

FROLOVLJEVA DISALICA

FROLOV'S®



Priručnik
za uporabu



DINAMIKA®

■ FROLOVLJEVA DISALICA

Osobno pomagalo za vježbe disanja

S. N. Zinatulin

Stručni pregled: Prof. M. A. Khan, dr. med., predstojnik Odjela za restorativnu medicinu i balneologiju Ruskog znanstvenog centra u Roszdravu, glavni dječji specijalist za restorativnu medicinu i balneologiju na Odjelu za javno zdravstvo u Moskvi.

U priručniku su opisana temeljna načela uporabe Frolovljeve disalice (FROLOV'S®, model 2005). Preporuke se temelje na rezultatima istraživanja napravljenim u bolnicama i istraživačkim ustanovama, između ostalog u Ruskom znanstvenom centru za restorativnu medicinu i balneologiju u Roszdravu, Ruskom državnom univerzitetu za tjelesnu kulturu, sport i turizam, Odjelu za terapijsku tjelesnu vježbu, sportsku medicinu i fizioterapiju pri Moskovskom državnom univerzitetu za medicinu i stomatologiju te Znanstvenom centru za kliničku i eksperimentalnu medicinu u Novosibirsku.

Upute su napravljene vodeći računa o starosti korisnika, sposobnosti prilagođavanja njegovog organizma i fiziološkim rezervama. U priručniku su i upute za uporabu disalice u kombinaciji s aromaterapijom koja znatno povećava terapijski učinak vježbe.

Priručnik je napisan u obliku koji svakom korisniku može biti razumljiv, a opet posjeduje dovoljno detaljnih informacija kojima se mogu koristiti i stručnjaci područja rehabilitacije i preventive, terapijske tjelesne vježbe, sporta i restorativne medicine.

© Dinamika Ltd, 2008

© Ara založba, 2009

Uvod

Disanje je ključno za zdravlje svakog pojedinca. Svaka stanica u našem tijelu ovisi o izmjeni plinova – dovođenju kisika i odvođenju ugljičnog dioksida, a upravo ta izmjena omogućuje nam pravilno disanje.

Znanstvena istraživanja potvrđuju kako se krajnja uporaba kisika odnosno proizvodnja energije odvija unutar stanica. To nazivamo unutarnjim (intracelularnim) disanjem, za razliku od vanjskog disanja, koje se odvija u plućima.

Kako skoro sve stanice našeg organizma za svoj rad trebaju kisik, možemo reći da u procesu disanja sudjeluje čitavo tijelo. Vježbe disanja se u medicini već od davnina koriste za liječenje respiratornih, vaskularnih i živčanih bolesti. Iskustva nam govore da vježbe disanja poboljšavaju probavu, potiču tjelesnu i duševnu učinkovitost te povećavaju tjelesne energetske rezerve. Program vježbi disanja, opisanih u ovom priručniku, je višestrano koristan, potpuno siguran te siguran za okoliš i korisnika. Vježbe mogu izvoditi kako odrasli tako i djeca.

Frolovljeva disalica ili osobni inhalator napravljena je tako da svakom omogućuje najučinkovitije izvođenje vježbi disanja.

Istraživači zdravstvenog centra Dinamika su ustanovili najvažnije faktore koji djeluju na proces disanja te na temelju toga razvili posebnu tehniku disanja. Kako su različite tjelesne funkcije, procesi i organi ovisni o disanju te samoregulaciji i funkcionalnoj ravnoteži tijela, spomenuta tehnika disanja ne djeluje blagotvorno samo na sam respiratorni sustav već donosi iscjeljujući učinak čitavom tijelu.

Ova tehnika disanja se istovremeno koncentrira na različite aspekte vježbi disanja jer svaki pojedini faktor sinergistički djeluje na ostale. Na taj način krajnji rezultat nije samo poboljšanje djelovanja sustava za disanje, već svih tjelesnih sustava. Kako je sustav za disanje neposredno povezan s drugim tjelesnim sustavima i obzirom da ih međusobno povezuje tehnika disanja je dobila naziv «tehnika povezivanja».

Sistem vježbi disanja pomoću Frolovljeve disalice temelji se na uravnoteženom izvođenju različitih faktora vježbi. Tako se na primjer koristi faktor hipoksije (smanjeni udio kisika u krvi) kao i hiperkapnije (povećanje udjela ugljičnog dioksida u krvi), otpor kod udisaja i izdisaja, smanjenje disajnog

■ FROLOVLJEVA DISALICA

volumena na minutu te smanjenje frekvencije udisaja i izdisaja.

Tijekom izvođenja disajnih vježbi s Frolovljevom disalicom tijelo izlaze u uvjetima kakvi se nalaze na velikim nadmorskim visinama gdje u zraku ima manje kisika (hipoksiji). U takvim uvjetima žive na primjer stanovnici Kavkaza, poznati po krepkom zdravlju i iznimnoj dugovječnosti. Prema rezultatima istraživanja takvo disanje regulira krvni tlak, poboljšava cirkulaciju, poboljšava probavu i rad živčanog sistema, usporava starenje te povećava energetske potencijal. Disanje s povećanim otporom koje nastaje zbog udisanja i izdisanja kroz vodu poboljšava ventilaciju pluća i krijepi dišne mišiće što pridonosi uspješnom liječenju bronhijalno-pulmoloških bolesti kako kod odraslih tako i kod djece.

Disalici možemo dodati eterična ulja ili biljne preparate što znatno povećava njezin ljekoviti potencijal.

1. Svrha i djelovanje

1.1. Svrha

Frolovljeva disalica namijenjena je za izvođenje vježbi disanja kao i za inhaliranje eteričnih ulja i/ili biljnih pripravaka.

Frolovljeva disalica je medicinsko pomagalo namijenjeno isključivo osobnoj uporabi korisnika. Koristi se za liječenje, rehabilitaciju i sprječavanje raznih bolesti odraslih i djece starijih od 5 godina.

Indikacije: kronični bronhitis, bronhijalna astma, vegetativne distonije (hipo- i hipertenzivne), osnovna hipertenzija (visok krvni tlak) i angina pectoris. Kod slučajeva akutnog i opstruktivnog bronhitisa pomagalo se koristi za vrijeme razdoblja poboljšanja. Disajno vježbanje s Frolovljevom disalicom je učinkovita i kao dopunska terapija u kombinaciji s drugim načinima liječenja bronhitisa, upale pluća, plućne tuberkuloze, plućnog emfizema, psihosomatskih smetnji, pa i kod srčanog infarkta, moždanog udara kao i nakon operacija. Njegova uporaba poboljšava učinkovitost lijekova i tako skraćuje vrijeme liječenja.

Frolovljeva disalica preporučuje se za sprječavanje bolesti, jačanje mišića za disanje, uspostavljanje pravilnog ritma disanja, lakše podnošenje tjelesnih napora, poboljšanje sposobnosti prilagođavanja te podizanje otpornosti na štetne ekološke i industrijske čimbenike, vremenske utjecaje i psihički stres.

Kontraindikacije: akutna oboljenja, bronhijalna krvarenja, hemoptiza, otkazivanje disanja iznad drugog stupnja, otkazivanje srčanožilnog sistema (kardiovaskularni kolaps 2A stupnja), ugrađen pacemaker.

Upozorenja

* Vježbe disanja nemojte izvoditi tijekom akutnog stanja kronične bolesti. O primjerenom liječenju posavjetujte se sa svojim liječnikom. S vježbama disanja možete nastaviti 7–10 dana nakon poboljšanja akutnog stanja kronične bolesti.

* Frolovljevu disalicu ne rabite kod akutnih oboljenja kao što su akutni miokardni infarkt, akutna moždana kap, akutni pijelonefritis, pankreatitis, adneksitis, apendicitis, upala pluća, hepatitis, holecistitis. S vježbama disanja možete nastaviti 2–3 tjedna nakon poboljšanja akutnog stanja. Program disajnih vježbi s Frolovljevom disalicom možete opet primijeniti u početnom razdoblju poboljšanja zdravstvenog stanja.

■ FROLOVLJEVA DISALICA

* Kod akutnih disajnih oboljenja ili gripe rabite Frolovljevu disalicu samo za inhaliranje. Pri kraju akutnog stanja, to jest u razdoblju poboljšanja, možete nastaviti s uobičajenim režimom vježbe koja uključuje i udisanje i izdisanje.

* Otkazivanje sistema disanja iznad drugog stupnja te otkazivanje srčanožilnog sistema (kardiovaskularni kolaps) 2A stupnja su stanja kod kojih disanje dostiže 28 udisaja na minutu i dolazi do kratkog nedostatka zraka čak i kod potpuno uobičajenih tjelesnih aktivnosti.

1.2. Kako djeluje

* Prije početka disajnih vježbi u Frolovljevu disalicu ulijemo nešto čiste vode. Zbog prisutnosti vode između udisaja i izdisaja stvara se otpor koji omogućuje da tijekom vježbi disanja iskoristimo dva posebna učinka: simuliranu regulaciju disanja (učinak RID) i pozitivni tlak na kraju izdisaja (učinak PPEE).

Prednost disanja s otporom je i jačanje snage i izdržljivosti mišića za disanje. Pored toga treniraju se i mišići bronhija te dolazi do učinka pneumomasaže bronhija.

Tijekom izvođenja tehnike disanja s otporom u Frolovljevoj disalici nastaje mješavina zraka s umjerenom količinom kisika i s nešto povećanom koncentracijom ugljičnog dioksida (hipoksično-hiperkapnična plinovita mješavina) koja povoljno djeluje na veze među tjelesnim sistemima i organima te tako pomaže uspostaviti normalno djelovanje imunološkog sustava.

Dno unutrašnje posude je stepeničasto oblikovano što omogućuje točno reguliranje otpora disanja u odnosu na starost i zdravstveno stanje korisnika.

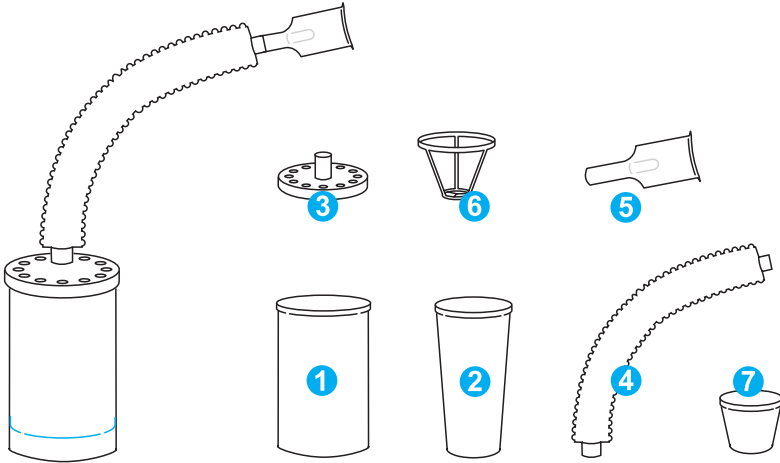
* Za inhalaciju s eteričnim uljima koristi se posebna posudica. Ona omogućuje istovremeno inhaliranje tri različita eterična ulja, a da sva tri nisu pomiješana s tekućinom. Takva metoda kombinirane aromaterapije osjetno povećava učinkovitost djelovanja eteričnih ulja. Uporaba eteričnih ulja kod vježbi disanja omogućuje aromatičnim molekulama da uđu u pluća i krv što povećava učinkovitost disajnog vježbanja.

* Za inhalaciju s eteričnim uljima, biljnim pripravcima ili medicinskim preparatima mješavinu ulijemo u Frolovljevu disalicu.

2. Sastavni dijelovi i priprema disalice

Frolovljeva disalice sastoji se od: vanjske posude (1), unutrašnje posude (2), poklopca (3), cijevi za disanje (4) i usnika (5). U kompletu su još i posuda za eterična ulja (6) te posuda za mjerenje (7).

Slika 1. Sastavni dijelovi kompleta



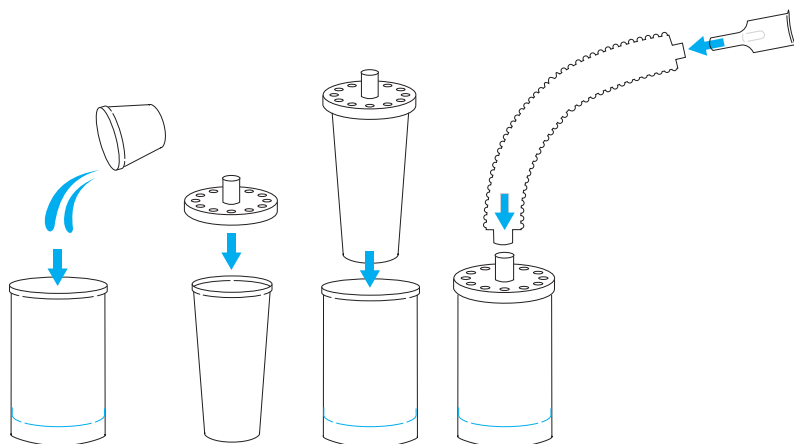
Prije prve uporabe te nakon svake daljnje uporabe disalicu rastavimo, sve dijelove operemo s toplom vodom i sredstvom za čišćenje, isplahnemo pod tekućom vodom i osušimo.

S posudom za mjerenje izmjerimo potrebnu količinu vode i nalijemo je u vanjsku posudu disalice. Na unutrašnju posudu stavimo poklopac.

Unutrašnju posudu postavimo u vanjsku i pri tome dobro zatvorimo poklopac kako bi zatvorili vanjsku posudu disalice. U izlazni otvor poklopca stavimo cijev za disanje, a na slobodni kraj cijevi stavimo usnik.

■ FROLOVLJEVA DISALICA

Slika 2. Sastavljanje disalice



Pozor: Komplet sadrži posebnu posudu za eterična ulja koja je namijenjena isključivo inhaliranju eteričnih ulja. U nju nemojte stavljati ili ulivati biljne pripravke odnosno medicinske preparate.

3. Vježbanje s disalicom

3.1. Opća pravila

Preporučuje se da svaki dan vježbamo s disalicom, po mogućnosti u isto vrijeme. Cjelokupan program vježbi s disalicom traje prosječno 3 do 4 mjeseca. Zatim možemo prijeći na preventivni odnosno održavajući način vježbanja i broj vježbi smanjimo na 2 do 3 puta tjedno.

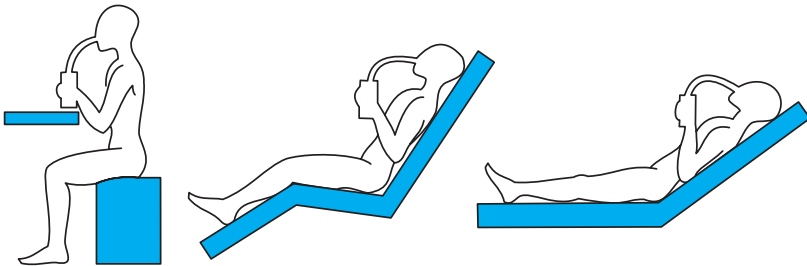
Najpovoljnije vrijeme za vježbanje je navečer, 2 do 3 sata nakon večere ili 1 do 1,5 sat nakon lakšeg večernjeg obroka kad želudac nije pun. Ako vježbamo prije spavanja učinak poboljšanog metabolizma traje cijelu noć i popravlja spavanje. Možemo vježbati i natašte. Nakon večere i prije vježbanja možemo popiti 2 do 3 dl vode, soka ili neke druge tekućine. Nakon završene večernje vježbe uzimanje hrane se ne preporučuje. Korisno je popiti čašu vode.

Priručnik za uporabu ■

Pozor: Dijabetičari, trudnice, djeca i osobe koje uzimaju lijekove mogu prije spavanja uzeti manji obrok hrane.

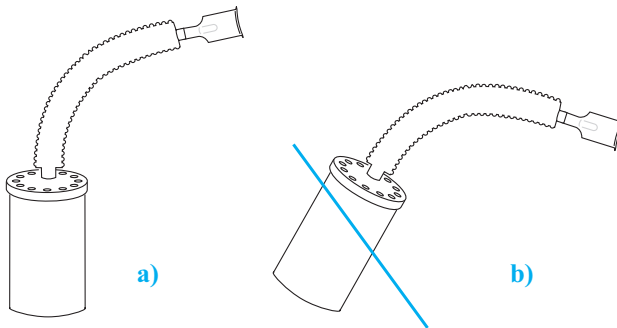
Namjestimo se u udoban položaj u kojem možemo bez poteškoća disati «truhom». Preporučeni položaji su sjedenje za stolom ili u naslonjaču, ispruženo u ležaljci ili na boku.

Slika 3. Položaji za vježbanje disanja



Posudu disalice tijekom uporabe držimo u uspravnom položaju. Po potrebi savijemo cijev za disanje.

Slika 4. Položaj disalice: a) pravilno b) pogrešno



3.2. Posebnosti terapijskog vježbanja disanja

a) Otpor kod disanja: Voda u vanjskoj posudi omogućuje otpor prilikom udisaja i izdisaja.

■ FROLOVLJEVA DISALICA

b) Produženo vrijeme disajnog ciklusa (PRA): PRA je ukupno vrijeme jednog disajnog ciklusa (udisaj i izdisaj). Preporučuje se postupno produžavanje vremena disajnog ciklusa s produžavanjem izdisaja. U prvim danima izvođenja vježbe je PRA 5 do 10 sekundi. Nakon redovnog vježbanja se vrijeme pojedinačnog disajnog ciklusa postupno produžuje i može dostići 30 do 40 sekundi ili više.

c) Trajanje pojedine vježbe: Prvih dana vježbamo 5 do 10 minuta, zatim vrijeme vježbanja postepeno produžavamo. Nakon 1 do 1,5 mjeseca vježbanje bi trebalo trajati oko 25 do 30 minuta.

d) Količina vode: Kod postepenog podizanja nivoa vježbanja postepeno povećavamo i količinu vode u disalici s 10 do 18 ml (kod početka vježbanja) do 20 do 30 ml nakon 1 do 1,5 mjeseca treninga.

e) Trbušno disanje: Tijekom vježbi disanja u načelu koristimo tehniku disanja trbušnom dijafragmom (ošitom) prilikom koje se diže i spušta trbuh, a ne prsni koš.

3.3. Početna vježba disanja

Sastavimo disalicu i u posudu ulijmo vodu sobne temperature. Odgovarajuću količinu vode pronađimo u tablici:

Tablica 1

Starost / zdravstveno stanje	Djeca i mladi			Zdravi odrasli ispod 60 godina	Zdravi odrasli iznad 60 godina / Bolesni odrasli
	5–7 let	8–11 let	12–16 let		
Količina vode (ml)	10	12	14–15	18–20	13–15
Čas vadbe (min)	5–7	5–7	6–10	8–10	6–10
PRA (s)	5–6	5–8	6–10	8–12	6–10

Zauzmemo udoban položaj u kojem možemo lagano disati dijafragmom.

U ruku uzmemo štopericu kojom ćemo mjeriti vrijeme izdisaja.

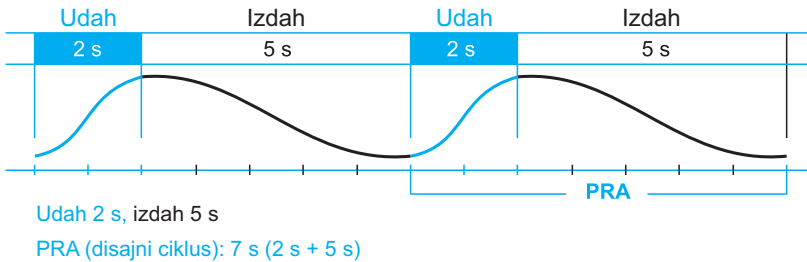
Kad stavimo usnik u usta ne držimo ga zubima već tijesno stisnemo usnicama. Udišemo i izdišemo kroz usta pri čemu se čuje klokotanje vode.

Dišemo smireno i održavamo jednaku dužinu disajnog ciklusa (PRA) i ritam disanja. Prilikom disanja ne koristimo nos.

Dužina prvog vježbanja disanja neka bude 5 do 10 minuta. Stavimo usnik u usta i stisnemo ga usnicama. Kroz disalicu smireno i jednakomjerno udahnemo na usta. Nakon završenog udisaja opet jednakomjerno i mirno izdahnemo na usta. U prvim danima vježbanja dužina udaha je obično 2–3 sekunde, a dužina izdaha 5–10 sekunda.

Ukupno vrijeme udaha i izdaha u sekundama je PRA ili disajni ciklus (Period of Respiratory Act).

Slika 5.



Cijelo vrijeme vježbanja smireno dišemo kroz disalicu; 2–3 sekunde udah i zatim produžen izdah. Štopericom provjeravamo je li vrijeme izdaha jednakomjerno. Iznimno je važno da se naučimo disati u polaganom, jednakomjernom i opuštenom ritmu bez ikakvog naprezanja.

Izmjerimo vrijeme u kojem možemo lagano i bez napora izdahnuti. Ako je to na primjer 5 sekundi onda ga se držimo tijekom cijele vježbe.

Prva tri do četiri dana izvodimo samo tu jednostavnu disajnu vježbu i držimo se jednake dužine disajnog ciklusa. Važno je napomenuti da prva tri do četiri dana ne bi trebali vježbati duže od 5–10 minuta.

Pozor

Uputa za a) djecu s bronhijalnom astmom, opstruktivnim bronhitisom i vegetativnom distonijom i b) odrasle s bronhijalnom astmom, opstruktivnim bronhitisom, aritmijama, plućnim emfizemom, multiplom bronhiektazom te stanjima nakon infarkta srca, moždanog udara, upale pluća, pleuritisa, operacijama organa u prsnoj koš ili trbušnoj šupljini: prva dva do tri tjedna neka *uđišu kroz nos* i izdišu kroz disalicu. Nakon tog razdoblja mogu započeti s redovnom tehnikom vježbi disanja pri kojoj se i udah i izdah vrše kroz usta.

■ FROLOVLJEVA DISALICA

3.4 Redovno vježbanje disanja

Vježbe disanja treba izvoditi svaki dan. Vrijeme pojedinih vježbi postepeno produžavamo, a isto tako i dužinu disajnog ciklusa. Kako bi postigli što bolji učinak vježbe postepeno trebamo povećavati i količinu vode u Frolovljevoj disalici čime se povećava otpor kod disanja.

Tablica 2

Starost (godine)	POČETNE VJEŽBE			REDOVNE VJEŽBE		
	Voda (ml)	Trajanje (min)	PRA (s)	Voda (ml)	Trajanje (min)	PRA (s)
5–7	10	5–7	5–6	12–14	12–15	9–10
8–11	12	5–7	5–8	15–18	15–20	10–15
12–16	14–15	6–10	6–10	18–20	15–20	12–20
Bolesni odrasli / Zdravi odrasli iznad 60 godina	14–15	6–10	6–10	20–25	20–25	20–30
Zdravi odrasli ispod 60 godina	18–20	8–10	8–12	25–30	25–30	30–40

* **Pozor:** tijekom vremena produžavat ćemo samo dužinu izdaha. Dužina udaha neka ostane nepromijenjena (2–3 sekunde).

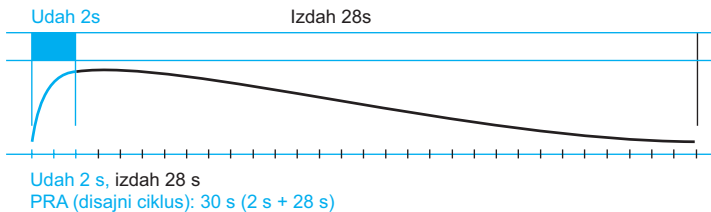
Sportaši i redovito tjelesno aktivne osobe neka u prvom tjednu počnu vježbanje disanja s 22–25 ml vode, PRA neka bude 20–25 sekunda, vrijeme vježbanja oko 15–20 minuta. Sva tri parametra vježbanja postepeno se počinjū povećavati tijekom drugog tjedna. Količina vode se može svaki dan povećati za 1 ml, dok ne dosegne 35–40 ml. Vrijeme vježbanja možemo svaka 2–3 dana produžiti za 1 minutu, dok vremenom ne dostigne 30–35 minuta. PRA se može svaka 2–3 dana produžiti za 1 sekundu, dok ne dođe do 50–60 sekundi ili više.

Ponekad moramo parametre vježbanja (PRA, količinu vode i vrijeme vježbanja) sporije povećavati. Ako na primjer količinu vode u posudi povećamo na 20 ml i ako nam to pri disanju uzrokuje poteškoće (kratak dah itd.), onda ne bismo smjeli više povećavati količinu vode, već nastaviti s vježbom na tom stupnju narednih 3–5 dana. Nakon toga ponovno pokušajmo povećati količinu vode za 1 ml i promatrajmo reakciju. Na sličan način mo-

žemo produžiti i vrijeme vježbanja. Ako nakon 20 minuta disanja osjetimo umor ili laganu iscrpljenost to znači da nam je 20 minuta vježbanja dovoljno. Ako pak ne primijetimo nikakve znake umora možemo nakon dan ili dva vrijeme vježbi produžiti za 1 minutu.

Treća varijabla koju možemo kontrolirati je disajni ciklus ili PRA. Ako na primjer cijelo vrijeme tijekom vježbanja disanja s lakoćom održavate disajni ciklus koji traje 15 sekunda možete za dva ili tri dana produžiti PRA za 1 sekundu. Dužina disajnog ciklusa se redovnom vježbom postepeno produžava. Na taj način dužina neprekinutog izdaha može vremenom dostići 25–30 sekundi, a kod zdravih, treniranih pojedinaca čak i 40–60 sekundi ili više.

Slika 6.



S novim načinom disanja može se javiti osjećaj pomanjkanja zraka, osjećaj toplote, te obilnije izlučivanje slina, iskašljavanje i zijevanje. Te fiziološke reakcije nisu opasne i povezane su s prilagođivanjem organizma na novi način disanja.

Kod redovnog izvođenja vježbi disanja organizam prilagođava svoj rad: uspostavlja se normalan rad organa za disanje, živaca i imunološkog sustava, poboljšava se cirkulacija i metabolizam. Stoga, nakon 4–6 mjeseci redovnog vježbanja, kad se naše opće zdravstveno stanje poboljša, možemo nastaviti s preventivnim vježbanjem disanja.

3.5 Preventivno vježbanje disanja

Redovno vježbanje disanja je jednostavan, praktičan i učinkovit način sprječavanja bolesti.

Znanstvena istraživanja i praktična saznanja govore kako su osobe koje redovno prakticiraju vježbe disanja čvrstog zdravlja, skoro se nikad ne razbolijevaju, dugo žive, optimistične su i šire pozitivnu energiju. To je i razlog zbog čega trebamo nastaviti s vježbanjem disanja i kad nam se zdravlje poboljša. Za očuvanje dobrog zdravlja potrebno je raditi preventivne vježbe

■ FROLOVLJEVA DISALICA

disanja dva do tri puta tjedno.

Duži prekidi vježbanja (mjesec dana ili više) se ne preporučuju jer se zdravstveno stanje može pogoršati i vratiti u stanje kakvo je bilo prije početka izvođenja programa.

Kod preventivnog vježbanja disanja trebamo se pridržavati parametara vježbanja (količina vode, PRA, vrijeme vježbanja), koje prilagođavamo prema tjelesnoj reakciji. Korisno je pri tome voditi dnevnik u koji ćemo upisivati vrijednosti parametara i vlastita zapažanja o svojem zdravstvenom stanju.

Kod disajnih vježbi, kako kurativnih tako i preventivnih, možemo koristiti eterična ulja što bolje kvalitete kako bi poboljšali kapacitet i rad tjelesnih organskih sustava.

3.6 Dodatne preporuke

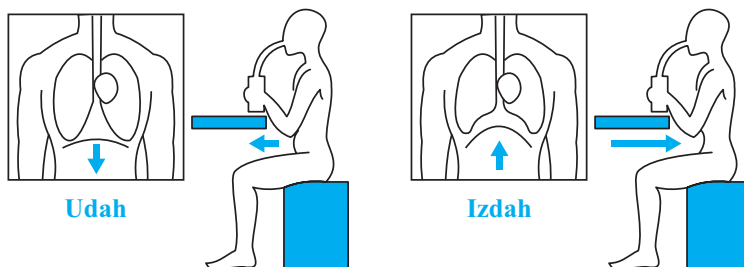
* Kod disajnih bolesti ili akutnih prehladnih oboljenja, koje prati prisutnost katara u dišnim putovima, preporučuje se da tijekom vježbanja disanja u disalicu dodate eterična ulja i biljne pripravke.

* U dnevnik vježbanja preporučuje se bilježiti podatke o brzini otkucaja srca minutu prije vježbanja i nakon vježbi, a po potrebi i vrijednosti krvnog tlaka, zdravstveno stanje, lijekove koje uzimate i rezultate liječničkih pregleda.

* Kod kroničnih bolesti ili kod uzimanja lijekova preporučuje se da napravite liječnički pregled i da se posavjetujete s liječnikom o mogućoj promjeni doze lijeka.

* Za učinkovito vježbanje disanja ključno je i pravilno disanje trbušnom dijafragmom. To znači da se za vrijeme udaha trbuh napne i pomakne prema gore, za vrijeme izdaha se isprazni i pomakne nazad.

Slika 7



Priručnik za uporabu ■

Ako na početku vježbanja s disalicom ne možete, odnosno ne znate disati s trbuhom (disanje dijafragmom), možete u početku disati na uobičajen način. Ipak, morate se potruditi i trbušno disanje raditi bilo kada tijekom dana bez disalice; kad ga naučite počnite ga koristiti što prije u vježbama s disalicom.

Trbušno disanje povećava učinkovitost disajnih vježbi, osjetno poboljšava krvnu i limfnu cirkulaciju te masira organe trbušne šupljine (jetru, žuč, želudac, gušteraču, crijeva, bubrege, prostatu i druge organe).

* Pozor: disanje s disalicom mora biti jednakomjerno, smireno, bez napora ili napinjanja i bez trzanja trbušnih mišića.

* Potražite takav tjelesni položaj u kojem s disalicom možete disati opušteno i nesmetano.

* Vježbanje disanja poboljšava metabolizam i probavu. Vjerojatno ćete primijetiti promjene u želji za hranom. Budite pozorni i primjereno prilagodite unos hrane. Osobe s prekomjernom tjelesnom težinom se na takav način mogu riješiti suvišnih kilograma.

Preglednica 3: Dnevnik vježbanja (primjer)

Datum	Trajanje (min)	Voda (ml)	PRA (s)	Srčani otkucaji prije vježbe / nakon vježbe	Napomene
23. 06. 2006	20	25	25	76 / 68	Cijeli tjedan krvni tlak bio je 160–170/95, osjećam se dobro, crijeva bolje rade.

POZOR:

Vježbe disanja ne smijete raditi za vrijeme akutne faze bolesti. O primjerenom načinu liječenja posavjetujte se sa svojim liječnikom. S vježbom možete nastaviti 5–7 dana nakon liječenja i prestajanja akutne faze.

■ FROLOVLJEVA DISALICA

4. Inhaliranje s eteričnim uljima

4.1 Uporaba i učinci

Frolovljeva disalica je i inhalator za udisanje eteričnih ulja. Aromatična eterična ulja su poznata po iscjeljujućim učincima i povoljnom utjecaju na organizam. Tijekom inhaliranja molekule eteričnih ulja neposredno djeluju na pluća, zbog čega eterična ulja često koristimo za liječenje i sprječavanje različitih oboljenja organa za disanje, između ostalog i za sprječavanje akutnih disajnih oboljenja, gripe, oboljenja bronhija i pluća, kod rehabilitacije bolesnika nakon preboljene upale pluća, tuberkuloze i operacije na plućima.

Molekule eteričnih ulja specifično djeluju na različite organe i tkiva kao i na cjelokupan organizam. Stoga možemo inhalacije s aromatičnim uljima raditi kao dopunu vježbama disanja ali i kao samostalan oblik liječenja, rehabilitacije i preventive, za poboljšanje otpornosti, metabolizma i stanja živčanog sistema.

Za inhaliranje možemo koristiti jednu vrstu eteričnog ulja, premda je istraživanjem utvrđeno da je istodobna uporaba više vrsta ulja učinkovitija i brže donosi željeni rezultat. Frolovljeva disalica–inhalator ima posebnu posudicu za eterična ulja. O izboru eteričnih ulja za vaše osobne potrebe posavjetujte se sa stručnjakom.

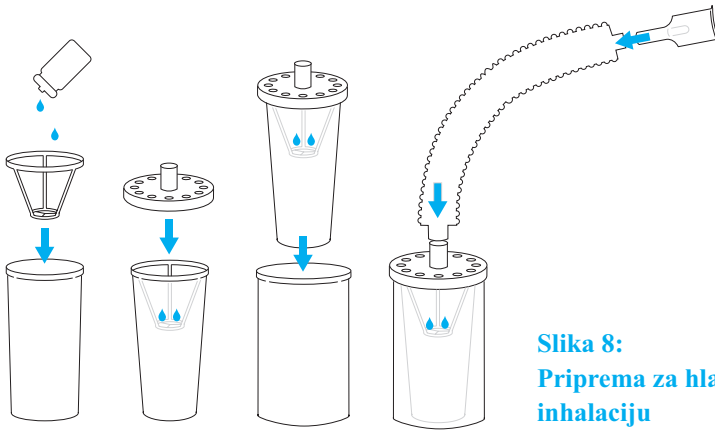
4.2 Priprema za hladnu inhalaciju

Posudicu za eterična ulja stavimo u unutrašnju posudu. U odjeljak posudice kapnemo 1–2 kapljice izabranog eteričnog ulja i na unutrašnju posudu stavimo poklopac. Zatim unutrašnju posudu stavimo u vanjsku posudu disalice–inhalatora i pričvrstimo poklopac tako da vanjska posuda bude dobro zatvorena. Na izlazni otvor u poklopcu stavimo cijev za disanje, a na slobodan kraj cijevi natakemo usnik.

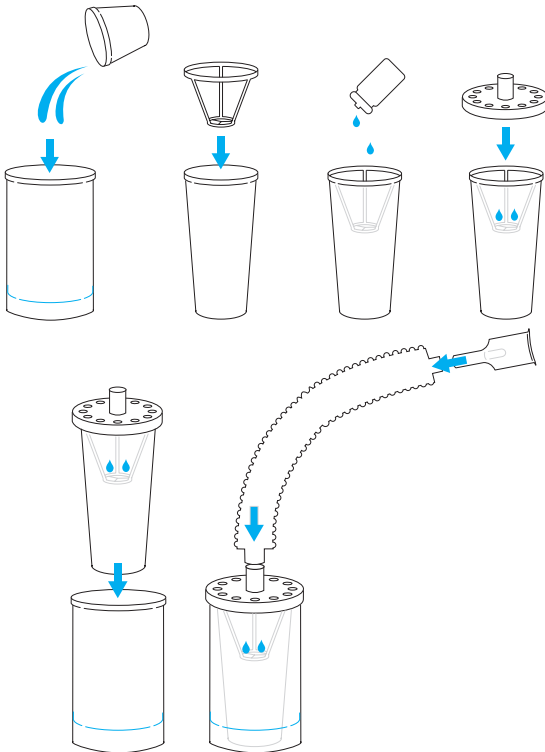
4.3 Priprema za vruću inhalaciju

U vanjsku posudu disalice ulijemo odgovarajuću količinu vode temperature 70–80°C (vidi Tablicu 1). Posudicu za eterična ulja stavimo u unutrašnju posudu. U odjeljak posudice kapnemo 1–2 kapljice izabranog eteričnog ulja i na unutrašnju posudicu pričvrstimo poklopac. Zatim unutrašnju posudu stavimo u vanjsku posudu disalice i pričvrstimo poklopac tako da vanjska posuda bude dobro zatvorena. Na izlazni otvor u poklopcu stavimo cijev za disanje, a na slobodan kraj cijevi natakemo usnik.

Priručnik za uporabu ■



Slika 8:
Priprema za hladnu
inhalaciju



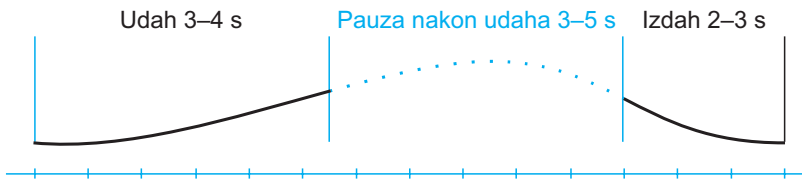
Slika 9:
Priprema za vruću
inhalaciju

■ FROLOVLJEVA DISALICA

4.4 Postupak inhaliranja

Disalicu–inhalator stavimo na stol ili drugu tvrdu podlogu. Malo nagnemo glavu i stavimo usnik u usta. Tijekom inhaliranja polako, smireno i jednakomjerno udišemo kroz usta. Nakon udaha na nekoliko trenutaka zadržimo dah i zatim smireno izdahnemo kroz usta u inhalator. Preporučuje se sljedeći ritam disanja: udah 3–5 sekunda, nakon čega slijedi pauza u trajanju od 3–5 sekunda, zatim izdah kroz usta u inhalator 2–3 sekunde.

Slika 10



Vrijeme inhaliranja neka bude od 8 do 10 minuta. Ako inhalacije dobro podnosimo možemo svaka 4–6 dana broj kapljica eteričnog ulja povećavati za 1 kapljicu. Najveća količina je 2–3 kapljice. Inhalirati se možemo jednom do dvaput dnevno, najbolje 2 do 3 sata nakon obroka. Preporučuje se da 30–40 minuta nakon inhalacije ne napuštamo zatvoreni prostor (za hladnih dana 1,5 sat). Broj inhalacija na jedan vježbovni ciklus neka bude oko 15–20 inhalacija jednom dnevno odnosno 20 inhalacija dvaput na dan.

Ako dobro podnosimo inhaliranje s jednom vrstom eteričnog ulja možemo probati inhalaciju s dvije ili tri vrste eteričnih ulja. Svako ulje kapnemo u različit odjeljak posudice za eterična ulja kako se ne bi međusobno pomiješali.

Tijekom inhaliranja dišemo trbuhom. Kod prehlade ili upale sinusa (maksilarni sinuzitis, frontalni sinuzitis) možemo izdisati kroz nos. Ako tijekom inhaliranja dođe do izlučivanja ispljuvka ili sluzi prekinut ćemo inhaliranje, očistiti grlo i isplahnuti usta. Zatim možemo nastaviti s inhaliranjem.

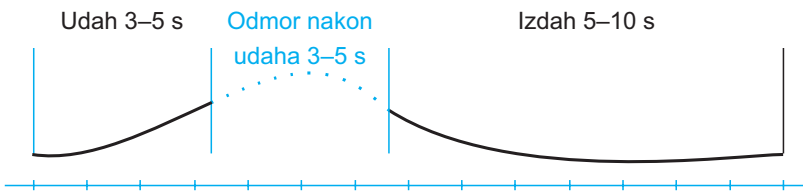
Nakon završene inhalacije disalicu–inhalator rastavimo, očistimo sve dijelove s vodom i sredstvom za čišćenje te posušimo.

5. Vježbanje disanja u kombinaciji s inhaliranjem eteričnih ulja

U posudu ulijemo propisanu količinu vode (vidi Tablicu 1). Posudu za eterična ulja stavimo u unutrašnju posudu. Kapnemo 1–2 kapljice eteričnog ulja u odjeljak posudice. Na unutrašnju posudu stavimo poklopac, stavimo je u vanjsku posudu disalice te čvrsto zatvorimo poklopac. Na izlazni otvor u poklopcu stavimo cijev za disanje, a na slobodni kraj cijevi natakemo usnik.

Kod vježbi disanja u kombinaciji s inhaliranjem eteričnih ulja najprije 3–5 sekunda smireno i jednakomjerno udišemo kroz usta. Nakon udaha dolazi odmor od 3–5 sekunda, a onda polako izdišemo kroz usta u disalicu napunjenu vodom. Izdah neka traje 5–10 sekunda. Pri tome je povoljno da dišemo trbuhom (vidi sliku 7).

Slika 11



Nakon inhaliranja disalicu rastavimo, operemo sve dijelove s vodom i sredstvom za čišćenje te posušimo.

6. Održavanje i čuvanje

Prije prve uporabe i nakon svakog vježbanja disanja disalicu trebamo rastaviti, očistiti sastavne dijelove s toplom vodom i sredstvom za čišćenje (sapun, soda bikarbona), dobro isperemo čistom vodom i posušimo. Po potrebi sve dijelove Frolovljeve disalice 30 minut steriliziramo s vodikovim peroksidom i 0,5-postotnom otopinom sredstva za čišćenje na temperaturi 18–24°C.

Disalicu ne koristimo ako primijetimo da se promijenila boja plastike ili ako opazimo pukotine odnosno druga oštećenja zbog kojih proizvod postaje neuporabljiv. Frolovljevu disalicu čuvamo u zaštitnoj plastičnoj vrećici ili u kartonskoj kutiji na sobnoj temperaturi.

■ FROLOVLJEVA DISALICA

7. Tehnički podaci

- * Količina tekućine: 30 ml
- * Vrsta tekućine: voda za piće ili otopina medicinskog pripravka.
- * Visina posude s poklopcem: 375 mm
- * Promjer posude s poklopcem: 70 mm
- * Težina disalice: 150 g
- * U posudu za eterična ulja možemo staviti tri vrste eteričnih ulja istodobno
- * Rok trajanja disalice: 3 godine
- * Garancijski rok: 12 mjeseci