

# Оглавление

|                                                                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Вместо предисловия. Зачем обучаться дыханию, если оно самонастраивающееся? . . . . .</b>                                | <b>6</b>  |
| <b>Глава 1. Проверим свое дыхание . . . . .</b>                                                                            | <b>13</b> |
| Параметры дыхания . . . . .                                                                                                | 13        |
| Как определить собственную частоту дыхания? . . . . .                                                                      | 15        |
| Тест «Контрольная пауза». . . . .                                                                                          | 16        |
| Капнометр Ю. Н. Мишустина. . . . .                                                                                         | 17        |
| Циклы дыхания в покое . . . . .                                                                                            | 20        |
| <b>Глава 2. Феномен В. Ф. Фролова . . . . .</b>                                                                            | <b>24</b> |
| Россияне — народ самородков и умельцев . . . . .                                                                           | 24        |
| Не было бы здоровья, да нездоровье помогло . . . . .                                                                       | 30        |
| Конец мифа о физкультуре как наилучшем методе укрепления здоровья . . . . .                                                | 31        |
| Перспективная технология оздоровления находится в области дыхания . . . . .                                                | 33        |
| Изобретение дыхательного тренажера, помогающего организму генерировать много биоэнергии . . . . .                          | 36        |
| Четыре открытия В. Ф. Фролова — база технологии активной стимуляции развернутого по организму клеточного дыхания . . . . . | 43        |
| В. Ф. Фролов намерен оставаться деятельным до 150 лет . . . . .                                                            | 56        |
| <b>Глава 3. Создание «младшего брата» ТДИ-01 — дыхательного тренажера «Самоздрав» . . . . .</b>                            | <b>59</b> |
| Научные предпосылки полезного воздействия дыхания на ТФИ . . . . .                                                         | 63        |
| Главное назначение ТФИ — нормализация газообмена . . . . .                                                                 | 71        |
| Устройство ТФИ . . . . .                                                                                                   | 73        |
| Методика тренировок . . . . .                                                                                              | 75        |

**Глава 4. Мой опыт избавления от атеросклероза с помощью дыхательной гимнастики . . . . . 80**

|                                                                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Дыхательная гимнастика — средство решения проблемы атеросклероза . . . . .                                       | 81  |
| Моя практика основного дыхательного упражнения йогов . . . . .                                                   | 82  |
| Как был покорен второй рубеж основного упражнения пранаямы — дыхательный цикл продолжительностью 168 с . . . . . | 92  |
| Авторский режим тренировки дыхательной системы нормализовал содержание в организме углекислого газа . . . . .    | 95  |
| Явный признак оздоровления: обретение отличного самообладания . . . . .                                          | 103 |
| Восемь лет практики дыхания на тренажере В. Ф. Фролова . . . . .                                                 | 107 |

**Глава 5. Учимся дышать у В. Ф. Фролова . . . . . 125**

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Кому нужно дыхание «под давлением»? . . . . .                                    | 125 |
| О воздействии дыхания «под давлением» на организм человека . . . . .             | 127 |
| Можно ли самостоятельно овладеть дыханием по Фролову? Можно! . . . . .           | 128 |
| Успех приходит быстрее, когда знаешь, что все делаешь правильно. . . . .         | 130 |
| Показания для применения. . . . .                                                | 132 |
| Противопоказания . . . . .                                                       | 133 |
| Основной курс занятий: тренировочное дыхание в гипоксическом режиме . . . . .    | 134 |
| Факультативный курс занятий: тренировочное дыхание в эндогенном режиме . . . . . | 154 |
| Постоянное эндогенное дыхание и омоложение (расстаривание). . . . .              | 164 |

**Глава 6. Российский опыт дыхания по Фролову . . . 165**

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Эксперимент 1997 года, проведенный В. Ф. Фроловым совместно с А. Коршуновым . . . . . | 165 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|



|                                                                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Лечение астмы и хронического бронхита.<br>Из практики В. Ф. Фролова (1999 год) . . . . .                  | 167        |
| Сердечно-сосудистые заболевания отступают . . . . .                                                       | 175        |
| Примеры универсального воздействия дыхания<br>по Фролову. . . . .                                         | 179        |
| Дыхание по Фролову нормализует работу желез<br>внутренней секреции . . . . .                              | 183        |
| Тренажер В. Фролова может излечить диабет . . . . .                                                       | 185        |
| Они избавились от избыточного веса . . . . .                                                              | 185        |
| Вниманию пенсионеров! В. Фроловым создана<br>методика расстаривания! . . . . .                            | 186        |
| <b>Заключение. Дыхание по Фролову — не панацея,<br/>но заслуживает самого серьезного отношения! . . .</b> | <b>190</b> |
| Приоритетная функция дыхания —<br>энергопродуцирование . . . . .                                          | 191        |
| Газообменная функция дыхания . . . . .                                                                    | 198        |
| Дыхание — зеркальное отражение<br>психоэмоционального состояния человека . . . . .                        | 199        |
| Резюме в рамках заключения. . . . .                                                                       | 200        |
| <b>Приложение 1. Графики занятий . . . . .</b>                                                            | <b>202</b> |
| <b>Приложение 2. Прием сверхмалых доз перекиси<br/>водорода . . . . .</b>                                 | <b>212</b> |
| Методика И. П. Неумывакина . . . . .                                                                      | 212        |
| Методика приема раствора гидроперита,<br>предлагаемая В. Ф. Фроловым . . . . .                            | 212        |
| Спирто-масляная эмульсия Н. В. Шевченко . . . . .                                                         | 213        |
| <b>Литература . . . . .</b>                                                                               | <b>215</b> |