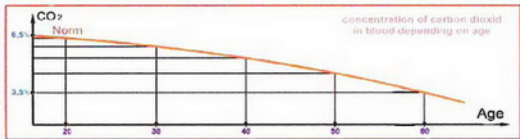
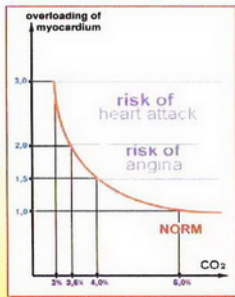
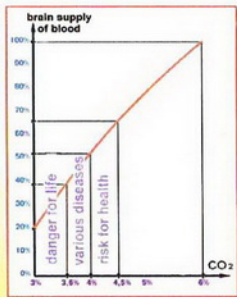


## WHERE DO THEY COME FROM ?

HYPERTENSION,  
STENOCARDIA,  
ASTHMA  
and many others..



Low level of  $CO_2$  in blood leads to constriction of arteriols and bronchioles..



THE ROOT OF CHRONIC DISEASES  
IS LACK OF  $CO_2$  IN ARTERIAL BLOOD

## New Millennium Anti-Aging Decision



# COSMIC HEALTH



The main part of cosmic health – capnicator – serves to form the active breathing air composition, which has less oxygen but more carbon dioxide (this is regulated) than normal air. Breathing through the capnicator for 30 minutes per day for the time long about 6 months, without any tension, brings to decreasing of breathing level and, consequently, to increasing of  $CO_2$  in the blood to the optimum level 6.5%.

The second device – capnometr – is intended for measurement of the breath level. Using this device periodically (1-2 per month) you may observe the process of normalizing of your breathing.

- The usage of the cosmic health lets by 2-3 times decrease the level of breathing. The level of  $CO_2$  will increase to norm 6.5%. The tonus of microvessels will be such as at 25 years old. It is real rejuvenation!
- In the course of training it is gradually lowered the peripheral resistance of vessels and, consequently, the superfluous blood pressure.
- The normalization of blood current restore normal supplying of cells and tissues, and consequent chronic diseases.

WWW.SALUS.LT

E-mail [info@salus.lt](mailto:info@salus.lt)

More information you can get on site  
Please, send your questions on e-mail  
Address of the company : 62a, En

Tel./faks. 8-5 270305808

Mob. tel. +370 60689669

3051

## How it works

"Good breathing, like good nutrition, must meet the organism's needs".

K.P. Buteyko

Russian doctor Butejko was the first, paid attention on role  $\text{CO}_2$  with what quintessence of opening Butejko? "Breathe less", is its advice. It has drawn attention to importance of carbonic gas ( $\text{CO}_2$ ) for a metabolism of an organism and as shortage in structure of arterial blood can cause chronic illnesses and any age changes.

Shortage  $\text{CO}_2$  - a starting point for various disorders in an organism. If it proceeds during long time, it can be responsible for illnesses and ageing.

With the years at us physical activity that leads to reduction of carbonic gas in blood decreases and causes narrowing vessels. It's hard supply by oxygen of sites as a result of bad blood circulation in different sites of an organism. For example, if it occurs in a brain at the person arterial pressure if in heart the ischemia of heart and so on develops raises.

Normal maintenance  $\text{CO}_2$  in blood (6,5 %) provides a normal tone artery supports a good gleam of vessels.

It is possible to restore abilities of an organism to support optimum concentration  $\text{CO}_2$  in blood without additional, heavy physical activities Therefore is developed a method which is offered to you for maintenance of health of an organism.

Different methods of increase CO<sub>2</sub> are known: it is respiratory gymnastics jogi, run, a sauna, gymnastic of Butejko, Streljchenko and others.

Several years ago have invented the unique device for constant restoration CO<sub>2</sub>. Its name «Samozdraw» (to myself I do health).

The original idea was used and in the program of preparation of flights of cosmonauts.

This new device - for personal use of the house, also is a fast method of restoration of opportunities of an organism.

Everyone can use this device of the house, without supervision of the doctor.

To learn what from you percent of maintenance CO<sub>2</sub> in blood, the device includes the device, that to measure this parameter and if necessary to restore it.

Thus, the person, using the given device can restore the health, by means of not complex procedures.

How the device works?

Breathing by means of the device within 30-minutes it is possible to increase level CO<sub>2</sub> in an organism and it remains within several hours. It is a way to train the respiratory center to adapt to increased level CO<sub>2</sub>. After training several months, the respiratory center repeatedly adapts automatically to a normal level on 6.0 % CO<sub>2</sub>. Within these months, there is a reduction in depth of breath and ventilation of lungs, and level CO<sub>2</sub> in alveolar air in lungs gradually becomes normal (6.0 %). It in turn improves a metabolism in all cells of an organism, conducting to be reduced the help in all soft muscles (vessels, a bronchial tube ...) and increase of inviolability in general. The Human body could then to become healthy, and it is a lot of attributes of illness will disappear. That is more, cells become more proof to гипоксия because the stock of delivery of oxygen is created. The human body becomes more and more proof to an extreme pressure, and to physical, psychological and can prevent many illnesses, type of heart attack or an insult, a heart attack.

### Instructions on assembly capnicator

Capnicator serves as the simulator of physical activities of the person. Employment with it promote strengthening of bodies of breath, cardiovascular system, a gastroenteric path, the support-impellent device. Trainings with it aparate - preventive means for prevention of the diseases caused by a spasm of the main muscles and lack of oxygen in fabrics. The person, at breath through Capnicator forms an air mix of exhalation and external air.

### Rules for the training with capnicator.

1. During training You should breathe only Through a mouth.

2. Nose should be completely Blocked (fingers, Paper clips, wadded tampons, etc.).

3. Breathe easy, as usually, without efforts and delays, without efforts and delays. Duration of a session - 30 minutes. To breathe it is possible till a breakfast or for the night, in 2 hours after a supper

4. In the beginning it is not necessary to do procedure. With full duration (20 Minutes). Let the respiratory center will get used to loading. Begin with 7 minutes, and Step by step you will go To normal duration in 20 - 30 minutes.

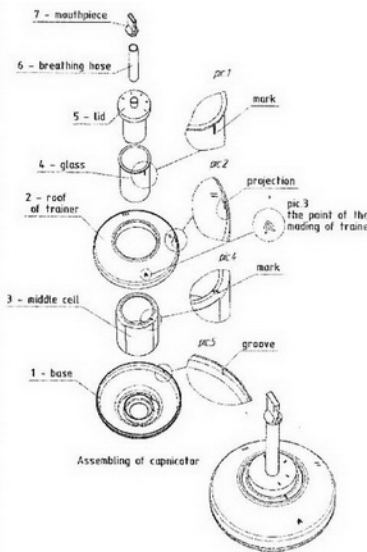
5. Some people to be afraid of concept "To overtrain", on the some people stages. Not to be-the nature does not resolve search Infinite increase CO<sub>2</sub>, is a limit - 6,5% for Lives of alive fiber

6. Main parts of capnicator (see picture):

Base, 2 - Roof of trainer, 3 - Middle cell, 4 - Glass, 5 - Lid, 6 - Breathing hose, 7 - Mouthpiece .

### Sketch of assemblage

- The lid puts into the glass, that as opposite of mark on the glass will be the label 1 on the lid.
- Middle cell is putting in the base.



- The base is joining with roof. By this the projection on inside of rim of the roof (picture 2) to must fall in the groove on the base's rim (picture 5). The incidence of projection with groove is accompany with flick by turn of roof on the base.
- Middle cell to return such as her mark (picture 4) is inciting with the point of madding of trainer (picture 3) on the roof of trainer.
- The glass , which was gather with roof of the glass you must to put through the hole in the middle cell and to put his such , as marks on the glass is incites with the point of madding of trainer on the roof of trainer.
- The breathing hose is joining self her the end with projection of glass's lid, and second end - with bush of mouthpiece.

The training with capnicator consist of four stages, the month's duration each. On each stage capnicator must be reassembled.

#### 1-st stage

- Lid is inserted into glass so, that glass label matches with number 1 on the lid's top.
- Put breathing hose on lid. Put mouthpiece on breathing hose.
- It is all. Others parts (middle cell, roof, base) are unnecessary on 1-st stage!

#### 2-st stage (pic.5)

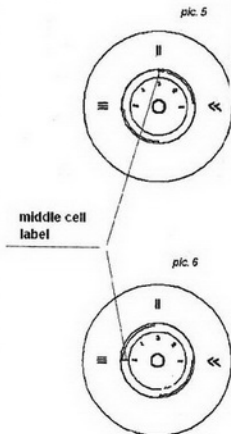
- The trainer is gathering according of sketch of assemblage.
- Middle cell to return such, as her mark is concur with the point II on the roof of the trainer 2.

#### 3-d stage (pic.6)

- The trainer is gathering according of sketch of assemblage.
- Middle cell to return such, as her mark is concur with the point III on the roof of the trainer 2.

#### 4-th stage

- Capnicator is assembled as on 3-d stage. It is poured 3 spoon of warm water into the glass. Lid of the glass is inserted such, as the mark of the glass will incite with on the label 1 on the lid of the glass (as on previous stages).
- Next 15 days lid is rotated on label 2.
- Next 15 days lid is rotated on label 3.
- Next 15 days lid is rotated on label 4.



## Measuring CO<sub>2</sub> in arterial blood

Yes, CO<sub>2</sub> is very important gas for the man's organism, but how it can be measured?

The units of measurement can be expressed in:

- by percentage of CO<sub>2</sub> in one unit of gas mixture. For example, atmosphere air contains 0,03% of CO<sub>2</sub>. Norm in alveolar air in lungs is 6%, in arterial blood - 6.5%, in cells 7%.
- by relative value, so 1 liter of arterial blood must contain 500 ml of CO<sub>2</sub> i.e. norm is 500 ml/L.
- millimoles per liter - relative quantity of molecules of CO<sub>2</sub> in 1 liter, example - 25mmol/L.
- partial pressure of CO<sub>2</sub> (PaCO<sub>2</sub>), example - 40 mm Hg.

The last two are traditionally getting as a result of laboratory testing. The blood sample is obtained by arterial puncture, usually in the wrist.

Normal blood gas results are as follows:

- Partial pressure of oxygen (PaO<sub>2</sub>): 75-100 mm Hg
- Partial pressure of carbon dioxide (PaCO<sub>2</sub>): 35-45 mm Hg
- Oxygen content (O<sub>2</sub>CT): 15-23%
- Oxygen saturation (SaO<sub>2</sub>): 94-100%
- Bicarbonate (HCO<sub>3</sub>): 22-26 mEq/liter
- PH: 7.35-7.45

Values that differ from those listed above may indicate respiratory, metabolic, or kidney disease.

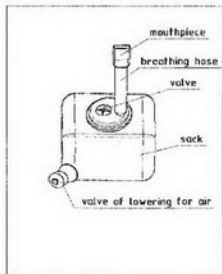
*Despite the fact that PaCO<sub>2</sub> from 45 down to 35 mm Hg is considered to be normal, it is known that PaCO<sub>2</sub> reduction on 1 mm Hg -will change for the worse the blood supply on 3-4%. So, the reduction PaCO<sub>2</sub> by 10 mm Hg (to lower border of 35 mm Hg) will result to worsening of brain blood supply on 30-40%. Too bad!*

## Measurement of CO<sub>2</sub> with capnometer.

Blood gas analysis measures the partial pressures of oxygen and carbon dioxide in the blood, as well as oxygen content, oxygen saturation, bicarbonate content, and blood pH.

But we are interested in measuring CO<sub>2</sub> only. There is precise relation between the intensity of breathing and the level of CO<sub>2</sub> in arterial blood (the formulas are described in the physiology tutors). So, with the help of those formulas, the table has been made, using which you can determine your content of CO<sub>2</sub> by measuring your breath intensity.

Attention: *the measurement must be conducted in the state of full rest - best time is immediately after sleep or after not less than 30 min. of full immobility.*



### The construction of capnometer.

Its construction is very simple - it is a sack with valves (flappers). The foil volume of sack equals 13 litres. In one corner of sack there is a valve of lowering for air used for preliminary discharge of the air from the sack. Before the beginning of measurement, capnometer it is necessary to close the valve of lowering for air. After measuring procedure it is necessary to open the valve of lowering for air and to pit air from the sack.

For measurement the sack is inflated on the full with normal breathing. By the time of its filling (1-4 min) it is possible to calculate (with the help of table) intensity of breath and then concentration of CO<sub>2</sub>.

Breathing tube (hose) from capnicator is used, which must be connected to valves distributor in capnometer for the time of measurement. Valves distributor consist of two valves, one for inhaling external air and another for exhaling into the sack.

### The sequence of actions for measurement.

- insert the breathing tube (hose) into the aperture of the valves distributor.
- let an air from capnometer out via the hole in the corner of the sack.
- take the tube in the mouth, *squeeze the hole* in the corner of the sack with fingers, close the nose with fingers (or clips, cotton wool, etc.)
- note the time (with the second's precision) and start breathing into the sack .....

Attention: *breathe calmly as usual, but only through mouth.*

- then sack is filled, note the time. Calculate time interval (1 - 3.2 min.) and with the help of table define your value of breath per minute (VBM) and level of CO<sub>2</sub> in blood.

### After measurement:

- write data (time interval, percentage of CO<sub>2</sub>, date of measurement) in your private table.
- let an air from capnometer out, take the breathing tube out from the valves distributor.

*Remember to make measurements once or twice a month.*

Time Min. sec	VBM Litre / mia	CO <sub>2</sub> %
1m 00s	13.0	3.3
1m 10s	11.1	3.6
1m 20s	9.8	3.8
1m 30s	8.7	4.0
1m 40s	7.8	4.2
1m 50s	7.1	4.4
2m 00s	6.5	4.6
2m 10s	6.0	4.8
2m 20s	5.6	5.0
2m 30s	5.2	5.2
2m 40s	4.9	5.4
2m 50s	4.6	5.6
3m 00s	4.3	5.8
3m 10s	4.1	6.0
3m 20s	3.9	6.2

## Инструкция по применению

Разработана на основе изобретений "Способ уменьшения хронической гипоксии тканей" (Патент РФ № 2133629 от 03.04.1998 г.)

"Способ повышения адаптационных и компенсаторных возможностей организма" (Патент РФ №2187341 от 07.07.2000г.)

### 1. Устройство ТФИ

Тренажер ТФИ состоит из трех камер, непосредственно соединенных с дыхательной трубкой. Внутренняя камера позволяет регулировать физическую нагрузку на организм. Внешние камеры необходимы для увеличения концентрации углекислого газа и снижения концентрации кислорода во вдыхаемой воздушной смеси.

### 2. Рекомендации для применения

Тренировки с помощью ТФИ способствуют укреплению органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата.

Курс тренировок с ТФИ в течение нескольких месяцев является эффективным профилактическим средством, предотвращающим заболевания, вызываемые спазмом гладкой мускулатуры и недостатком кислорода в тканях, возникающими вследствие недостаточных физических нагрузок в повседневной жизни человека (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, хронический обструктивный бронхит, гипертоническая болезнь, бессонница, мигрень, остеохондроз, запор, язвенная болезнь желудка и кишечника), а также преждевременное старение организма.

Тренировки организма с помощью ТФИ способствуют устранению многих заболеваний, в том числе заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата и других, вызванных нарушением кровоснабжения тканей органов и спазмом гладкой мускулатуры.

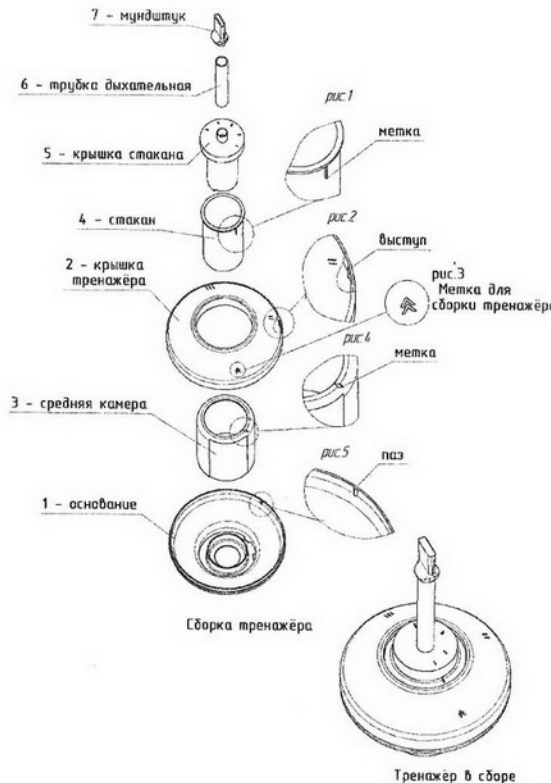
### 3. Сборка тренажера

Тренажер состоит из:

- поз.1. Основание
- поз.2. Крышка тренажера
- поз.3. Средняя камера
- поз.4. Стакан
- поз.5. Крышка стакана
- поз.6. Трубка дыхательная
- поз.7. Мундштук.

Тренажер собирается в соответствии со схемой.

Крышка стакана вставляется в стакан, так чтобы против метки на стакане была цифра 1 на крышке.



Средняя камера вставляется в основание. Основание соединяется с крышкой. При этом выступ на внутренней стороне обода крышки (рис. 2) должен попасть в паз на ободке основания (рис. 5). Совпадение выступа с пазом сопровождается щелчком при повороте крышки на основании.

Среднюю камеру повернуть так, чтобы ее метка (рис. 4) совпала с меткой для сборки тренажера (рис. 3), расположенной на крышке тренажера.

Стакан, собранный с крышкой стакана, опускаете через отверстие в средней камере и вставляете в основание так, чтобы метка на стакане совпала с меткой для сборки тренажера.

Дыхательная трубка соединяется одним своим концом с выступом крышки стакана, а вторым концом с мундштуком.

Тренажер собирается в данном виде для занятий на 2-ом, 3-ем и 4-ом этапах, после чего среднюю камеру поворачивают согласно этапу (см. пункт 5).

#### 4. Методика тренировок.

**Дыхание только через рот.** Нос полностью перекрывается пальцами, ватными тампонами или специальным зажимом.

**Положение тела произвольное.** На этапах 1,2,3 можно лежать. Режим дыхания - обычное дыхание: ровное, спокойное, без усилий и задержек. Главное требование: вдох не должен быть глубоким, а выдох не должен быть быстрым, резким.

**Минимальная продолжительность** одной полноценной тренировки - 30 минут непрерывно, максимальная - 60 минут непрерывно.

Время первой тренировки на каждом этапе 10 минут. Каждый последующий день прибавлять по одной минуте, (т. е. 11 минут, 12 минут и т.д.)

**Внимание:** для лиц старше 70 лет и более молодого возраста, но регулярно принимающих лекарства, рекомендуется время первой тренировки на каждом этапе - 3 минут. Каждый последующий день прибавлять по одной минуте, (т. е. 4 минут, 5 минут и т.д.) и так до 30 минут.

Во время тренировки не должно быть никаких усилий. Если возникает состояние "нехватки воздуха" или острое желание прекратить дыхание с тренажером, тренировку следует прекратить.

**Периодичность.** Тренировки можно проводить минимально один раз в день в любое удобное время перед едой или через 2-3 часа после нее.

Для достижения максимального результата рекомендуется проводить две тренировки в день перед завтраком и перед сном.

Лицам с существенно повышенным АД на этапах 2, 3, рекомендуется проводить три тренировки (перед завтраком, перед обедом и перед сном) и постепенно увеличивать их время до 40 минут. После снижения и стабилизации АД, проводить две тренировки утром и перед сном по 30-40 минут.

#### 5. Этапность тренировок

**Этап 1.** Дыхание с минимальными нагрузками. На первом этапе пользования тренажером он собирается в упрощенном виде.

- Крышка стакана вставляется в стакан, так чтобы против метки на стакане была цифра 1 на крышке.
- Дыхательная трубка соединяется одним своим концом с выступом крышки стакана, а вторым концом с мундштуком.

*Средняя камера, основание и крышка тренажера на данном этапе не используется.*

**Этап 2.** Особенности сборки тренажера (см. рис.5):

- Тренажер собирается согласно пункту 3 инструкции (сборка тренажера).
- Среднюю камеру повернуть так, чтобы ее метка совпала с II на крышке тренажера 2.

*Проверьте: метка стакана совпадает с цифрой 1 на крышке стакана.*

**Этап 3.** Особенности сборки тренажера (см. рис.6):

- Тренажер собирается согласно пункту 3 инструкции (сборка тренажера).
- Среднюю камеру повернуть так, чтобы ее метка совпала с III на крышке тренажера 2.

*Проверьте: метка стакана совпадает с цифрой 1 на крышке стакана.*

**Этап 4.** Тренажер собирается аналогично третьему этапу. Перед каждой тренировкой в стакан заливается 3 столовые ложки теплой кипяченой воды. Метка стакана совпадает с цифрой 1 на крышке стакана.

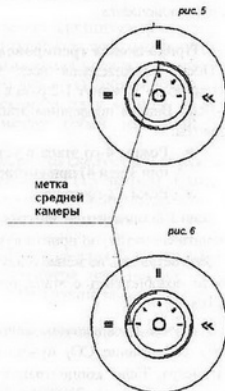
Только на этом этапе:

Через 15 дней метка стакана устанавливается на цифру 2 крышки стакана.

Через 15 дней метка стакана устанавливается на цифру 3 крышки стакана.

Через 15 дней метка стакана устанавливается на цифру 4 крышки стакана.

После каждой тренировки стакан промывать горячей водой.



Отчет длительности этапа начинается с первой тренировки длительностью 20 минут и более.

Количество и продолжительность этапов зависит от состояния здоровья и от возраста человека.

**Дети** (до 10-12 лет) - этапы 1,2 - по одному месяцу, этап 3 - не менее двух месяцев (этап 4 исключаются).

**Лица до 70 лет** - этап 1 - по одному месяцу; этапы 2, 3 - по полтора месяца; этап 4 - два месяца

**Лица старше 70 лет** и более молодые, но имеющие одышку или регулярно принимающие сосудорасширяющие ("от давления", "от сердца") препараты - этапы 1, 2 - по полтора месяца, этап 3 - длительностью не менее 3-х месяцев. Этап 4 исключается.

#### **6. Продолжение тренировок.**

После прохождения всех этапов рекомендуется продолжать занятия постоянно по 30 минут 1-2 раза в день.

Если Вашим последним этапом является 4-ый, то возможны следующие варианты:

- Режим 4-го этапа с установкой крышки на одной из цифр (1 или 2 или 3 или 4) при которой занятие проходило наиболее комфортно.
- Режим 3-го этапа.

Если Вы прекратили занятия и не занимались более 3 месяцев, то занятия начинать с 1 этапа, но пройти курс можно ускоренным темпом – каждый этап должен составлять не менее одного месяца. При перерыве менее трех месяцев занятия возобновлять с этапа, предыдущего тому на котором Вы прекратили занятия.

В случае прекращения занятий после всех предусмотренных для Вас этапов содержание  $\text{CO}_2$  нужно проверять 1 раз в 2 месяца при помощи капнометра. Если концентрация  $\text{CO}_2$  снизилась значительно, то занятия с тренажером проводить 2 раза в день по 30 минут, до повышения концентрации  $\text{CO}_2$  до уровня, который был перед тем, как Вы прекратили занятия.

## **Устройство для определения содержания углекислого газа $\text{CO}_2$ в артериальной крови**

Содержание в артериальной крови углекислого газа  $\text{CO}_2$ , в состоянии покоя - ключевой показатель, наиболее обобщенно отражающий степень отклонения от нормы основных физиологических и биохимических процессов в организме человека. Исключительно от % содержания в артериальной крови  $\text{CO}_2$  зависит степень кровоснабжения (обеспечения кислородом) всех клеток организма. Недостаток кровоснабжения (тканевая гипоксия) - первопричина самых распространенных хронических заболеваний.

\* Под состоянием покоя понимается состояние организма сразу после сна или после длительного (не менее 40 минут) периода неподвижности.

\* Содержание  $\text{CO}_2$  определяется путем измерения уровня вентиляции легких по показателю МОД (минутный объем дыхания) - объем воздуха (в литрах), вдыхаемого (выдыхаемого) человеком за одну минуту.  $\text{CO}_2$  в артериальной крови и МОД связаны между собой известной из физиологии человека зависимостью.

При помощи данного устройства МОД измеряется следующим образом.

Камера измерителя имеет фиксированный объем (13 литров). Камера заполняется человеком при обычном спокойном дыхании выдыхаемым воздухом. При этом при помощи секундомера или по секундной стрелке часов определяется время (в минутах и секундах) заполнения камеры.

Значение МОД определяется делением объема камеры (13 литров) на время заполнения камеры. Например, если камера наполнилась за 2 минуты,  $\text{МОД} = 13 : 2 = 6,5$  литра в минуту, если наполнилась за 3 минуты  $\text{МОД} = 13 : 3 = 4,33$  литра в минуту.

Значение МОД и %  $\text{CO}_2$  в зависимости от времени заполнения камеры определяются по таблице (стр.15).

#### **Подготовка устройства к работе.**

Камера свернута, т.е. в ней отсутствует воздух. Дыхательная трубка (из комплекта тренажера) вставляется в отверстие распределителя с применением определенного усилия.

#### **Порядок пользования устройством.**

Перед началом измерения МОД необходимо закрыть клапан для спуска воздуха. Измерительная процедура проводится сидя. Нос закрывается пальцами, жважим или ватными тампонами. Трубка берется в рот. Дыхание ртом обычное, естественное.



Не следует специально «надувать мешок». Вдох и выдох – через трубку.

Смысл процедуры - в определении времени заполнения камеры в результате обычного спокойного дыхания !!!

Начало дыхания фиксируется включением секундомера или фиксации времени начала измерения по часам. Момент полного наполнения камеры выдыхаемым воздухом определяется визуально (все «морщинки» камеры расправляются). Это является сигналом о прекращении дыхания через прибор. Время наполнения камеры определено. В первом столбце таблицы отсчитывается замеренный интервал времени и в найденной строке определяется минутный объем дыхания (МОД) и % CO<sub>2</sub>. После измерительной процедуры необходимо открыть клапан для спуска воздуха и стравить воздух из камеры.

В течение дня МОД может изменяться в пределах 10-40 % в зависимости от эмоционального состояния, приема пищи, физических нагрузок, поэтому измерять МОД следует утром сразу после сна.

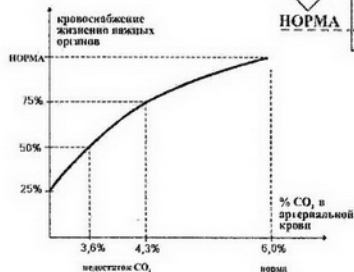
При регулярном проведении сеансов дыхания с тренажером МОД будет постепенно снижаться до индивидуальной физиологической нормы (около 4-х литров в минуту) в течение нескольких месяцев, хотя при режиме замеров, например, раз в неделю, иногда результаты замера могут оказываться несколько больше, чем на предыдущей неделе вследствие погрешностей, объективно вносимых организмом.

В процессе физиологического восстановления организма в результате занятий с тренажером в течение нескольких месяцев время заполнения камеры будет увеличиваться, соответственно значение МОД будет уменьшаться, а концентрация CO<sub>2</sub> в артериальной крови увеличиваться. Так будет продолжаться до тех пор, пока организм не придет в состояние, которое можно назвать вашей нормой, то есть в состояние, при котором обеспечивается нормальное течение физиологических и биохимических процессов. В этом состоянии изменение всех измеряемых параметров остановится, что означает восстановление нормальной физиологии вашего организма.

**Внимание! Камеру и распределитель не разъединять**

Время мин. сек.	МОД л/мин	CO <sub>2</sub> %	Дата замера
1м 00с	13.0	3.3	
1м 10с	11.1	3.6	
1м 20с	9.8	3.8	
1м 30с	8.7	4.0	
1м 40с	7.8	4.2	
1м 50с	7.1	4.4	
2м 00с	6.5	4.6	
2м 10с	6.0	4.8	
2м 20с	5.6	5.0	
2м 30с	5.2	5.2	
2м 40с	4.9	5.4	
2м 50с	4.6	5.6	
3м 00с	4.3	5.8	
3м 10с	4.1	6.0	
3м 20с	3.9	6.2	

↓  
за 3-10 месяцев  
НОРМА



### Дополнительные рекомендации

Организм в норме сам автоматически поддерживает необходимое содержание (6 - 6,5%) углекислого газа в артериальной крови. По своей природе углекислый газ является естественным внутренним сосудорасширяющим средством. При его нормальном содержании в крови сосуды поддерживаются в нормально расширенном состоянии, что обеспечивает нормальную нагрузку на сердце и нормальное кровоснабжение жизненно важных органов.

С возрастом под влиянием стрессов и гиподинамии уровень содержания углекислого газа в крови снижается, поэтому происходит закономерное сжатие сосудов с уменьшением их просвета. Кровоснабжение ухудшается, а нагрузка на сердце растет.

Тренажер ТФИ позволяет вернуть идеальную настройку организма. В результате тренировки через несколько месяцев содержание углекислого газа приближается к норме. Восстанавливаются нормальный кровоток, снимается перегрузка сердца. Исчезают те болезни, которые имели своей основой нарушение кровоснабжения и перегрузку сердца. Уменьшается угроза ишемического инсульта и инфаркта миокарда.

### Рекомендации по проведению тренировок:

1. Во время тренировки следует поддерживать ровное, спокойное, естественное дыхание. «Дышите, как дышится», т.е. не следует обращать специального внимания на "процесс дыхания". Дыхание во время тренировки должно быть такое же, что и без тренажера.

Если этого не получается, следует уменьшить время сеанса или временно перейти на предыдущий этап. Строгое выполнение рекомендации о постепенном увеличении продолжительности сеанса гарантирует постепенное привыкание организма к воздействию тренировки.

Плавность, постепенность - главные отличия данной методики от всех ранее применяемых методик, где обязательно присутствует компонент произвольного вмешательства в процесс дыхания. В данной методике полностью исключаются нежелательные воздействия, на организм.

2. Тренировку следует проводить натощак или через 2 - 3 часа после приема пищи.

3. Тренировка не должна сопровождаться каким-либо напряжением.

Не следует проводить сеанс:

- в явно раздраженном состоянии;
- в состоянии психо-эмоционального стресса.

Для расслабления дополнительно рекомендуется за 10-20 минут до сеанса принять или 20-30 капель корвалола, валокордина, или 2 таблетки (или 30 капель настойки) корня валерианы и выпить стакан аптечного успокаивающего травяного сбора или одну чайную ложку мёда, растворенного в 0,5 стакана теплой воды.

4. Если последовательно и правильно выполняются правила, изложенные в инструкции, то во время сеанса человеку не приходится прилагать каких-либо физических или волевых усилий. Во время сеанса человек не ощущает никаких изменений в своем обычном состоянии, хотя дышит через капникатор.

**Внимание:** не следует пытаться "ускорить процесс", "получить чувствительную нагрузку" - в нарушение инструкции производить задержки дыхания, углублять вдох - выдох, преждевременно переходить с этапа на этап и т.п. Не следует проводить на себе никому не нужные эксперименты!

Так называемая "чувствительная нагрузка", "попытка ускорения процесса" всегда приводила нарушителя инструкции к одному из следующих негативных последствий:

- резко замедлению процесса восстановления или его прекращению;
- к ухудшению достигнутых показателей.

**Пояснение:** Человеческий организм - очень сложная самонастраивающаяся "биологическая машина". На осуществление изменений в своей деятельности организму нужен определенный промежуток времени. Пример - процесс акклиматизации при переезде в другую местность с иным климатом, при быстром пересечении нескольких часовых поясов, при подъеме в горы и т.д.

5. Процесс восстановления нормального состава артериальной крови по углекислому газу и ведения просвета сосудов до нормального рассчитан на 4-10 месяцев. Причем чем старше человек, тем больше продолжительность курса и времени до получения результата. Следует также учитывать, что после восстановления просвета сосудов и улучшения кровоснабжения жизненно важных органов, снятия перегрузки сердца организму нужно несколько месяцев на самооздоровление: проведение процессов регенерации (восстановления тканей суставов, позвоночника, жизненно важных органов), компенсацию (возмещение) ослабленных функций. Не следует ждать "быстрых результатов" - курс заведомо рассчитан на 4-10 месяцев, и еще несколько месяцев дополнительно уходит на "восстановительные работы".

6. В начале занятий примерно у трети больных появляется реакция саногнеза - очищения организма, направленная на восстановление нарушенных функций организма. Она напоминает симптомы болезни. Появляется повышенное слюноотделение или сухость во рту, выделения из носа, слезотечение, учащенное мочеиспускание, жидкий стул, возможно повышение АД.

Обычно эти явления продолжаются 1-2 недели от начала занятий или при переходе с одного этапа на другой. Прекращать тренировки не следует. Если АД повышается более чем на 20 мм. рт.ст. необходимо принимать лекарства, которыми больной пользовался ранее. После реакции очищения наступает значительное улучшение здоровья.

## RHYSICAL TRAINER MIMIC (CAPNICATOR) Destis PASSPORT

В некоторых достаточно редких случаях имеют место помехи, мешающие увеличению содержания углекислого газа в организме до нормы.

В результате воздействия комплекса «Самоздрав» на организм должно быть планомерное уменьшение МОД и соответствующее этому планомерное увеличение содержания в крови углекислого газа. Если по мере осуществления курса МОД уменьшается незначительно, рекомендуется следующее.

В течение трех недель каждый день принимайте валериану в таблетках (не более 6 в день), совершайте посылные пешеходные прогулки. Попробуйте освоить приемы релаксации (расслабления). Учитывая состояние гиперреактивности, следует пройти курс по следующей методике.

Каждый этап начинайте с 3 - 5- минутного сеанса, затем прибавляйте по 1 минуте каждый день или через два дня на третий. Дойдя до 30 мин., проходите этап 1,5-3 мес. Никакого напряжения при проведении сеансов не должно быть. Проводите каждый сеанс лежа, ноги на небольшом возвышении, в состоянии полного расслабления. До и после сеанса полежите 7-10 минут, полностью расслабившись. Если не можете расслабиться, то за 20 минут до сеанса принимайте успокаивающие средства. Полное расслабление - обязательное условие, так как любое напряжение вызывает в организме выделение адреналина - сосудосуживающего вещества, что сводит к нулю положительный эффект от каждого сеанса.

### Влияние органических нарушений

К старости в организме накапливаются некоторые возрастные изменения органического (необратимого) характера, которые нельзя устранить никаким способом. В этом случае «Самоздрав» обеспечивает подъем естественных сил организма для компенсации органических изменений, улучшения качества жизни. Например, даже при достижении нормы по содержанию углекислого газа в организме АД в этом возрасте зачастую остается «повышенным». Однако на самом деле организм сам устанавливает такое АД, и оно является нормальным, поскольку только при нём обеспечивается наилучшее из возможного кровоснабжение головного мозга и сердца через склерозированные с возрастом сосуды.

В очень редких случаях в организме человека имеются органические причины, из-за которых повышение до нормы содержания в организме  $CO_2$  не оказывает в полной мере своего обычного благотворного воздействия. Это возрастной склероз (годам к 75) сосудов, делающий сосуды подобными жестким пластмассовым трубкам.

Однако и в этом случае есть большая польза от применения комплекса «Самоздрав». Артериальное давление стабилизируется на самом нижнем из возможных уровней. «Прыжков» АД уже не наблюдается. Такое АД нельзя снижать таблетками, так как его уменьшение приведет к ухудшению кровоснабжения головного мозга и создаст угрозу ишемического инсульта.

### 1. Appointment.

Trainer intends for realization of trainings the the organism of man , in the way creation in the organism of man the physiological condition, identi-Cal for condition , wich is arising in the resulte of physical exercises

Mimicking of physical exercises consist in increase of concentration carbon dioxide ( $CO_2$ ) in arterial blood. There is in process of recurrent respire through trainer , by this the concentration  $CO_2$  in the breath air will be increase. It depend on mood at trainer.

### 2. Complete set.

Base	1 piece
Roof of trainer	1 piece
Middle chamber	1 piece
Glass	1 piece
Lid	1 piece
Breathing hose	1 piece
Mouthpiece	1 piece
Clamp for nose	1 piece
Capnometer	2 piece
Passport and instruction on.	1 piece

### 3. Technics safe.

Over to keep the trainer in the package or in the paste box. Technical conditions on the trainer and trainer self have sanitary- epidemiological rules and normatives . All detales can be sterlisate\*of 3 % solution hydropririt on OCT -- 42-21-2-85 -- by immersion on 30 minutes with 0,5 % solution of domestics means by 18 -24° C temperature. The number of certificate 63. 01. 05. 961. П. 004040. 12.01 in 03.12.2001.

### 4. Evidence about receiving.

The trainer correspond to technical conditions. The date of output - December 2007.

### 5. Guarantee of maker.

The maker is guaranting the correction of trainer in time 18 monthes with making date or 15 monthes with sale's date.

### 6. The rule is producing of reclamation.

Reclamations can be prducing on conditions rule by under taking- making on adress : 443051 .Samara. F.niscyskaja street , 62-A , Scientific- making undertaking " Samozdrav". Tel. ( 846 ) 931-42-76.

### Attention !

Necessary all detales of trainer to wash with warm water with little dose of hold soda or detergent means before first use.

# ТРЕНАЖЕР ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ИМИТАТОР (КАПНИКАТОР) БЫТОВОЙ ПАСПОРТ

## 1. Назначение

Тренажер предназначен для проведения тренировок организма человека, путем создания в организме физиологического состояния, идентичного состоянию, возникающему в результате физических упражнений.

Имитация физических упражнений заключается в увеличении концентрации углекислого газа  $CO_2$  в артериальной крови. Это происходит в процессе возвратного дыхания через тренажер, при котором концентрация  $CO_2$  во вдыхаемом воздухе увеличивается в зависимости от настройки тренажера.

## 2. Комплектность

Основание	1 шт.
Крышка тренажера	1 шт.
Средняя камера	1 шт.
Стакан	1 шт.
Крышка стакана	1 шт.
Трубка дыхательная	1 шт.
Муфташук	1 шт.
Зажим для носа	1 шт.
Капнометр	2 шт.
Паспорт и инструкция по применению	1 шт.

## 3. Техника безопасности.

Хранить тренажер в пакете из полиэтиленовой пленки или в картонной коробке. Технические условия на тренажер и сам тренажер имеют санитарно-эпидемиологическое заключение на соответствие государственным санитарно-эпидемиологическим нормативам. Все детали можно стерилизовать раствором перекиси водорода по ОСТ 42-21-2-85 погружением на 30 минут в 3%-ный раствор перекиси водорода с 0,5% бытового моющего средства при температуре 18-24°C. № сертификата 63.01.05.961.1.004040.12.01 от 03.12.2001г.

## 4. Свидетельство о приемке.

Тренажер соответствует техническим условиям.  
Дата выпуска декабрь, 2007 года.

## 5. Гарантии изготовителя.

Изготовитель гарантирует исправность тренажера в течение 18 месяцев с даты выпуска или 15 месяцев с даты продажи.

## 6. Порядок предъявления рекламаций.

Рекламации в установленном порядке предъявляются предприятию-изготовителю по адресу: 443051 г. Самара, ул. Енисейская 62А. Научно-производственное предприятие "Самодрява".  
Тел. (846) 931-42-76.

## ВНИМАНИЕ!

**Перед первым использованием тренажера необходимо все его детали промыть теплой кипяченой водой с небольшим количеством пищевой соды или моющих средств, используемых при мытье посуды.**