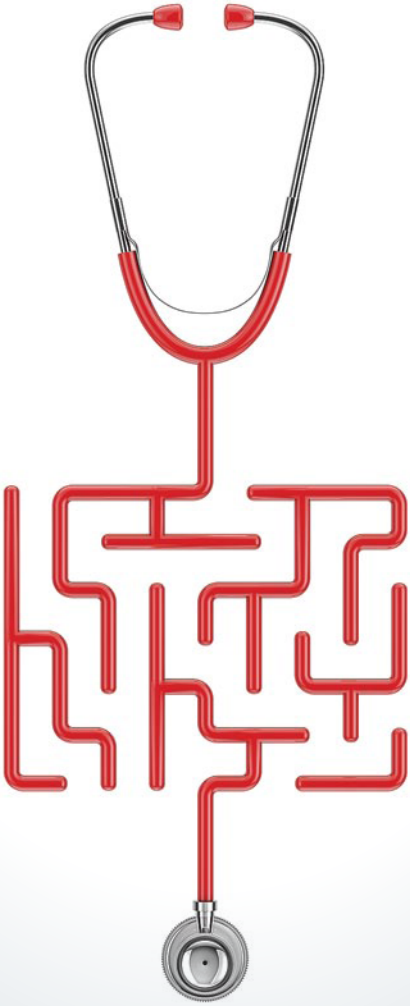
SORTIR DE L'IMPASSE

VIVRE SANS HYPERTONIE, C'EST POSSIBLE !



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

Ce livre de vulgarisation scientifique est destiné à un large public. Il traite de la cause principale des maladies chroniques les plus répandues et des moyens de s'en débarrasser. Vous comprendrez comment sortir de l'impasse médicale où se trouvent des millions de patients en lisant cet ouvrage.

Imprimé par la maison d'imprimerie DSM 3A, rue Verhne-Kariernaya Samara
Tél. 8 (846) 374 99 70. Signé pour impression le 01.07.2016.

Tirage : 100 000 ex. Numéro de commande
Ne peut être vendu.

SOMMAIRE

« Si tu es malade, recherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir »
Hippocrate

En guise d'avant-propos. 2

CHAPITRE I. Mythes et vérités sur l'hypertension artérielle

Mythe N° 1. Hypertonie signifie tension élevée. 4
Mythe N° 2. La tension conduit à l'AVC 5
Mythe N° 3. Les médicaments « soignent » l'hypertension artérielle. 5
Mythe N° 4. Une tension normale est de 110/70 7
Mythe N° 5. L'hypertonie est une maladie qui touche principalement les personnes âgées 8

CHAPITRE II. Le CO_2 : le secret pour avoir des vaisseaux sanguins en bonne santé

La science aide à retrouver la santé. 9
La recherche de la cause initiale. 9
Pourquoi la tension varie-t-elle ?. 10
Pourquoi le CO_2 est important ? 11
« Toutes les maladies viennet des nerfs » – et de l'hypodynamie 12
Les maladies coronariennes. 13
Conclusions 15

CHAPITRE III. Sortir de l'impasse : le souffle de la vie

Que faire ?. 16
La formule toute simple d'une bonne santé 17
Comment ça marche ?. 18
100% efficace 21
Le cadeau terrestre de la médecine spatiale. 23

ANNEXE I. Témoignages 25
P.S. En guise de postface ou à la mémoire de Youri Michoustine 28

ANNEXE 2. Effet des entraînements respiratoires sur les maladies 31

EN GUISE D'AVANT-PROPOS

ATTENTION ! ATTENTION !

- Les maladies cardio-vasculaires sont la principale cause de décès dans le monde
- Elles entraînent chaque année la mort de 17,5 millions de personnes
- 80% des infarctus et des AVC précoces pourraient être évités

D'après les données de l'Organisation Mondiale de la Santé

L'hypertonie… voilà un terme que presque tout le monde connaît, mais peu, à part les représentants du monde médical, sont capables d'en donner la bonne définition. Habituellement on dit : « Maladie s'accompagnant d'une tension élevée. »

Il est effectivement difficile de contester que l'hypertonie s'accompagne d'une tension artérielle élevée. Mais peu de personnes savent qu'il ne s'agit pas d'une maladie, mais d'un état de l'organisme déclenchant la plupart des maladies chroniques. En fait, l'hypertonie c'est de l'hypertension musculaire. C'est cela qui provoque des insomnies et des migraines, un affaiblissement de la mémoire, un bruit dans les oreilles, des vertiges, mais aussi l'angine de poitrine, l'arythmie et

les essoufflements, le diabète, l'ostéochondrose et l'arthrose, la parodontose, la cholécystite, la gastrite et les constipations (la colite) et bien d'autres affections. L'hypertonie musculaire contraint l'organisme à augmenter la tension artérielle et cela devient de l'hypertension artérielle, maladie considérée comme la plus répandue parmi la population.

L'essence et le danger principal de l'hypertension artérielle résident dans le fait que la contraction des micro-vaisseaux entraîne une réduction de la circulation du flux sanguin dans les organes, c'est-à-dire un dysfonctionnement de l'irrigation sanguine de leurs tissus : une ischémie. En augmentant la résistance du flux sanguin, la contraction des micro-vaisseaux provoque une hausse de la pression artérielle, mais là n'est pas le principal danger de l'hypertension artérielle. L'ischémie stimule une déficience d'oxygène au niveau des cellules, c'est-à-dire une hypoxie des tissus. En manque d'oxygène, les cellules cessent de remplir leur fonction dans leur pleine mesure et cette déficience d'oxygène va jusqu'à provoquer leur mort massive : des infarctus, non seulement des infarctus du myocarde (c'est-à-dire du cœur) ou des AVC ischémiques (c'est-à-dire une lésion du cerveau), mais aussi d'autres organes.

Par conséquent, le véritable traitement doit être orienté vers la normalisation de la circulation sanguine, c'est-à-dire une élimination des spasmes des micro-vaisseaux et non une baisse artificielle de la tension qui peut être à l'origine d'une altération de la circulation du sang dans le cerveau, voire d'un AVC.

L'hypertonie étant la cause d'importants problèmes de santé que chacun de nous a déjà connus ou connaîtra certainement bientôt, il est important de savoir à quoi l'on a affaire et comment on peut la vaincre.

CE LIVRE VOUS PERMETTRA DE COMPRENDRE :

- En quoi consiste l'hypertonie ?
- Par quoi commence-t-elle et comment se développe-t-elle ?
- Comment provoque-t-elle d'autres maladies chroniques ?
- Quels sont les préjugés et les idées fausses sur l'hypertonie ?
- Comment l'éviter et comment s'en débarrasser ?

CHAPITRE I

MYTHES ET VÉRITÉS SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Les personnes souffrant d'hypertonie ont une fausse représentation de leur maladie, en particulier sur l'augmentation de la tension artérielle et bien plus encore sur l'AVC, qu'ils craignent plus que tout au monde. Malheureusement, ces mythes véhiculent une forme de danger pour la santé et la vie de l'individu. Pour préserver sa santé et sa qualité de vie, voire même les améliorer, il est important de décrypter ces stéréotypes et de faire le point sur l'état réel des choses.

Mythe N°1. HYPERTONIE SIGNIFIE TENSION ÉLEVÉE

! DANS **95%** DES CAS, L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE EST QUALIFIÉE PAR LES MÉDECINS D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ESSENTIELLE (PRIMAIRE) OU HYPERTENSION ARTÉRIELLE SECONDAIRE.

On remarquera que les médecins n'utilisent généralement pas le terme « d'hypertonie » et lui préfère celui « d'hypertension artérielle ». Nombreux sont ceux qui considèrent que c'est la même chose, mais ce n'est pas le cas.

Si l'on prend la définition de la Petite encyclopédie médicale : « l'hypertonie est une tension excédentaire des muscles. Ce terme est utilisé pour désigner une tension élevée des muscles lisses des organes creux (comme l'estomac, la vessie, etc.), des canaux et des vaisseaux, ainsi que des muscles du squelette. L'hypertonie des parois des artérioles est une des causes de l'augmentation de la tension artérielle, y compris en cas d'hypertension. Mais il n'est pas recommandé de désigner la hausse de la tension (hypertension) par le terme « hypertonie »».[1]

« L'hypertonie des artérioles peut être la principale cause de l'hypertension artérielle, c'est-à-dire d'une augmentation de la pression sanguine dans les artères du grand et du petit cycle de la circulation sanguine. »

Par conséquent, l'hypertonie est un tonus élevé des petits vaisseaux sanguins, des canaux (du foie, des glandes de sécrétion interne), des bronches et des bronchioles composées aussi de muscles lisses, qui conduit à une réduction de leur diamètre intérieur, c'est-à-dire à une contraction. En d'autres termes, ce phénomène s'appelle un spasme des muscles lisses.

---

[1] *Petite encyclopédie médicale.M., 1989, p.298*

Mythe N°2. LA TENSION CONDUIT À L'AVC

Le traitement, dans la définition originale du mot, est le processus qui permet de retrouver la santé, de guérir d'une maladie ou, au moins, de la contenir. Pour autant, le traitement contre l'hypertension artérielle n'existe pas en tant que tel. Une maladie ne peut être guérie que si l'on en élimine la cause. Pouvez-vous citer un hypertendu qui a retrouvé totalement ou partiellement la santé après avoir suivi ce genre de « traitement » ? Et un hypertendu qui se sent mieux qu'il y a quelques années grâce à des médicaments ?

Par ailleurs, réduire artificiellement la tension avec des comprimés comprend un risque réel évident, ne serait-ce que du point de vue de la physique élémentaire. La tension artérielle est essentielle au passage d'une certaine quantité de sang (750 ml/minute) dans les vaisseaux, en particulier du cerveau. Toute réduction artificielle de la tension artérielle entraîne obligatoirement une réduction du flux sanguin au travers des vaisseaux cérébraux, c'est-à-dire l'apparition d'un état d'ischémie. Une réduction trop importante de la tension à l'aide de substances chimiques, c'est à dire de comprimés, peut provoquer une ischémie aiguë, soit un AVC ischémique.

QU'EST-CE QU'UN AVC ?

?

IL S'AGIT TOUJOURS D'UN TROUBLE DE LA CIRCULATION SANGUINE CÉRÉBRALE – DE L'IRRIGATION SANGUINE DU CERVEAU. LES AVC SONT CLASSÉS EN DEUX TYPES PRINCIPAUX.

LE PREMIER : L'AVC HÉMORRAGIQUE. CONNU PLUS COMMUNÉMENT SOUS LE TERME D'HÉMORRAGIE CÉRÉBRALE.

UN AVC ISCHÉMIQUE, C'EST, AU CONTRAIRE, UN AFFLUX INSUFFISANT DE SANG DANS LES STRUCTURES DU CERVEAU, C'EST-À-DIRE UN INFARCTUS DU CERVEAU. D'APRÈS LES STATISTIQUES MÉDICALES, SEULEMENT 1 AVC SUR 6 EST UN AVC HÉMORRAGIQUE (UNE HÉMORRAGIE CÉRÉBRALE). 5 AVC SUR 6 RÉSULTENT D'UNE IRRIGATION SANGUINE INSUFFISANTE, Y COMPRIS PROVOQUÉE PAR UNE RÉDUCTION ARTIFICIELLE DE LA TENSION ARTÉRIELLE.

Mythe N°3. LES MÉDICAMENTS « SOIGNENT » L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Nous souhaitons tous vivre comme nous l'entendons, sans prêter attention aux « signaux d'alerte » que nous donne notre organisme. Après avoir porté atteinte à notre santé pendant des dizaines d'années, nous nous attendons à un résultat rapide, voire immédiat, du traitement de l'hypertension artérielle. Malheureusement, ce processus est complexe et ne réussit pas toujours. En dépit de la multi-

tude d'hypotenseurs, il reste très difficile de choisir un traitement individuel, quant à guérir « totalement » l'hypertension artérielle, il ne faut même pas en parler. Le traitement à l'aide de préparations médicamenteuses porte un caractère symptomatique et produit une brève dilatation des vaisseaux. Si on les supprime, les hausses de tension reviennent.

L'académicien Gueorgui Lang (1875-1948), dont les ouvrages ont été étudiés en leur temps par plusieurs générations de médecins, écrit : « **...** Les tentatives visant à faire baisser la tension artérielle, c'est-à-dire à la traiter par des méthodes ou des préparations régulant le tonus de la musculature artérielle (la majorité des préparations actuelles contre l'hypertension), semblent les moins rationnelles. **...** Le traitement n'élimine pas la cause de l'hypertonie dont le centre, selon toute vraisemblance, se situe dans les maillons supérieurs régulant la tension artérielle » (c'est-à-dire dans le système nerveux central).

De toute évidence, il faut utiliser des mécanismes physiologiques qui éliminent la cause première de l'hypertension artérielle. Le moyen qui permet d'éliminer ce mal est génétiquement inscrit dans l'organisme humain : l'objectif consiste simplement à l'activer.

LES PRÉPARATIONS SÉDATIVES CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

LA PARTICULARITÉ DES PRÉPARATIONS SÉDATIVES COMME LE KORVALOL, LE VALOCORDIN OU LES INFUSIONS DE RACINES DE VALÉRIANE RÉSIDE DANS LE FAIT QU'ELLES N'AGISSENT PAS DIRECTEMENT SUR LES VAISSEAUX SANGUINS.

CONTRAIREMENT À LA PLUPART DES PRÉPARATIONS ACTUELLES DESTINÉES À FAIRE BAISSER LA TENSION, LE KORVALOL ET LES PRÉPARATIONS À BASE DE VALÉRIANE DILATENT LES MICRO-VAISSEAUX DE TOUS LES ORGANES EN SOULAGEANT L'EXCITATION EXCÉDENTAIRE DES CENTRES DU CERVEAU.

« TRANQUILLISÉ », LE CERVEAU LES DILATE VIA LES FIBRES NERVEUSES SITUÉES DANS LES PAROIS DES MICRO-VAISSEAUX DES ORGANES DU VENTRE – ET LA TENSION ARTÉRIELLE BAISSE LENTEMENT ET JAMAIS EN-DESSOUS DE LA NORME RÉELLE.

L'APAISEMENT DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL ENTRAINE AUSSI UNE DILATATION DES VAISSEAUX DU CERVEAU ET DU CŒUR, CE QUI EXCLUT TOUT RISQUE D'AVC OU D'INFARCTUS DU MYOCARDE.

EN SON TEMPS GEORGUI LANG CONSIDÉRAIT LE TRAITEMENT DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE AVEC DES « TRANQUILLISANTS » COMME PLUS RATIONNEL QUE LE TRAITEMENT AVEC « DES MÉDICAMENTS CONTRE LA TENSION ».

« EN ABAISSANT L'EXCITATION DU SYSTÈME NERVEUX, ILS VONT, DANS CES CAS-LÀ, FAVORISER UNE BAISSE DE LA TENSION » - ÉCRIT-IL.

Mythe N°4. UNE TENSION NORMALE EST DE 110/70 MM DE MERCURE

Il y a deux questions primordiales pour chaque patient hypertendu : qu'est-ce qu'une tension artérielle normale et quelle est sa valeur concrète pour chaque individu ?

On peut bien sûr accepter la présence d'une norme générale, comme, par exemple, 110/70 si l'on parle de jeunes gens, qui pour la plupart sont encore en bonne santé. Mais peut-on parler d'une norme applicable aux personnes de plus de 50 ans ? En effet, la norme de leur tension artérielle doit également dépendre de leur état de santé. Si, dans sa jeunesse, une personne avait une tension basse, est-ce que cela signifie qu'à 50-60 ans sa tension artérielle « normale » doit être plus basse que la majorité des personnes de son âge ?

La tension artérielle de chacun varie dans la journée en fonction de la situation et des modifications de la lumière des vaisseaux sanguins qui peut changer jusqu'à une dizaine de fois. Par exemple, suivant la concentration de certaines substances contenues dans le sang qui passe par les artérioles. L'augmentation de la concentration d'adrénaline, qui fait suite généralement à un stress, entraîne une contraction des artérioles, et du coup la tension augmente. Et enfin, la question essentielle : d'après quels critères peut-on considérer qu'une tension est « anormale » ? Bien sûr, si elle dépasse les 200/130, le problème est évident. Mais beaucoup de gens se sentent bien avec une tension constante de 140/100 et de 160/110. Quel critère permet de définir que la tension artérielle dans ces cas-là « n'est pas correcte » ?

Pour trouver la réponse à la normalité d'une tension, il faut considérer la physiologie de l'individu. Comme on le sait, le cerveau commande tout le système cardio-vasculaire. Son objectif est d'assurer une irrigation sanguine normale des tissus des différents organes. En modifiant le tonus des vaisseaux, le centre vasomoteur augmente ou réduit l'intensité du flux sanguin de certains organes en fonction des situations : au repos, en cas d'effort physique, de stress, durant le sommeil, la prise de nourriture, en cas de fatigue... La valeur de la tension change en premier lieu à la demande du cerveau. Si le régulateur, c'est-à-dire le cerveau, est alimenté normalement en oxygène, il n'admettra jamais une baisse de tension en dessous du niveau dont il a besoin.

Partant de la thèse évidente que le cerveau en tant que « maître » de l'organisme agit correctement, on peut admettre que toute tension est normale, c'est-à-dire telle qu'elle doit être pour le bon fonctionnement de l'organisme à un moment donné.

Si l'hypertendu se sent mal et que la valeur de la tension artérielle est nette-

ment supérieure à sa valeur habituelle quand il se sent bien, cela signifie que s'il se sent mal à cause de sa tension élevée. Dans ce cas précis, son état de santé est influencé par une surexcitation du cerveau et une insuffisance de son irrigation sanguine.

Mythe N°5. HYPERTONIE ET TENSION ÉLEVÉE : UN PROBLÈME QUI TOUCHE PRINCIPALEMENT LES PERSONNES ÂGÉES

Malheureusement, cela ne correspond pas du tout à la réalité. L'hypertension artérielle que nous appelons par le mot compréhensible de tous « hypertonie », touche des personnes de plus en plus jeunes au fil des ans, et pas seulement à cause du stress et de la dégradation de l'écologie. Ainsi, des personnes atteintes d'obésité ou de diabète du type 1 ou du type 2, de maladies des reins et autres problèmes, peuvent souffrir d'une tension élevée en permanence. L'hypertension artérielle touche ordinairement les jeunes personnes menant une vie peu active ou bien ceux qui souvent travaillent de nuit. Bien sûr, la quantité de sel dans la nourriture a une incidence sur la tension. Si elle est trop importante, l'hypertonie peut apparaître dès l'âge de 30 ans, voire moins. Ce mal affecte aussi les femmes enceintes dans les derniers mois, en raison des processus physiologiques qui interviennent dans l'organisme.

La « jeune » hypertonie est dangereuse, car très fréquemment elle n'est pas traitée : il y a bien d'autres problèmes à résoudre à cet âge. En conséquence, l'individu risque d'arriver à la retraite avec une insuffisance cardiaque et tout le bouquet de maladies qui l'accompagnent.

LES HYPERTENDUS PARLENT DE LEUR MALADIE

D'APRÈS LES SONDAGES MENÉS AUPRÈS DES PERSONNES PORTEUSES DU DIAGNOSTIC « HYPERTENSION ARTÉRIELLE », CELLES-CI CONSIDÈRENT QUE :

- L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET L'HYPERTONIE SONT LA MÊME CHOSE
- CETTE MALADIE TÔT OU TARD TOUCHERA TOUT LE MONDE ET ELLE EST INÉVITABLE
- LA CAUSE DU MAUVAIS ÉTAT DE SANTÉ EST UNE TENSION ÉLEVÉE
- IL FAUT PRENDRE DES COMPRIMÉS POUR FAIRE BAISSER LA TENSION ET LA MAINTENIR À SON NIVEAU NORMAL
- SI L'ON NE FAIT PAS BAISSER LA TENSION, UN AVC PEUT ARRIVER
- L'AVC EST UNE HÉMORRAGIE QUI SE PRODUIT DANS LE CERVEAU SUITE À UNE RUPTURE DE SES VAISSEAUX DUE À UNE TENSION TROP ÉLEVÉE

LE CO_2 : LE SECRET POUR AVOIR DES VAISSEAUX SANGUINS EN BONNE SANTÉ

II CHAPITRE

LA SCIENCE AIDE À RETROUVER LA SANTÉ

Il existe une science naturelle exacte sur le fonctionnement de l'organisme : la physiologie normale de l'homme. À la différence de la cardiologie, compétente pour le cœur et ses vaisseaux, et la neurologie, compétente pour le cerveau et les nerfs, la physiologie normale examine l'organisme dans son ensemble.

En un siècle et demi, les recherches de plusieurs générations de physiologistes, qui comptent plusieurs de nos grands compatriotes (Ivan Setchenov, Bronislaw Verigo, Piotr Albitski, Ivan Pavlov), ont créé un tableau complet des processus se produisant dans l'organisme humain en considérant leur interaction.

Ce sont les connaissances de la physiologie normale qui ont permis de formuler la cause de l'apparition de l'hypertension artérielle et d'une multitude d'autres maladies, également considérées comme incurables, et de trouver un moyen d'en éliminer la cause.

LA RECHERCHE DE LA CAUSE INITIALE

La cause directe de l'hypertension artérielle, soit l'hypertonie (c'est-à-dire un tonus élevé persistant, un rétrécissement de la lumière des artérioles et des plus petites artères) est connue depuis le début du 20e siècle. En 1911, le célèbre clinicien E. Frank a été le premier à formuler le nom « d'hypertonie essentielle ». Il écrit par ailleurs que « l'étiologie (la cause) du tonus élevé de la musculature circulaire des artérioles en cas d'hypertonie essentielle reste totalement inconnue ».

De nos jours, il est admis que le trouble du fonctionnement du système nerveux central et des autres systèmes (comme le système endocrinien) exerçant une influence sur la régulation du tonus des vaisseaux est à l'origine de l'hypertension artérielle. Ceci entraîne une modification du tonus vasculaire, des spasmes des petites artères et une hausse de la tension artérielle. Un long état spastique des artérioles favorise leur sclérose, ce qui rend l'hypertonie plus persistante et conduit à un dysfonctionnement de l'alimentation des tissus et des organes.

L'hypertension essentielle – l'hypertension primaire (ou encore appelée l'hypertension artérielle) est une forme d'hypertension artérielle, une maladie chronique, dont le signe clinique principal est une longue et persistante hausse de la tension artérielle. Son diagnostic exclut toutes les hypertensions secondaires. Les modifications morphologiques en cas d'hypertension artérielle sont différentes à des périodes différentes, mais touchent avant tout les vaisseaux et le cœur. Toute personne éloignée de la médecine aura du mal à croire que les physiologistes connaissent depuis 50 ans au moins la cause de l'hypertonie des microvaisseaux, alors que certains médecins l'ignorent encore de nos jours. Bien plus

encore, elle est décrite depuis longtemps dans les manuels de « Physiologie normale ». Deux expériences très simples permettent d'établir cette cause.

Expérience N°1

Des millions d'hypertendus la font tous les jours. Il s'agit de la prise de médicaments, c'est-à-dire de substances qui, une fois dans le sang, agissent sur les parois des artérioles de façon à ce que leur tonus baisse et que leur lumière augmente. Par conséquent, la tension artérielle qui était élevée baisse aussi. Si l'on cesse de prendre les médicaments, la tension remonte.

Expérience N°2

L'autre moyen consiste à suivre une méthode respiratoire, comme, par exemple, la méthode Bouteïko. Elle aide à dilater les micro-vaisseaux, réduit la charge sur le cœur, fait baisser la tension artérielle, à la suite de quoi le mal de tête ou la douleur cardiaque disparaît.

On voit qu'avec des moyens différents nous arrivons au même résultat dans les deux cas. Dans le premier, les artérioles sont dilatées en raison de l'action de la préparation vasodilatatrice sur leurs parois. Mais pourquoi obtient-on le même effet dans le second cas, sans action extérieure sur l'organisme ? Cela signifie qu'une substance produite par l'organisme lui-même a agi sur les parois des artérioles.

Cette substance est le gaz carbonique : le CO_2. L'augmentation de sa concentration dans le sang artériel se produit quand on retient sa respiration, pour être plus précis quand on retient son expiration.

On en conclut que lorsque le sang contenait peu de gaz carbonique, les artérioles souffraient chroniquement d'un tonus élevé, mais il a suffi d'augmenter le taux de CO_2 dans le sang pour que les artérioles se dilatent.

POURQUOI LA TENSION VARIE-T-ELLE ?

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. Cette substance est fabriquée en permanence dans chaque cellule et représente le produit fini de l'oxydation des glucides, principalement du glucose. Le CO_2 sort de l'organisme à travers les poumons, mais en chemin, le gaz carbonique qui se trouve un temps dans le sang joue le rôle de régulateur naturel de la lumière des micro-vaisseaux en retenant leur contraction. Une concentration normale de CO_2 dans le sang artériel est le gage de l'absence de tension artérielle élevée persistante.

De cette façon, en cas de très basse concentration de gaz carbonique dans le sang, la lumière des micro-vaisseaux se réduit. Si on prend le cas du cerveau, cela

peut conduire à une réduction du flux sanguin au travers de ses tissus et provoquer une ischémie. Le centre vaso-moteur commandant la lumière des artères se trouve dans la partie inférieure du cerveau. Pour éviter l'ischémie, le cerveau augmente l'influx le long des fibres nerveuses des parois des petites artères alimentant en sang les organes de la région abdominale. Ceci conditionne un sursaut de tension : les artères se contractent et la circulation sanguine du cerveau augmente, mais grâce à l'augmentation de la pression.

Une tension artérielle élevée témoigne donc d'une surexcitation du système nerveux. La réduire avec des comprimés sans nécessité extrême représente une grossière intervention dans le fonctionnement du cerveau qui peut avoir des conséquences négatives et entraîner une altération de la circulation sanguine. Ces pratiques conduisent rapidement à un dérèglement du sommeil, un affaiblissement de la mémoire, à l'apparition d'un état d'énervement. Une des conséquences les plus dangereuses peut se traduire par un dérèglement de la fonction de régulation du système cardio-vasculaire exécutée par le cerveau.

POURQUOI LE CO_2 EST IMPORTANT ?

L'HYPOCAPNIE – L'INSUFFISANCE PERMANENTE DE GAZ CARBONIQUE DANS LE SANG – EST LA CAUSE DIRECTE DE L'HYPERTONIE ARTÉRIELLE – D'UN ÉTAT PERMANENT ANORMAL DE CONTRACTION, C'EST-À-DIRE D'UN SPASME DES ARTÉRIOLES ET DES PETITES ARTÈRES.

Il est très facile de vérifier que la cause première de l'hypertonie est une concentration insuffisante de CO_2 dans le sang. Il suffit de comparer le taux de gaz carbonique dans le sang artériel chez les hypertendus et chez des personnes en bonne santé. C'est ce qu'ont fait des physiologistes russes au début des années 1990.

Les études menées sur la composition gazeuse du sang de grands groupes de la population d'âges différents a permis d'arriver à la conclusion évidente que l'origine du spasme permanent des micro-vaisseaux était l'hypertonie des artérioles. Le sang artériel de la très grande majorité des personnes âgées observées au repos présentait un taux de 3,6-4,5% de CO_2 pour une norme de 6-6,5% (40 mm de mercure).

De cette façon, il a été établi que la cause première de nombreux maux chroniques chez les personnes âgées découle de la perte par l'organisme de sa capacité à maintenir un taux suffisant de gaz carbonique dans le sang artériel.

De quoi dépend la concentration de CO_2 dans le sang artériel ? Le gaz carbo-

nique 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 ce chiffre et une hausse au-delà de 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 2-4 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 50 - 60 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. Par exemple, en cas d'intensité de respiration de 10 litres par minute au repos, seulement 4% du gaz carbonique est conservé dans le sang artériel, ce que l'on peut facilement vérifier à l'aide d'un appareil analysant la composition de l'air expiré. 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.

« TOUTES LES MALADIES VIENNENT DES NERFS » - ET DE L'HYPODYNAMIE

Pourquoi l'organisme humain perd 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 ?

Du point de vue de la nature, l'Homo sapiens se conduit de façon peu raisonnable en bien des choses. La composante principale d'un mode de vie normal d'un être vivant est le mouvement, qui plus est, fréquent, long et intensif. Pendant le mouvement, l'organisme produit et libère dans l'atmosphère bien plus de gaz carbonique qu'au repos. Bien plus de CO_2 encore 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'homme 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 quantité 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.

Sur fond d'insuffisance d'efforts physiques, le stress joue un rôle primordial dans le développement accéléré de l'hypertonie. On sait que le stress entraîne une excitation supplémentaire du système nerveux et par conséquent :

- une augmentation de la fréquence des contractions du cœur ;
- une augmentation de l'impulsion du centre vaso-moteur sur les parois des artères de la région abdominale ;
- une augmentation de la profondeur et de la fréquence de la respiration par le centre respiratoire.

Ces 3 facteurs forment un cercle vicieux provoquant une augmentation de la tension artérielle.

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.

L'augmentation de l'intensité de la respiration, de plusieurs fois par rapport au niveau normal, constitue 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 augmentationdu degré d'hypertonie des muscles lisses et également des micro-vaisseaux.

On en conclut que la cause physiologique de l'hypertonie - la réduction de la concentration de gaz carbonique dans le sang artériel – est le résultat des conséquences négatives de stress n'ayant pas trouvé leur défoulement naturel en raison de l'hypodynamie.

LES MALADIES CORONARIENNES

De nos jours, l'arythmie et l'angine de poitrine ne sont plus l'apanage des personnes âgées : des personnes de 50, voire de 40 ans, sont victimes d'infarctus

du myocarde.

La maladie cardiaque ischémique se présente sous la forme d'une atteinte du myocarde conditionnée par un dysfonctionnement de la circulation sanguine coronarienne. Cette atteinte résulte d'un trouble de l'équilibre entre le flux sanguin coronarien et les besoins métaboliques du muscle cardiaque. En d'autres termes, le myocarde a besoin d'une plus grande quantité d'oxygène qu'il ne peut en recevoir du sang. L'athérosclérose n'entraîne pas toujours une angine de poitrine, une arythmie ou un infarctus du myocarde. Les cas d'infarctus décelés chez les jeunes gens par les pathologistes montrent une absence de grosses plaquettes ou de trombes.

En fait, la cause principale de la maladie coronarienne «non-athérosclérosée», comme de l'hypertension primaire, est l'hypertonie des petites artères et des artérioles. La hausse de la résistance périphérique des vaisseaux qui résulte de la contraction de tous les micro-vaisseaux génère une charge énorme sur le muscle du cœur (le myocarde). Le myocarde commence à travailler de 1,5 à 3 fois plus intensivement, et pour supporter cet effort soutenu il faut plus d'énergie. Pour la produire, les cellules ont besoin d'une plus grande quantité d'oxygène, mais il est difficile de l'acheminer, car en raison de l'effort disproportionné, « le temps de contraction » du myocarde augmente (à ce moment-là, les micro-vaisseaux alimentant le muscle cardiaque en sang sont contractés) et la quantité de sang nécessaire n'arrive pas jusqu'aux cellules ; le « temps de repos » du myocarde quant à lui se réduit. Ceci provoque des crises d'angine de poitrine et d'arythmie, bien souvent aussitôt un infarctus.

Il en résulte que la cause essentielle de la maladie coronarienne ne réside pas dans les artères coronariennes qui l'alimentent, mais dans les spasmes des petites artérioles périphériques.

Même en cas d'athérosclérose des artères coronariennes empêchant le sang d'arriver au myocarde, l'individu peut, par exemple, éviter l'infarctus en réduisant tout simplement la charge sur le myocarde grâce la dilatation des micro-vaisseaux de la ceinture abdominale. Une fois que la charge aura baissé, le myocarde aura besoin de moins d'oxygène et la capacité de débit des artères coronariennes, réduite en raison de l'athérosclérose, redeviendra suffisante. La normalisation de l'irrigation sanguine du foie, des glandes de sécrétion interne et des parois des grosses artères aidera à stopper le développement de l'athérosclérose.

Ceci explique aussi pourquoi, durant les périodes de grosse chaleur, le nombre d'infarctus du myocarde augmente. D'après les tests menés par la société « Samozdrav », le taux de gaz carbonique dans le sang artériel durant trois semaines d'une chaleur de 30°C baisse d'environ 1% pour atteindre 4-5%, alors que sa

concentration doit être normalement de 6%. Cela vient du fait que la chaleur augmente l'intensité de la respiration de 1,5 à 2 fois avec une réduction correspondante du taux de CO_2 et, par conséquent, une contraction de tous les micro-vaisseaux et un accroissement de la charge sur le myocarde.

CONCLUSIONS

- La cause de l'hypertonie réside dans l'insuffisance du taux de CO_2 dans le sang artériel, ce que l'on appelle une hypocapnie.
- Avec l'âge, l'individu perd la faculté de maintenir un taux normal de CO_2 dans le sang artériel (vers 6,5%). Le gaz carbonique joue le rôle d'un spasmolytique naturel, c'est-à-dire d'une substance qui combat l'hypertonie. Extérieurement, cela se manifeste par une hausse de l'intensité de la respiration.
- L'hypertension artérielle qui en résulte - la contraction des micro-vaisseaux – altère l'irrigation sanguine de tous les organes. C'est là l'essence même de l'hypertension artérielle.
- Les micro-vaisseaux du cerveau étant en permanence à l'état contracté, le cerveau est contraint de maintenir la tension artérielle à un niveau plus élevé. Pour cela, le cerveau assure le flux sanguin nécessaire au travers de ses propres vaisseaux.
- Pour que la tension artérielle élevée revienne à sa norme, naturellement, il ne faut pas seulement prendre un comprimé « contre la tension », mais avant tout apaiser le système nerveux, y compris en prenant des sédatifs. En réponse, le cerveau « va relâcher » les artères de la ceinture abdominale qu'il avait contractées et simultanément « apaisera la respiration ». La quantité de CO_2 dans le sang augmentera et les micro-vaisseaux se dilateront. Au final, la tension baissera d'elle-même jusqu'à la norme indispensable au cerveau.
- La solution au problème de l'hypertonie repose sur le rétablissement d'un taux normal de CO_2 dans le sang artériel, c'est-à-dire l'élimination de l'excitation excédentaire du système nerveux central.

CHAPITRE III

QUE FAIRE ?

La restauration de la faculté de l'organisme à maintenir une concentration optimale de CO_2 dans le sang est la condition nécessaire à la guérison de nombreuses maladies et à l'abandon des médicaments. Cet exemple est prouvé par des gens qui, à un âge adulte, se sont obligés à courir au moins 5 km par jour. Il leur a fallu deux à trois ans de jogging quotidien pour rétablir un fonctionnement normal de leur système cardio-vasculaire.

On peut ramener le taux de CO_2 à sa norme sans avoir à faire du sport et des exercices physiques ; bien des personnes âgées qui nous lisent n'ont plus cette capacité physique. Différents systèmes de gymnastique respiratoire permettent d'y arriver. Ils sont tous basés sur un principe analogue : augmenter artificiellement la concentration de CO_2 dans le sang en retenant volontairement la respiration au moment de l'expiration.

Dans son article, le professeur Vladimir Dombrovski-Chagaline, auteur de l'ouvrage « La respiration pour la vie. Gymnastique respiratoire à l'aide d'appareils d'entraînement. Conseils aux personnes âgées », fait remarquer que l'appareil d'entraînement respiratoire « Samozdrav » est tout aussi efficace que les méthodes orientales sur l'organisme et ne présente absolument aucun danger.

Qui a déjà pratiqué différents types de gymnastique respiratoire comprendra qu'il faut faire un effort de volonté assez long pour résister au désir permanent de vouloir « respirer à pleins poumons » après qu'on a retenu volontairement sa respiration. Tout le monde n'est pas capable de supporter ce genre de « tortures». Le médecin et docteur en sciences médicales, I. Neoumyvakine, écrit dans son livre « Guérir de maladies incurables » : « l'utilisation de l'appareil d'entraînement respiratoire « Samozdrav » est aujourd'hui le meilleur et le plus accessible des moyens permettant de rétablir un taux normal de CO_2 dans le sang en normalisant la respiration. Les effets physiologiques du « Samozdrav » sur l'organisme sont les mêmes que ceux des méthodes de gymnastique respiratoire les plus efficaces, mais la hausse artificielle temporaire de la concentration de CO_2 dans le sang est obtenue différemment. La différence des effets sur l'organisme entre le « Samozdrav » et ses prédécesseurs vient de la douceur de leur progression ».

LA FORMULE TOUTE SIMPLE D'UNE BONNE SANTÉ

La vraie sortie de l'impasse dans laquelle se trouvaient des millions de personnes est apparue relativement récemment. Les gens qui ont utilisé l'appareil n'ont plus besoin de contrôler leur tension artérielle comme auparavant. Ils ont été en mesure de réduire la dose de médicaments antihypertenseurs et consultent moins leurs médecins. Ces gens ont retrouvé une meilleure santé, bien qu'ils aient été considérés hypertendus pendant des années. Ils sont sortis de l'impasse grâce à l'appareil d'entraînement respiratoire « Samozdrav ».

La principale composante du système « Samozdrav » est l'appareil d'entraînement respiratoire, c'est-à-dire le dispositif qui permet de créer un milieu respiratoire actif qui se distingue de l'atmosphère par un taux d'oxygène plus réduit et un taux de CO_2 (réglable) plus élevé. En respirant avec l'appareil d'entraînement, vous stimulez une hausse temporaire du taux de CO_2 dans le sang, variable en fonction de son réglage (mais pas plus d'une norme fixée à 6,5%).

Une simple petite procédure appliquée quotidiennement et l'intensité de la respiration au repos revient à la normale au bout de quelques mois. Vous pouvez observer le processus de normalisation et mesurer l'intensité de votre respiration à l'aide du second dispositif entrant dans le kit, l'appareil de mesure de l'intensité de la respiration.

L'usage du « Samozdrav » permet aux personnes âgées de ramener en 4 à 10 mois leur volume respiratoire par minute à la norme : par exemple, en passant de 8 - 12 litres par minute à 3 - 5 litres par minute. Respectivement, le taux de CO_2 dans le sang va augmenter pour s'approcher de la norme de 6 - 6,5%. Le tonus des

micro-vaisseaux sera pratiquement le même qu'à l'âge de 25-30 ans : on compare fréquemment les personnes qui ont utilisé le « Samozdrav » à des « jeunes frais et pimpants. » La normalisation du flux sanguin circulant au travers des micro-vaisseaux dilatés offre une meilleure absorption, une utilisation plus économique du CO_2 et élimine l'état d'hypoxie, c'est-à-dire l'insuffisance en oxygène des cellules. Les cellules commencent à travailler et à exécuter leurs fonctions à plein régime.

LES CHANGEMENTS QUI SE PRODUISENT DANS L'ORGANISME SONT SEMBLABLES A CEUX QUE PROVOQUE UN LONG EFFORT PHYSIQUE, C'EST LA RAISON POUR LAQUELLE L'APPAREIL A REÇU LE NOM OFFICIEL D'« APPAREIL D'ENTRAINEMENT – SIMULATEUR DE SPORT ».

Le « Samozdrav » présente cette particularité : il est très simple d'emploi. Ce système peut être utilisé par des personnes de tout âge, car il ne demande ni effort physique, ni effort de volonté. Pas besoin non plus de consacrer spécialement du temps à l'entraînement : on peut tout à fait lire son journal ou regarder une émission à la télévision tout en s'entraînant.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Avant d'utiliser l'appareil d'entraînement respiratoire, veuillez lire attentivement son mode d'emploi très court et très simple.

Le premier geste à effectuer est de mesurer, à l'aide de l'appareil de mesure de l'intensité de la respiration, le taux de CO_2 dans le sang artériel à l'état de repos. Pour cela, il faut déterminer le temps de remplissage de la poche de mesure en expirant de l'air avec une respiration naturelle calme, c'est-à-dire au repos. Le mode d'emploi contient un tableau d'après lequel, en fonction du temps passé à remplir la poche, vous pouvez déterminer l'intensité de votre respiration en litres par minute et le taux de CO_2 dans le sang artériel en pourcents. Le dernier indice est défini en fonction de l'indicateur d'intensité de la respiration. Par exemple, la plupart des personnes âgées de 50 à 60 ans mettent, en général, d'une à deux minutes pour remplir la poche de mesure. Si vous avez rempli la poche en, disons, 1 minute et 20 secondes, vous verrez sur la ligne correspondante du tableau que votre sang à l'état de repos contient 3,8% de CO_2. Qu'est-ce que cela signifie ? Étant donné que chacun des écarts de 1% par rapport à la norme (6,5%) génère une réduction de la lumière des micro-vaisseaux du cerveau de 20 à 25%, dans votre cas, la lumière des artérioles alimentant les organes vitaux en sang représente environ 46% du taux normal.

Le degré de diminution de la circulation sanguine des principaux organes vitaux est

déterminé grâce au graphique figurant dans le mode d'emploi.

Il reste à inscrire la date de la première mesure sur la ligne correspondante du tableau et à passer au rétablissement de la lumière normale de vos micro-vaisseaux. Vous devrez procéder à la mesure de l'intensité de votre respiration à l'aide de l'appareil de mesure une fois par mois.

On sait que l'air atmosphérique contient 0,03% de CO_2 et que l'air que nous expirons en contient environ 3%, c'est-à-dire près de 100 fois plus. L'appareil d'entraînement respiratoire crée un mélange d'air, en associant l'air expiré à l'air de l'atmosphère, c'est pourquoi le CO_2 qu'il contient est supérieur à celui contenu dans l'atmosphère et inférieur à celui contenu dans l'air expiré. Ce rapport est régulé par le réservoir de la chambre de travail de l'appareil. Après plusieurs mois d'utilisation de l'appareil, le réservoir de la chambre passe d'un volume de 0,4 à 1,5 litre.

A la première étape, on utilise seulement « le pot », chambre d'un volume de 0,4 litre. Il crée un mélange d'air contenant environ 0,3% de CO_2. Après avoir passé la première étape, on procède à une nouvelle mesure qui indiquera les modifications des paramètres de l'organisme. Par exemple, le temps de remplissage de la poche a augmenté pour passer à 1 minute 30 secondes : cela signifie que, conformément au tableau, le taux de CO_2 dans le sang a atteint 3,9%, par conséquent la lumière des micro-vaisseaux s'est agrandie. Très fréquemment, cela suffit pour que vous sentiez une évolution positive sur votre organisme.

La seconde étape suppose de s'entraîner avec la chambre d'un volume de 0,8 litre. L'air, dans ce cas, contiendra 0,7% de gaz carbonique. Un mois et demi plus tard, le temps de remplissage de la poche de l'appareil de mesure augmentera pour atteindre, par exemple, 2 minutes et la concentration de CO_2 dans le sang sera de 4,4%. La lumière des micro-vaisseaux aura augmenté de 10-15% et les symptômes de nouvelles maladies chroniques auront peu à peu disparu. Inscrivez de nouveau la date de la mesure dans le tableau A.

La troisième étape donne des sensations plus subjectives encore. En utilisant le récipient de 1,5 litre, un mélange d'air contenant presque 2,0% de CO_2 se crée dans l'appareil d'entraînement respiratoire. Un mois et demi plus tard, les valeurs des paramètres mesurés approcheront un peu plus de la normale. Par exemple, le temps de remplissage sera déjà de 2 minutes et demie et la concentration de CO_2 de 4,8%. La lumière des vaisseaux approchera sa valeur optimale.

Indépendamment des résultats obtenus, il est recommandé, à la fin du cycle d'entraînements qui dure au minimum cinq mois, de poursuivre des séances quotidiennes avec la chambre utilisée à la dernière étape. La poursuite des exercices stimulera les changements positifs ultérieurs sur votre organisme. Le retour

sur expérience de l'emploi du système « Samozdrav » montre que chez certaines personnes les changements mentionnés plus haut se produisent à un degré extrêmement faible, bien qu'ils aient suivi les instructions. Cela ne dépasse pas 10% des utilisateurs. Une analyse a permis de formuler les causes principales de l'absencede résultats attendus.

1. **Il s'agit de la présence de transformations organiques (irréversibles) dans l'organisme qui deviennent des obstacles insurmontables à la réadaptation des systèmes « déréglés ». Cela peut être des transformations dans les reins qui génèrent une hypertension artérielle secondaire. Ce genre d'obstacles au rétablissement du travail normal des systèmes de l'organisme est très souvent caractéristique des personnes âgées.**
2. **Le système nerveux, instable et excédentaire, ne réagit plus adéquatement aux stimuli extérieurs et intérieurs. Cet état du système nerveux est typique des personnes souffrant de neurasthénie ou de dépression.**
3. **Une petite dilatation des artérioles grâce aux entraînements avec l'appareil respiratoire élimine leurs contractions dûes au stress de la journée. Mais même dans ce cas, l'emploi de l'appareil d'entraînement respiratoire n'est pas anodin. Il met en quelque sorte une barrière à toute dégradation ultérieure de l'état de l'organisme.**

Exemple du tableau de mesure — Tableau A

Temps de remplissage	Temps min et sec		VRM, L/min	CO_2, %
		50	17.30	3.30
	1	00	13.00	3.50
	1	10	11.10	3.60
1.03	1	20	9.80	3.80
1.04	1	30	8.70	3.90
	1	40	7.80	4.10
	1	50	7.10	4.20
15.05	2	00	6.50	4.40
	2	10	6.00	4.50
	2	20	5.60	4.70
1.07	2	30	5.20	4.80
	2	40	4.90	5.00
	2	50	4.60	5.10

100% EFFICACE

Les témoignages des personnes qui ont utilisés l'appareil « Samozdrav » qui figurent dans ce livre montrent qu'il permet de guérir non seulement de maladies cardio-vasculaires, mais aussi d'autres maladies chroniques. Pourquoi en est-il ainsi ?

Tout d'abord, parce qu'en dilatant les micro-vaisseaux jusqu'à leur état normal, le « 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 rationnellement. Les pathologies disparaissent. Disparaissent le diabète de type 2, la parodontose, l'arthrose, l'ostéochondrose, la prostatite, la colite, la gastrite, les ulcères de l'estomac et du duodénum.

Chacun sait que beaucoup de choses dépendent du fonctionnement du cerveau. Le cerveau régule de nombreux processus intervenant dans l'organisme. L'un d'entre eux est le maintien de la tension artérielle à son niveau indispensable. C'est pourquoi, en rétablissant une irrigation normale du cerveau et une excitation normale du système nerveux grâce au « Samozdrav », nous ne faisons pas qu'éliminer l'hypertension artérielle et protéger le cerveau contre l'AVC, mais nous rétablissons aussi la régulation normale des processus dans l'organisme, ce qui de soi-même permet d'éliminer de nombreux problèmes de santé.

Deuxièmement, le « Samozdrav » enlève les spasmes de tous les muscles lisses. En conséquence, les maladies cardio-vasculaires reculent, mais aussi l'asthme bronchique, la bronchite obstructive chronique, la colite, la cholécystite, la gastrite. Il suffit de rétablir un taux normal de CO_2 dans l'organisme pour éliminer les spasmes permanents des muscles lisses dus à son insuffisance et se séparer définitivement des spasmolytiques au bout de quelques temps. Bien entendu, le « Samozdrav » n'est pas une panacée à tous les maux. Mais grâce à lui, une personne peut se séparer de tout un lot de maladies en éliminant leur cause : l'hypertonie, c'est-à-dire le spasme permanent de toute la musculature lisse des organes internes.

Comme le fait remarquer le professeur N. Agadjanian, académicien membre de l'Académie des sciences de Russie, 30 minutes d'entraînement respiratoire avec l'appareil et un volume respiratoire de 0,5 litre donnent le même effet bienfaisant qu'une promenade d'une heure ; avec un volume respiratoire de 0,7 litre, comme une promenade d'une heure à un pas soutenu ; avec un volume de 1,5 litre, comme un jogging d'une heure.

D'après le professeur en sciences psychologiques Vladimir Dombrovski-Chagaline, une des prouesses du « Samozdrav » est qu'il permet de normaliser l'énergie du sang, ce qui favorise :

- la prévention de la grande majorité des maladies chroniques provoquées par un trouble de la composition chimique du sang ;
- la réussite de leur guérison ;
- une amélioration de la qualité et de la durée de vie de l'individu.

Plus un organe est lavé (nourri) activement avec du sang sain, meilleur est le résultat de la normalisation de l'activité de l'organe atteint.

LES HYPERTENDUS DOIVENT SAVOIR CE QUI SUIT :

- L'HYPERTONIE (HYPERTONUS) N'EST PAS UNE MALADIE, MAIS LA CAUSE D'UNE MALADIE.
- ON PEUT ÉVITER L'HYPERTONIE ET, PAR CONSÉQUENT, LES NOMBREUSES MALADIES QU'ELLE GÉNÈRE.
- LES SYMPTÔMES DOULOUREUX DE L'HYPERTONIE— MAUX DE TÊTE, INSOMNIES, FATIGUE, VERTIGES, FATIGUE CHRONIQUE, CRISES HYPERTONIQUES — SONT LES CONSÉQUENCES D'UNE IRRIGATION INSUFFISANTE DU CERVEAU ET D'UNE SUREXCITATION DU SYSTÈME NERVEUX, ET NON D'UNE TENSION ÉLEVÉE.
- ON NE PEUT PAS PARLER D'UNE VALEUR NORMALE DE LA TENSION ARTÉRIELLE (PAR EXEMPLE, 120/80). TOUTE VALEUR DE « TRAVAIL » DE LA TENSION ARTÉRIELLE (JUSQU'A 160/100 MM DE MERCURE) EST NORMALE, PUISQU'ELLE PERMET L'IRRIGATION DU SANG DU CERVEAU AU MAXIMUM, EN TENANT COMPTE DES CHANGEMENTS DUS A L'ÂGE ET AU NIVEAU D'HYPERTONIE DES VAISSEAUX, POUR PROTÉGER LES CELLULES DU CERVEAU CONTRE L'INSUFFISANCE D'OXYGÈNE : L'HYPOXIE.
- UNE HAUSSE DE TENSION AU-DELÀ DE LA VALEUR « DE TRAVAIL » EST LE SYMPTÔME D'UNE SUREXCITATION TEMPORAIRE DU SYSTÈME NERVEUX ET, PAR CONSÉQUENT, D'UNE ALTÉRATION DE L'IRRIGATION SANGUINE.
- LA PRISE DE PRÉPARATIONS CONTRE L'HYPERTENSION DOIT ÊTRE OBLIGATOIREMENT ASSOCIÉE À CELLE DE SÉDATIFS PARTANT DE CE QUI A ÉTÉ ÉNONCÉ CI-DESSUS (EN CAS DE MALADIE HYPERTONIQUE).
- UN AVC EST, GÉNÉRALEMENT, LE RÉSULTAT D'UNE INSUFFISANCE AIGÜE DE L'IRRIGATION SANGUINE DES TISSUS DU CERVEAU ET NON LE RÉSULTAT D'UNE TENSION ÉLEVÉE.
- L'HYPERTONIE PEUT ÊTRE GUÉRIE EN QUELQUES MOIS GRÂCE À UN MOYEN QUI DEMANDE CERTAINS EFFORTS, QUOIQUE TRÈS FAIBLES.

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 débarrassés de ce qui les faisait souffrir 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 ont retrouvé un bon état de santé alors qu'ils 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, 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 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 retrouver réellement la santé, il faut en premier lieu rétablir à la normale la composition gazeuse du sang, 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 DISPARAITRA » - 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.

ANNEXE I TEMOIGNAGES

En prenant de la nitroglycérine, du Sustac, du Nitrong, de l'Euphylline, de l'Enap, du Cardiket, du Capnoten, du Renitec, de l'Enalaprilum, du Prestarium, du Dorton, de l'Arifon, du Noliprel, du Berlipril, de l'Atacand, du Monopril, du Moex et bien d'autres préparations cardio-vasculaires, les personnes ne soignent pas leur hypertension artérielle ou leur maladie coronarienne, mais dilatent seulement un temps leurs vaisseaux contractés, c'est la raison pour laquelle la charge sur le cœur et la tension artérielle baissent. Pour éviter de prendre tous ces médicaments nocifs à l'organisme, une seule chose suffit : rendre aux vaisseaux (aux toutes petites artères et aux artérioles) l'âge naturel qu'ils ont perdu, leur état normalement dilaté. C'est ce que permet le système « Samozdrav » en suivant à domicile et pendant quelques mois une procédure très simple. Après cela, les vaisseaux ne nécessitent plus d'être dilatés à l'aide de préparations médicamenteuses, la tension et l'irrigation sanguine de tous les organes, y compris du cœur et du cerveau, sont maintenus à la normale.

La normalisation de l'irrigation sanguine de tous les organes favorise le rétablissement du sommeil et le bon fonctionnement de l'intestin, la disparition des maux de tête, des douleurs dans la colonne vertébrale et dans les articulations, la régression de la bronchite chronique et des crises d'asthme, la normalisation du taux de sucre dans le sang. Les qualités exceptionnelles de l'appareil « Samozdrav » ont été à leur juste titre reconnues lors du 4e Forum scientifique russe « Traditions de la cardiologie russe et nouvelles technologies de la cardiologie du XXIe siècle » et de l'exposition spécialisée « Cardiologie 2002 » à Moscou.

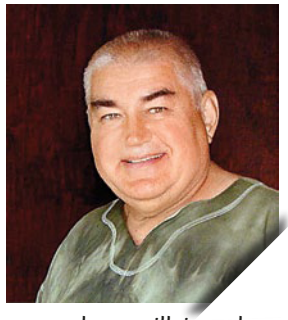
L'auteur du livre, lui-même co-auteur du système « Samozdrav », a essayé de restituer au lecteur les informations sur cette découverte scientifique remarquable dont la valeur est, sans exagération aucune, d'une importance pratique énorme.

L'éclairage donné sur les problèmes qui peuvent être résolus à l'aide du système a été rendu au travers d'une vulgarisation des connaissances scientifiques fondamentales sur la physiologie de l'organisme humain, avec le concours de chercheurs et de médecins jouissant d'une grande autorité.

Les arguments énoncés dans cet ouvrage sont orientés avant tout vers un rétablissement de la santé de l'organisme à l'aide des forces, du potentiel et des réserves que lui a donnés la nature. Ils sont fondés sur la sortie de l'impasse médicamenteuse de la médecine moderne proposée par les créateurs du système « Samozdrav ».

***A.A.Nenachev**, docteur en sciences médicales, professeur,*
membre effectif de l'Académie des sciences médicales et techniques de Russie.

« SAMOZDRAV » : TOUT SAUF UN CONTE DE FÉE !



J'ai souffert pendant presque deux ans d'une tension élevée permanente. Je prenais quotidiennement des médicaments à des heures précises : il suffisait de manquer de les prendre une fois pour que ma tension remonte aussitôt.

J'ai lu un article sur l'appareil « Samozdrav » dans un journal. J'ai suivi une formation technique et j'ai compris instantanément son principe de fonctionnement : Le système permet d'augmenter le taux de CO_2 dans le sang, ce qui favorise la dilatation des vaisseaux et des capillaires dans l'organisme, l'augmentation du volume du système sanguin et, par conséquent, la réduction de sa tension. Cette technologie est utilisée dans les espaces clos des appareils spatiaux, des sous-marins et autres appareils dans lesquels on est isolé.

J'ai senti dès la première utilisation une amélioration de mon état et j'ai été convaincu définitivement de ses effets bienfaisants après deux semaines d'utilisation. Ma tension s'est stabilisée et se maintient dans les limites de la norme jusqu'à aujourd'hui.

Au début je respirais le matin, mais j'ai compris que l'agitation matinale et les projets de la journée ne favorisaient pas le bon déroulement du processus. J'ai donc décidé de reporter la procédure au soir, à un moment où je pouvais regarder la télévision, afin d'économiser du temps et d'améliorer mes résultats.

Une nuit, j'ai mangé trop de produits salés et le lendemain ma tension a de nouveau remonté. Mon épouse m'a tout de suite apporté notre tensiomètre et mes médicaments, mais j'ai préféré respirer : une seconde mesure nous a permis de constater avec étonnement que ma tension avait baissé. Le lendemain, l'histoire s'est répétée. Nous avons même parié avec mon épouse, mais elle a perdu, car le « Samozdrav » m'avait de nouveau aidé.

Aujourd'hui, je peux dire avec conviction que le « Samozdrav » permet de faire baisser la tension, d'améliorer le sommeil, d'éliminer les ronflements, de rendre le tonus. Auparavant, je dormais de minuit à 3 heures du matin, puis je me réveillais et étais incapable de me rendormir jusqu'au petit matin. J'avais la tête pleine de pensées. Aujourd'hui, je dors paisiblement de minuit à 6 heures du matin.

Le « Samozdrav » est une invention unique, ce n'est pas une illusion. L'utilité de cet appareil est réelle, sans besoin d'exagération ou de publicité. Mon cas est concret et j'ai ressenti les bienfaits de ses effets. Je l'ai recommandé à trois de mes amis et ils ont été enthousiasmés.

Valery Rybakov, 71 ans

JE NE POUVAIS CROIRE LES EFFETS PRODUITS PENDANT TROIS MOIS

Je m'en souviens comme si c'était hier : j'ai lu un article sur le « Samozdrav » avec des photographies de Y.Michoustine et N.Agadjanian et m'y suis tout de suite intéressée. Je savais que ma

tension présentait un risque pour mon organisme et j'ai demandé à une amie de bien vouloir m'apporter cet appareil. Trois jours plus tard, je le déballais et déchiffrais le mode d'emploi avec ma sœur, des copines et deux voisines. Ma sœur ne semblait pas convaincue et n'y croyait pas. Pour finir, elle a aussi acheté un « Samozdrav », comme toutes celles qui étaient présentes ce jour-là.

Cela fait presque 3 ans que je respire avec le « Samozdrav ». Fin 2015, j'ai été hospitalisée pour faire un check-up et les résultats m'ont impressionnée. Je reprends point par point pour ne rien oublier.

Premièrement : Les insomnies, qui m'empêchaient de dormir toute la nuit et me stressaient, ont disparu. Deuxièmement : il est difficile de décrire le bruit que j'avais dans les oreilles, aujourd'hui je ne l'entends plus. Enfin, troisièmement : je souffrais d'une tension élevée et de migraines en raison de mon ostéochondrose dans les cervicales. Ces deux problèmes font désormais partie du passé et ma tension ne dépasse plus la limite supérieure. Bien plus : Les zones touchées par l'ostéochondrose se rétablissent !

Les radiographies ont montré que la cholécystite et la pyélonéphrite dont je souffrais étaient en train de passer. Je n'ai plus de gastrites, bien que j'aie souffert de brûlures d'estomac étant jeune. Je n'ai pas pu y croire pendant trois mois et pourtant c'est la vérité. Je peux manger tout ce qui me fait envie.

Et surtout, mon arthrose est passée, quant à l'ischémie on en parle même pas. Parfois, je regarde cette liste et je suis à la fois consternée et heureuse.

Je prenais jusqu'à 5 comprimés par jour, aujourd'hui je n'en prends plus qu'un. Récemment j'ai compté combien de médicaments il m'aurait fallu prendre depuis que j'ai commencé à respirer. Plus de 4000 !

Je me sens rajeunie de dix ans. Je mène un mode de vie très actif, je m'occupe des fleurs que j'ai plantées sous mes fenêtres. Je voudrais remercier ceux qui ont inventé cet appareil. Merci à l'utilisateur qui a placé un commentaire dans le livre disant que le « Samozdrav » guérissait de la pyélonéphrite. Cela m'a donné l'espoir que je pouvais moi aussi guérir.

Maria Antonova, 88 ans

MES ADVERSAIRES ONT REMARQUÉ MES PROGRÈS

Je suis un sportif professionnel, je fais du CrossFit: c'est un sport de compétition qui sous-entend de travailler tous les groupes de muscles et de faire des exercices pour gagner en force et en endurance. L'appareil d'entraînement respiratoire « Samozdrav » m'a été conseillé par une connaissance et je l'ai acheté pour moi et ma grand-mère.

Je vais être franc : en le regardant j'ai douté de son efficacité,

mais j'ai quand même décidé d'essayer en me disant que je ne risquais rien. J'ai commencé par respirer chaque jour avant d'aller me coucher et deux semaines plus tard je sentais déjà des améliorations. Un jour, après un entraînement sportif extrêmement intense, j'ai senti qu'il me restait encore des forces. Cet effet s'est accru les fois suivantes avec une évidence de plus en plus forte.

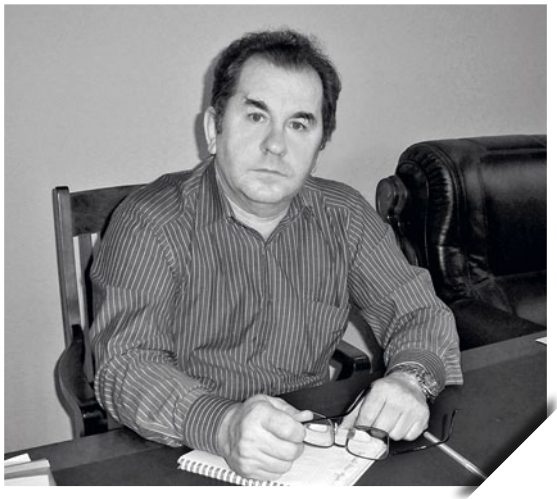
J'ai commencé à m'entraîner avec le « Samozdrav » un peu plus de 2 mois avant le début d'une compétition. Le CrossFit a cette particularité : le sportif doit être au pic de sa forme, l'organisme atteint les limites maximales possibles et l'athlète manque de souffle, le système sanguin est mal alimenté, la tension grimpe. Avec le « Samozdrav », j'ai vu que je parvenais à contrôler ma respiration et mes battements cardiaques. Bien qu'épuisé physiquement, ma respiration restait stable et au final j'ai pris une bonne place à la compétition.

À présent, j'utilise activement l'appareil avant et après une compétition. J'ai plaisir à sentir ses effets sur les poumons et le système cardio-vasculaire. Je vous donne un indice de son efficacité dans la vie de tous les jours : Je peux monter 10 étages ou courir 5 kilomètres, puis inspirer-expirer profondément trois fois et ma respiration revient à la normale.

Je ne suis pas le seul à avoir remarqué que mes résultats s'amélioraient, les autres sportifs et mes adversaires aussi. Aujourd'hui, beaucoup d'entre eux utilisent le « Samozdrav » pour progresser.

Sergueï Kanavets, 30 ans

P.S. EN GUISE DE POSTFACE OU A LA MÉMOIRE DE YOURI MICHOUSTINE



L'ouvrage que vous tenez entre vos mains est une réédition d'un livre très connu portant le titre « Sortir de l'impasse : Manuel pour les malades du cœur et les hypertendus ». L'auteur de ce bestseller (comment appeler autrement un livre qui s'est vendu à 4 millions d'exemplaires) est Youri Michoustine, directeur de l'entreprise de production scientifique « Samozdrav » et mon père. Il a écrit cet ouvrage avec passion et énergie, en s'y consacrant à 100%. C'était sa façon de travailler, mais aussi de vivre. C'est la raison pour laquelle il a disparu si rapidement après avoir fourni autant d'efforts physiques et moraux.

Mon père voulait toujours être le premier en tout. Ses qualités de leader se sont manifestées dès l'institut. Il fut capitaine de l'équipe de football des étudiants, il adorait ce sport qui convenait parfaitement à son tempérament. Une fois diplômé, il a été embauché à l'usine « Metallourg » de Kouïbychev, connue dans tout le pays. Le destin a voulu qu'il s'occupât de la première chaîne automatisée de l'entreprise. Déjà à cette époque, il se distinguait par ses idées innovantes et son énergie. Par la suite, on lui a proposé à plusieurs reprises de devenir député, de l'envoyer à Moscou, mais il a refusé. Il voulait vivre ici, dans sa petite Patrie, près du village qui l'avait vu naître et de sa famille.

Au début des années 90, quand la vie du pays fut totalement bouleversée, il s'est intéressé à la conception d'un appareil d'entraînement respiratoire qui plus tard devint le « Samozdrav » - et il s'y est entièrement consacré. C'est lui d'ailleurs qui a inventé le mot « Samozdrav », comme bien d'autres choses. Ce ne représentait pas simplement un travail pour lui, cela devint le sens de sa vie. Il fit tout son possible pour que le plus grand nombre de personnes aient connaissance du « Samozdrav ». La connaissance permet toujours de choisir : « soigner » une maladie pendant des dizaines d'années avec des médicaments ou bien recouvrer la santé.

Mon père a testé le « Samozdrav » sur lui-même et s'est convaincu de l'immense utilité de cet appareil au demeurant simple et bon marché. Après un premier infarctus (oui, il a été victime d'un infarctus tout en restant actif – et même plus d'un, comme je l'ai appris plus tard) on lui a posé un stent. En dépit des prévisions peu rassurantes des médecins, il a continué de respirer quotidiennement avec notre appareil. Après quelques mois, les médecins en avaient les bras ballants : ses artères en bonne santé avaient contourné le stent artificiel.

Aussi longtemps que je m'en souvienne, mon père avait une idée fixe : faire le bien autour de lui. C'est la raison pour laquelle, dès qu'il a pu, il a consacré son argent, son temps, son attention et une grande partie de lui-même à des actions solidaires. Durant sa courte vie, il est arrivé à faire tout seul ce que des organisations comptant beaucoup de personnel n'arrivent pas à faire. Mon père a restauré une église, équipé des écoles, aidé des enfants à trouver leur vocation. Il a entre autres fourni des ordinateurs, des manuels et des meubles aux 13 classes de l'école privée de la cathédrale de l'archange Michel du village de Kransoarmeïskoïe. Il a créé de zéro et équipé le studio de télévision pour enfants « Kirillitsa » qui accueillait 70 adolescents de notre quartier. Il aimait à raconter combien avait baissé la délinquance dans le village : il n'y en avait plus !

Un jour, mon père me demanda : « Tu connais la différence entre un croyant et un non-croyant ? Le croyant considère que tout dépend de la volonté de Dieu, le non-croyant est convaincu que tout dépend de lui ». Je garde encore ces paroles dans

mon cœur. Elles m'ont aidé à traverser les épreuves après sa disparition et à poursuivre son œuvre.

Aujourd'hui, cette œuvre est toujours vivante et continue à se développer. Les recherches ont montré que le « Samozdrav » est l'appareil d'entraînement respiratoire le plus vendu dans le pays. Plus de 80% de ceux qui l'ont utilisé l'ont recommandé à leurs proches : nous sommes fiers de ces chiffres. Ils sont la preuve que mon père n'a pas dépensé son temps pour rien et est arrivé à son principal objectif: aider les gens à rester en bonne santé.

Varvara Michoustina

EFFET DES ENTRAÎNEMENTS RESPIRATOIRES SUR LES MALADIES

Maladies	Résultats après la gymnastique respiratoire
Allergies	En faisant baisser la viscosité du cytoplasme, le gaz carbonique a un effet bienfaisant sur le métabolisme. Cela augmente l'activité des systèmes de protection de l'organisme.
L'arythmie	L'excitation des cardiomyocytes se normalise. La cause de l'arythmie est écartée.
L'arthrose	L'irrigation sanguine diffuse des tissus cartilagineux et osseux s'améliore.
L'athérosclérose	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.
Asthme bronchique, la bronchite	Le CO_2 réduit les spasmes des muscles des bronchioles en normalisant leur excitation.
Dystonie végétative vasculaire	Normalise l'excitation du système nerveux central, rétablit le tonus des vaisseaux, ce qui permet de stabiliser la tension artérielle.
Hémorroïdes	Les entraînements favorisent une réduction d'une congestion veineuse dans les extrémités lors d'une dilatation variqueuse des veines, ainsi que dans le bassin en cas d'hémorroïdes.
L'hypotonie	La lumière des vaisseaux et la tension artérielle se normalisent.
Maladies du tube digestif	Les entraînements respiratoires permettent de normaliser le tonus de la musculature lisse des organes internes creux (l'estomac, l'intestin), ce qui rétablit leurs fonctions et améliore le péristaltisme de l'intestin et élimine les constipations et les spasmes stomacaux.
L'ostéochondrose	L'alimentation diffuse des tissus cartilagineux et osseux s'améliore. La gymnastique prévient également l'apparition des maladies et rétablit les processus des tissus abîmés.

EFFET DES ENTRAÎNEMENTS RESPIRATOIRES SUR LES MALADIES

AVC	Les exercices réguliers 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	L'irrigation sanguine du cœur s'améliore en éliminant les spasmes des micro-vaisseaux (des capillaires). En s'entraînant régulièrement, 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.
Migraine	Les cellules extraient plus d'oxygène du sang qui passe, l'irrigation sanguine du cerveau s'améliore, le développement des vaisseaux latéraux est stimulé – en conséquence l'individu se débarrasse des causes principales d'apparition de la migraine.
Névrose et insomnie	Le gaz carbonique a un effet sur la perméabilité des membranes en normalisant l'excitation des cellules nerveuses. L'insomnie est le résultat principal d'une surexcitation nerveuse et les entraînements respiratoires permettent de recouvrer le sommeil.
Essoufflement	Une gymnastique respiratoire régulière 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.
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.
L'angine de poitrine	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.

www.samozdrav-fr.com