l'hypertension, l'une d'entre elles repose sur l'utilisation du *« Samozdrav »*.

  Le *« Samozdrav »* est efficace pour éliminer l'impuissance, mais aussi prévenir la dysfonction érectile. Les entraînements avec l'appareil assurent une prévention contre les troubles du flux sanguin dans les organes du petit bassin (cette prévention est essentielle pour les hommes qui

travaillent assis ou qui ont subi un traumatisme des organes du bassin) et favorisent aussi une prophylaxie des maladies inflammatoires de l'urètre et de la vessie, ce qui réduit de manière conséquente le risque de dysfonction érectile.

- Le **syndrome métabolique**, aussi appelé syndrome X, n'est pas une maladie en soi. Il désigne plutôt la présence d'un ensemble de signes physiologiques qui accroissent le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral (AVC).

  L'efficacité du *« Samozdrav »* en cas de syndrome métabolique résulte de la normalisation du taux de CO2 et de ses effets multiples d'assainissement : de l'élimination du manque d'oxygène des tissus à la régulation des fonctions du centre respiratoire et de tout le système respiratoire, en passant par une optimisation générale de l'équilibre acido-basique de l'organisme. Chez la majorité des utilisateurs souffrant d'une forme légère ou lourde d'obésité, le cycle d'entraînements avec le *« Samozdrav »* tend à montrer une réduction stable du poids et une augmentation des indicateurs d'échange lipidique.

- Les **maladies vasculaires** de l'organisme sont à l'origine de la parodontose et la cause de son apparition. Les troubles de l'irrigation sanguine sont source de mauvaise alimentation et d'insuffisance en oxygène des tissus des dents et des gencives. Les déchets de l'activité vitale provoquent une auto-intoxication permanente (la faiblesse du flux sanguin ne permettant pas de les éliminer). Ces facteurs sont à l'origine d'une insuffisance de vitamines et de microéléments, ainsi que d'une surabondance de toxines. En conséquence, les gencives se détériorent lentement. Le principe de l'effet positif du CO^2 est ici analogue : la respiration au travers du *« Samozdrav »* favorise une normalisation du CO^2 entraînant à son tour une élimination des spasmes des vaisseaux, une normalisation de l'alimentation en sang et en oxygène des tissus des gencives et une réduction du niveau de l'intensité de l'inflammation, ainsi que de la charge médicamenteuse.
- Les phénomènes congestifs dans les tissus de la **prostate** jouent un rôle décisif dans l'apparition de la **prostatite**. Les troubles du flux sanguin capillaire provoquent un renforcement de la péroxydation des lipides (POL), un gonflement, une exsudation (liquide produit par des petits vaisseaux sanguins en cas d'inflammation) des tissus de la prostate et forment les conditions nécessaires au développement du processus infectieux. Le gaz carbonique écarte l'apparition de la prostatite et facilite son traitement en rétablissant le flux sanguin capillaire après avoir éliminé les spasmes des capillaires, en exerçant un effet sur le taux d'oxygène contenu dans le sang, en améliorant l'alimentation en sang et en oxygène des tissus de la prostate et en augmentant l'intensité du métabolisme. Pour résumer, les entraînements avec le *« Samozdrav »* favorisent une

normalisation de la concentration de CO^2 dans le sang supprimant les spasmes des vaisseaux, en premier lieu des vaisseaux capillaires des tissus de la prostate, et permettant l'élimination du gonflement des tissus, ainsi que la rédaction du niveau de l'intensité de l'inflammation et de la charge médicamenteuse.

Questions & Réponses

1. À quelle fréquence faut-il laver l'appareil et de quelle façon ?

Lavez l'appareil d'entraînement respiratoire *« Samozdrav »* avec de l'eau après chaque usage. Désinfectez l'appareil d'entraînement respiratoire périodiquement (une fois toutes les 1 à 2 semaines) avec une solution de bicarbonate de soude ou dans de l'eau savonneuse. Pour plus de détails, lisez la notice d'utilisation de l'appareil.

2. Pourquoi le fait de respirer dans l'appareil provoque-t-il des grattements de gorge, des toussotements ?

En respirant dans l'appareil, des gouttes condensées d'air chaud et humide expiré s'agglomèrent à l'intérieur. Ce milieu favorise la multiplication de micro-organismes nocifs qui peuvent provoquer une irritation des voies respiratoires à l'origine des grattements de gorge et de la toux. C'est la raison pour laquelle il faut laver toutes les parties de l'appareil, en particulier le pot et le tube, après chaque entraînement. Il convient également de les désinfecter périodiquement à l'aide d'une solution de bicarbonate de soude ou dans de l'eau savonneuse.

3. Les personnes souffrant d'hypotonie peuvent-elles utiliser le *« Samozdrav »* ?

Oui ! Le centre vasomoteur (situé dans le bulbe rachidien) est le premier, au travers des récepteurs chimiques, à réagir à la hausse du taux du CO2 dans le sang jusqu'à ce qu'il atteigne la norme, et par conséquent à réagir à l'amélioration de la circulation sanguine du cerveau stimulée par les entraînements avec l'appareil respiratoire *« Samozdrav »*. Cette réaction s'explique par une normalisation de la lumière des vaisseaux résistifs périphériques (situés dans les organes internes) et une bonne régulation du niveau de pression artérielle. La tension se normalise petit à petit au bout de quelques mois.

4. Le « Samozdrav » est-il conseillé aux enfants ?

L'appareil d'entraînement respiratoire *« Samozdrav »* peut être utilisé par tous les enfants en âge de comprendre comment s'entraîner correctement (en menant les exercices calmement et de manière détendue, sans inspirations ni expirations brusques, à l'état immobile). Il est toutefois recommandé de conduire les entraînements sous la surveillance d'un adulte pour les enfants âgés de moins de

7 ans. Les particularités des entraînements pour les enfants sont décrites dans la notice d'utilisation de l'appareil.

5. Quelle est la durée de vie de l'appareil respiratoire ?

L'appareil d'entraînement respiratoire *« Samozdrav »* est un appareil médical. Sa durée d'exploitation est de 3 ans. Au-delà de cette durée l'appareil doit être remplacé.

6. Doit-on arrêter les entraînements avec le « Samozdrav » si l'on n'arrive pas à respirer même pendant quelques minutes ?

Il faut garder à l'esprit le fait qu'en respirant avec le *« Samozdrav »* l'on imite un effort physique. Un organisme non-entraîné ne peut pas supporter un gros effort immédiatement ; c'est pourquoi, si l'utilisateur ressent une gêne au moment de l'entraînement, une sensation de difficulté à respirer, il convient de s'arrêter pour le moment et de passer à une augmentation progressive de la charge (en augmentant de 1 minute une fois tous les 2-3 jours). Il faut dans ce cas respecter un temps de repos avant les entraînements. La tranquillité émotionnelle est très importante et peut être précédée de la prise de préparations apaisantes à base de valériane, de menthe, d'agripaume…

7. À quoi servent les chiffres sur le couvercle du pot et quand faut-il les tourner ?

La résistance de l'air et, respectivement, de la composition du mélange gazeux à l'intérieur de l'appareil dépend du chiffre sur le couvercle du pot. Le chiffre 1 correspond à un niveau de charge minimal. Il n'est autorisé de déplacer les derniers chiffres qu'à la dernière étape, quand on met de l'eau dans le pot de l'appareil respiratoire. Dans le cas où l'étape avec l'eau est exclue des entraînements, il est possible de déplacer les chiffres après avoir passé la 3e étape. Les chiffres sont déplacés une fois tous les 15 jours.

8. Faut-il continuer les entraînements respiratoires, si le taux de CO2 a atteint la norme ? Le CO2 dans l'organisme ne va-t-il atteindre un niveau trop important ?

Le niveau de CO2 ne dépassera jamais la norme (6,0-6,5%), car notre organisme possède un système compensatoire qui maintient la constance du milieu intérieur. C'est la raison pour laquelle il ne faut pas cesser les entraînements quand le CO2 atteint des indices importants.

9. Avec quelle fréquence faut-il mesurer l'intensité de la respiration ?

Un diagnostic doit être effectué une fois tous les deux mois sur 3 jours à l'aide de l'appareil de mesure de l'intensité de la respiration. Il suffit ensuite de prendre la valeur moyenne des 3 mesures, l'identifier dans le tableau et d'inscrire la date de la mesure en face.

10. Le système *« Samozdrav »* est-il strictement individuel ou peut-il être utilisé par plusieurs membres de la famille ?

Une utilisation individuelle est préférable. Si cela n'est pas possible, il convient alors de laver chacune des pièces après chaque entraînement, soit dans une solution de bicarbonate de soude, soit en les laissant tremper pendant 30 minutes dans une solution d'eau oxygénée à 3% contenant 0,5% d'un détergent ménager et portée à une température de 18-24°C.

11. Pourquoi les entraînements avec le *« Samozdrav »* assèchent-ils la bouche ?

Au début des entraînements près de 1/3 des utilisateurs éprouvent une réaction de *« sanogénèse »*, c'est-à-dire d'assainissement de l'organisme, qui se traduit par un rétablissement des fonctions de l'organisme qui se sont détériorées. Un assèchement de la bouche est susceptible d'apparaître à ce moment-là. Ce phénomène dure généralement 1 à 2 semaines à compter du début des exercices ou bien au moment du passage d'une étape à une autre. Il ne faut pas interrompre les entraînements.

12. Peut-on faire des pauses entre les étapes ? Que faire si l'on est contraint de faire une pause ?

En cas d'interruption, il faut recommencer les entraînements en fonction de la durée de la pause :

• une pause de plusieurs jours (une semaine) : poursuivez les entraînements au point où vous vous étiez arrêté ;

• une pause d'un mois et plus : reprenez les entraînements à l'étape à laquelle vous vous étiez arrêté moins 3 minutes.

• une pause de plus de 3 mois : recommencez tout le cycle d'entraînements depuis le début (à partir de la première étape).

13. Qu'est-ce que le *« Samozdrav »* aide à combattre ?

Le déficit de gaz carbonique provoque une contraction des vaisseaux ; la circulation sanguine des organes est altérée et la charge sur le cœur augmente, ce qui conditionne l'apparition et le développement de l'hypertonie, de l'ischémie cardiaque (insuffisance d'irrigation sanguine), de l'angine de poitrine, de l'arythmie, de l'asthme bronchique, de la bronchite chronique, du diabète sucré de type 2, des ulcères de l'estomac, de la gastrite, de l'arthrose, de l'ostéochondrose, de l'obésité, des constipations.

14. Comment se produit l'effet régénérateur lorsqu'on utilise le système *« Samozdrav » ?*

Lorsque l'on a recours à cette méthode d'entraînement respiratoire, la concentration de CO_2 dans le sang artériel augmente, favorisant une dilatation

des vaisseaux sanguins, une amélioration de la circulation sanguine et de l'alimentation en oxygène de tous les organes et de tous les tissus.

15. Pour commencer, combien de minutes faut-il s'entraîner avec le *« Samozdrav »* ?

Il convient de débuter les entraînements progressivement à chacune des étapes, afin que l'organisme puisse s'adapter à la nouvelle concentration de CO2. La durée du premier entraînement à chaque étape varie en fonction des utilisateurs. Pour être plus précis :

- Il est recommandé aux personnes âgées, de plus de 70 ans ou moins âgées mais prenant des préparations médicamenteuses, de commencer chaque étape par un premier entraînement de 3 minutes, puis d'augmenter la durée d'une minute chaque jour (c'est à dire 4 minutes, 5 minutes, etc.) et ce jusqu'à parvenir à 30 minutes ;
- Tous les autres utilisateurs peuvent commencer par respirer 10 minutes. Il suffit ensuite d'augmenter la durée d'une minute chaque jour (c'est à dire 11 minutes, 12 minutes, etc.)

L'essentiel durant les entraînements avec le *« Samozdrav »* est de se sentir bien. En cas de sensation désagréable ou de difficulté à respirer, il faut cesser l'entraînement en cours et recommencer à respirer en augmentant la charge avec une meilleure progression (en ajoutant 1 minute tous les 2-3 jours au lieu de 1 minute par jour).

16. Peut-on s'entraîner 3 fois par jour ?

À la 2ème et la 3ème étape il est recommandé aux personnes présentant une pression artérielle très importante de faire 3 entraînements (avant le petit-déjeuner, avant ou après le déjeuner et avant le coucher) et d'augmenter la durée d'entraînement jusqu'à 40 minutes. Une fois que la pression artérielle aura baissé et se sera stabilisée, ces personnes pourront se limiter à deux entraînements de 30 minutes, le matin et avant le coucher.

17. Est-ce que l'air de l'extérieur peut entrer dans le pot de l'appareil au moment de la respiration et comment se forme le mélange gazeux à l'intérieur ?

Il y a des orifices sous le couvercle du pot. Au moment de l'inspiration ils laissent passer l'air atmosphérique qui se mélange à l'air expiré et se diffuse partiellement en dehors du pot dans l'environnement. Les orifices permettent de former le mélange d'air à l'intérieur du pot ou s'agglomère aussi une concentration déterminée de CO_2 La taille des orifices se règle grâce aux chiffres sur le pot (plus le chiffre est grand, plus l'orifice est petit).

18. Que faire une fois que l'on a passé toutes les étapes ?

Une fois que toutes les étapes ont été passées, l'on peut, pour maintenir le taux de CO_2 obtenu dans le sang artériel, poursuivre les entraînements de la façon

suivante : Après avoir terminé le cycle complet des entraînements, revenez à l'étape 2 ou 3 (selon votre souhait) et placez le chiffre 1 devant la marque sur le pot. Entraînez-vous de la sorte 1 fois tous les 1 à 2 jours pendant 20 – 30 minutes (en cas de mode de vie peu actif) ou bien 1 fois par an repassez toutes les étapes à un rythme plus rapide sur 4 à 6 mois (en cas de mode de vie actif).

Témoignages d'Utilisateurs du Respirateur Samozdrav

Remarque préliminaire : Les témoignages de satisfaction d'utilisateurs satisfaits n'ont jamais valeur de preuves scientifiques et ne prouvent pas que des maladies ont été guéries. Un médecin peut être d'avis que la guérison n'est pas effective. D'autres utilisateurs peuvent ne pas être satisfaits. Le site Vivre Naturel n'affirme rien quant à la possibilité de cet appareil de guérir quelque maladie que ce soit. Quel que puisse être le niveau de satisfaction des utilisateurs, les témoignages n'ont valeur que de témoignages, rien de plus.

Utilisateurs - Utilisatrices russes

Anton Kalachnikov, 45 ans - HYPERTONIE

« J'ai très longtemps souffert d'une tension artérielle élevée. J'ai 45 ans et j'ai de la tension depuis l'âge d'environ 23 ans : 140, 160, 190 et même 200/100. J'ai suivi de nombreux traitements jusqu'au jour où je suis tombé sur une publicité pour l'appareil d'entraînement respiratoire « Samozdrav ». J'ai commencé les entraînements et depuis juin 2016 je ne prends plus aucun médicament. Ma tension s'est stabilisée à un niveau de 120/70, 128/78, et mon pouls à 68 – 76 battements / minute. Je fais un métier difficile, je suis chauffeur. Et le « Samozdrav » m'aide énormément. Merci à tous ceux qui l'ont conçu. »

Alexandra Klimankina, 65 ans

«J'ai commencé à utiliser l'appareil d'entraînement respiratoire en février 2014. J'ai 65 ans et de nombreuses maladies. Je souffre surtout d'hypertonie. J'étais une accro des urgences. Je les appelais tous les jours ou un jour sur deux, je pensais que je ne survivrais pas. Ma tension artérielle était de 240-260/110-120. Après 5 mois d'entraînement avec le «Samozdrav», ma tension est retombée à 160/80 et plus rarement à 150/70. J'ai aussi du diabète sucré. Mon taux de sucre dans le sang était de 7,9 unités. Mes analyses du mois dernier indiquaient un taux de sucre de 4,2.»

Nadejda Koudrianina, 57 ans

"J'ai fait l'acquisition de cet appareil d'entraînement respiratoire il y a 7 mois et je voudrais vous faire part de mon rétablissement. Je souffrais d'hypertonie, d'athérosclérose, de diabète sucré du type 2, de migraines, d'ostéochondrose, de ganglions à la thyroïde. Après avoir utilisé votre appareil pendant cette période des améliorations sont apparues: 1. Mes selles sont redevenues normales. 2. Ma peau a repris un teint rosé et sain (auparavant elle était grise). 3. Je n'ai plus eu de crises d'ostéochondrose. 4. Mon diabète, en respectant un régime, s'est stabilisé à 6 ml. 5. Ma tension a baissé, les crises sont moins fréquentes (1 fois par mois), je ne prends plus de médicaments. J'ai 57 ans. Avec le capnomètre, mes résultats sont les suivants: Au début 1 minute 40 secondes, après 3 mois – 1 minute 50 secondes, après le 4 et le 5e mois – 2 minutes et 10 secondes 6 mois – 2 minutes et 10 secondes 7 mois – 2 minutes et 20 secondes."

Tatiana Fokaniy, 57 ans

"J'ai acheté l'appareil «Samozdrav» durant l'été 2016. Hypertonie, dystonie neurovégétative, ostéochondrose, bref ce ne sont pas les problèmes qui manquent. Ma tension fait le yoyo, surtout au printemps. Je prenais des comprimés, mais je me demandais toujours combien de temps cela va-t-il durer? Un jour, en découvrant une publicité dans le journal «Vivre en bonne santé», j'ai acheté le «Samozdrav». J'ai commencé les entraînements en juillet 2016. Volume respiratoire/minute 6,5 l, taux de CO2 – 4,8. À chaque étape mon taux de CO2 augmentait pour finalement atteindre 5,4%. L'hiver arrivé, j'avais retrouvé la santé. Ma tension ne dépassait plus les 160/100, 160/90, alors qu'avant elle était de 180/100, 200/100. Je me sens bien avec une tension de 140/90, 150/90. J'ai moins de problèmes intestinaux, mes gencives ne saignent plus, je dors mieux, même si des douleurs se font ressentir dans la colonne vertébrale. 7 mois ont passé et je continue mes exercices. Merci infiniment pour votre appareil. Je voudrais finir en disant qu'en 7 mois je n'ai pas pris un seul cachet."

Alexandra Klimankina, 65 ans

"J'ai commencé à utiliser l'appareil d'entraînement respiratoire en février 2014. J'ai 65 ans et de nombreuses maladies. Je souffre surtout d'hypertonie. J'étais une accro des urgences. Je les appelais tous les jours ou un jour sur deux, je pensais que je ne survivrais pas. Ma tension artérielle était de 240-260/110-120. Après 5 mois d'entraînement avec le «Samozdrav», ma tension est retombée à 160/80 et plus rarement à 150/70. J'ai aussi du diabète sucré. Mon taux de sucre dans le sang était de 7,9 unités. Mes analyses du mois dernier indiquaient un taux de sucre de 4,2.

Je n'ai plus ce problème de cartilage du genou droit qui me faisait souffrir quand je montais les escaliers, m'obligeant à traîner la jambe droite à chaque marche. Maintenant je marche comme tout le monde. J'ai bien des varices qui m'inquiètent encore, mais les douleurs ont disparu."

Tatiana Dolgova, 60 ans

"J'ai entendu parler par hasard de l'appareil d'entraînement respiratoire en avril 2015 par une amie dentiste qui, je l'ai appris plus tard, l'utilisait déjà depuis un an. Grâce à lui, elle peut vivre et marcher sans avoir à prendre une quantité de pilules (elle a une tension très élevée de 230/120 et fait de l'arythmie, etc.) J'ai acheté un appareil sur ses conseils et les résultats sont vraiment remarquables. Je suis en train de passer l'étape 3. Mon taux de CO2 est de 4,8% après deux étapes. Mes essoufflements et ma tachycardie (passée de 100' à 75') ont disparu. Je marche plus vite, avec plus de légèreté, la tête claire, ma tension est de 130/85."

Anna Balobaeva, 63 ans

"J'ai commencé à utiliser l'appareil d'entraînement respiratoire «Samozdrav» à compter de l'été 2014. J'ai une retraite de misère, mais des maladies en abondance. J'ai honte d'en parler, mais puisqu'il le faut je vais les citer: hypertonie, angine de poitrine, maladie coronarienne, arthrose, ostéochondrose de la colonne vertébrale et gastrite. J'ai pris toutes sortes de préparations possibles et imaginables prescrites par les médecins, dont du Clofelin pendant plus de 10 ans: tout cela sans aucun résultat, uniquement des complications. Je prends du Korvalol et du Furocemidum depuis 40 ans. Ma tension baissait jusqu'à 180/100-110, mais augmentait parfois jusqu'à 220 et dans ces moments-là je prenais immédiatement du Korvalol. Depuis la fin de l'été, à part ce que j'ai mentionné, je ne prends plus rien d'autre. Je m'entraîne avec mon appareil une fois par jour, le matin. Je dors mieux et si j'ai encore très mal au dos et au bassin, je suis certaine que cela va s'arranger. Mon volume respiratoire/minute est passé de 13 l/min à 9,6 l/min. Merci à vous et à toute votre équipe de vous être souciés de la santé des malades comme moi."

Elena Savitskaïa, 65 ans

"*La Santé Retrouvée - Cela fait 6 ans que je m'entraîne. Je vous remercie sincèrement d'avoir contribué à améliorer ma santé. J'ai retrouvé ma capacité de travail, ma ligne et ma joie de vivre. Mon père a 90 ans et sa santé était très mauvaise au point où nous pensions que la fin était proche. Il s'est mis aussi à faire les exercices et maintenant il arrive à faire son jardin. Le soir il court vers son «petit appareil respiratoire». Je ne sais comment vous remercier de la part de toute notre famille de vous être intéressés à nos problèmes de santé."*

Lioubov Neveïkina, 67 ans

"J'ai 67 ans et je suis à la retraite. Auparavant je souffrais de maladies aussi diverses que variées. Un jour, j'ai lu un article dans un journal sur l'appareil d'entraînement respiratoire «Samozdrav» et j'ai décidé de l'acheter. Et je ne me suis pas trompée! Je me suis débarrassée de ma maladie coronarienne, de mon hypertonie (ce qui a beaucoup étonné mon cardiologue!) et surtout des maux de tête dont je souffrais depuis plus de 20 ans. J'ai maigri (à ma plus grande joie) et me sens rajeunie. J'ai conseillé à mes proches d'acheter un «Samozdrav» et quand ils ont vu mes résultats, ils ont suivi mon conseil. Je connais 12 personnes qui en ont un et en sont très satisfaites. Parmi eux il y a même des médecins! Merci, merci, merci pour cet appareil, qui rend la santé et la joie de vivre aux gens."

Irina Bragina, 43 ans

"Je voudrais remercier N.A. Agadjian et ses collègues de Samara d'avoir créé cet appareil si simple et si utile à tous. Je l'ai moi-même testé et je tiens à dire que c'est une MERVEILLE! J'ai commencé les entraînements en octobre 2013 et me suis sentie mieux après seulement 2 mois et demi. Je suis atteinte de dystonie depuis l'âge de 29 ans et j'ai eu 43 ans cette année. J'avais sans cesse des problèmes de tension (trop haute, trop basse), la tête qui tournait, je me sentais faible. Tout cela aujourd'hui est oublié!"

Margarita Kozina, 57 ans

"Mon mari a passé 4 mois à l'hôpital avec le diagnostic suivant: maladie coronarienne, angine de poitrine et vaisseau bouché à 50%. Grâce à l'appareil Samozdrav, il respire à nouveau et a même

repris le travail. Il avait jusqu'à 7 à 8 crises par jour, à présent il en a seulement 1 ou 2 par mois. Le résultat est tout simplement incroyable!"

Ekaterina Zelenkova, 67 ans

"Après un mois d'entraînement, ma tension ne dépassait plus les 200 comme avant, mais se situait autour de 160 – 170, voire même à 100 – 110. Aujourd'hui elle est de 140 par 90 et parfois moins. Merci infiniment! Je me sens beaucoup mieux. Chapeau bas à toute votre équipe et aux concepteurs de cet appareil d'entraînement respiratoire unique au monde. Vous êtes tout simplement géniaux! Vous savez, j'ai même eu l'idée d'écrire au Gouvernement afin qu'au lieu de bourrer les gens de médicaments nocifs à la santé tout en y consacrant des sommes folles, il achète aux ayant-droit dont il se dit si soucieux des appareils d'entraînement respiratoire «Samozdrav» pour leur venir vraiment en aide."

Anton Kalachnikov, 45 ans

"J'ai très longtemps souffert d'une tension artérielle élevée. J'ai 45 ans et j'ai de la tension depuis l'âge d'environ 23 ans: 140, 160, 190 et même 200/100. J'ai suivi de nombreux traitements jusqu'au jour où je suis tombé sur une publicité pour l'appareil d'entraînement respiratoire «Samozdrav». J'ai commencé les entraînements et depuis juin 2016 je ne prends plus aucun médicament. Ma tension s'est stabilisée à un niveau de 120/70, 128/78, et mon pouls à 68 – 76 battements / minute. Je fais un métier difficile, je suis chauffeur. Et le «Samozdrav» m'aide énormément. Merci à tous ceux qui l'ont conçu."

En savoir plus sur l'hypertonie

Découvrir le Respirateur Samozdrav