

Úvod

Dýchání je nejdůležitější funkcí lidského organismu, která ovlivňuje celkový zdravotní stav jednotlivce a jeho rezervní možnosti. Složitý systém dýchání sjednocuje různé orgány a soustavy v jeden nepřetržitý proces. Tohoto procesu se účastní průdušky jako orgán plynné výměny a ventilace, soustava krevního oběhu, která zajišťuje přenos kyslíku z průdušek do buněk a naopak kysličníku uhličitého z buněk do plic. V důsledků vědeckých zkoumaní bylo zjištěno, že dýchací proces, využití kyslíku probíhá na úrovni buněk. Proto můžeme podmíněně určit vnější dýchání (ventilace plic) a buněčné, endogenní dýchání (chemické pochody s využitím kyslíku).

Prakticky veškeré buňky našeho organismu využívají kyslík v průběhu látkové výměny, dá se říct, že se na dýchání podílí celý organismus. Právě z tohoto důvodu se dechová cvičení již odedávna využívají v lékařství jako léčebný prostředek při onemocnění orgánů dýchání a krevního oběhu či nervové soustavy. Jsou používána ke zlepšení látkové výměny, zvýšení fyzických a mentálních schopností, fyziologických rezerv organismu.

Je třeba zdůraznit, že hlavní přednost metod léčebného dýchání spočívá v jejich univerzální povaze, bezpečnosti a ekologických vlastnostech. Dechová cvičení lze aplikovat jak u dospělých tak i u dětí, při správném použití cvičení jsou bezpečná, nenarušují vnitřní prostředí organismu, zachovávají a zlepšují jeho ekologii a jsou slučitelná s kterýmikoli druhy léčení a fakticky nemají kontraindikaci.

K tomu, aby každý člověk mohl účinně provádět dechová cvičení, byl speciálně vypracován nový model Frolovova dechového trenažeru® - personálního inhalačního trenažeru, PIT. Během dechové seance na tomto trenažeru lidský organismus prochází krátkodobým hypoxickým tréninkem, připomínajícím vysokohorský pobyt, kde, jak je známo, je nedostatek kyslíku – právě takový vzduch dýchají proslulí kavkazští století kmetové.

Výzkum prokázal, že se při takovém dýchání normalizuje arteriální tlak, zlepšuje krevní oběh, stav nervové soustavy, zpomaluje se proces stárnutí, 2-3krát se zvyšuje energetický potenciál jedince. Dechový trénink s vytvářením odporu napomáhá zlepšení ventilace plic, zpevňuje dýchací svaly, což napomáhá úspěšnému léčení plicních a bronchiálních onemocnění dětí a dospělých.

Personální inhalační trenažer umožňuje provádět inhalace s použitím odvaru z léčivých bylin a aromatické inhalace s použitím éterických olejů. Konstrukce PIT dovoluje současné použití několika druhů olejů, což značně zvyšuje léčebný a ozdravný účinek. Takové propojení několika funkcí v jednom přístroji umožňuje účinně spojovat dechová cvičení a inhalace éterických olejů, odvarů z léčivých bylin, léčebných roztoků, napomáhá úspěšnému vyléčení chronických onemocnění.

Licence Minpromnauka RF (Ministerstvo školství a vědy RF) č. 64/ 2002-0566-0571 z 10. 10. 2002

Veškerá práva na tento výrobek jsou chráněna patentem RF č. 42428 z 07. 07. 2004

Registrační osvědčení č. FS 02012004/0656-04 z 18. 10. 2004 vydané Federální službou dohledu ve sféře zdravotnictví a sociálního rozvoje.

Certifikát shody č. ROSS RU.AJ79. V 55603 z 11.11. 2004

Vaše dotazy ohledně Frolovova dechového trenažeru® (PIT) můžete zaslat na adresu: www.zinatulin.ru

1. Určení a princip fungování

1.1. Určení

Personální inhalační trenážer (PIT) je určen k provedení dechových cvičení a také k inhalacím s použitím aromatických olejů, k inhalacím léčivých roztoků.

Inhalační trenážer - to je výrobek lékařského určení jenom pro individuální použití. Personální inhalační trenážer (PIT) je využíván k léčení, rehabilitaci a prevenci různých onemocnění dospělých a dětí (od 5-6 let).

Indikace: Personální inhalační trenážer (PIT) je využíván k léčení chronické bronchitidy, bronchiálního astmatu, vegetativní dystonie (podle hypo a hypertonického typu), hypertonického onemocnění, stenokardie. V případě akutní bronchitidy a obstrukční bronchitidy se přístroj používá v období rekonvalescence (uzdravování).

Inhalační trenážer se používá v průběhu komplexní léčby a k prevenci u takových onemocnění jako bronchitida, zánět průdušek, tuberkulóza průdušek, rozedma plic, psychosomatická onemocnění, po infarktu myokardu, po mrtvici, po chirurgickém zákroku. Použití přístroje zvyšuje účinnost léků, napomáhá zlepšení výsledků léčby a zkrácení délky léčení.

Za účelem prevence je inhalační trenážer určen pro prakticky zdravé jedince a sportovce jako trenážer svalů dýchacího ústrojí, pro formování správného návyku dýchání, pro zvýšení fyzické vytrvalosti/výdrže, pro zlepšení adaptačních schopností lidského těla, zvýšení odolnosti vůči nepříznivým ekologickým, klimatickým, výrobním podmínkám, psychickým a emočním stresům.

Kontraindikace: akutní onemocnění, krvácení z průdušek, plívání krve, dušnost více než 2. stupně, srdeční a cévní nedostatečnost ve stadiu 2A, implantovaný kardiostimulátor.

Pozor

* V případě akutních onemocnění trenážer lze používat v období po odeznění krize.

V případě zhoršení chronického onemocnění je nutné provést potřebné léčení a po uplynutí 7-10 dnů od zhoršení chronického onemocnění lze vykonávat dýchací cvičení na trenážeru.

** Při výskytu akutních onemocnění jako například akutní infarkt, mrtvice, akutní pyelonefritida, akutní pankreatida, akutní adnexitida, akutní apendix, akutní zánět průdušek, akutní hepatitida, akutní zánět žlučníku a jiná akutní onemocnění se trenážer nepoužívá. Po ukončení léčení akutního

onemocnění za 2–3 týdny v období rehabilitace lze zahájit kurz dechových cvičení s použitím PIT.

*** V případě akutních respiračních onemocnění, chřipce, lze inhalační trenážer používat k inhalacím. Po akutním onemocnění se dechová cvičení na trenážeru provádějí v období rehabilitace.

**** Dušnost vyšší než 2. stupně, srdeční a cévní nedostatečnost stadia 2A – to jsou stavy, kdy dýchací frekvence u pacientů dosahuje hodnoty 28 za minutu, pacient se zadýchává i při obyčejné fyzické námaze.

1.2. Zásady fungování

* Pro provádění dechových cvičení se do trenážeru nalije čistá pitná voda, což umožňuje vytvářet odpor při nádechu a výdechu během tohoto cvičení. Znamená to, že se v průběhu dechového tréninku využívají v medicíně známé efekty URD (umělá regulace dýchání) a KTKV (kladný tlak na konci výdechu). Při nácviku dýchání s odporem se procvičují dýchací svaly, zvyšuje se jejich síla a výdrž a zároveň se procvičují bronchiální svaly a při tom je pozorován masážní efekt bronchů a průdušek.

V průběhu dechových cvičení vzniká v přístroji vzdušná směs s mírně sníženým obsahem kyslíku a mírně zvýšením koncentrace oxidu uhličitého (hypoxicky hyperkapnická plynná směs), což napomáhá obnovení normální funkce imunitního systému jako následek rozvoje reakcí aktivace a tréninku.

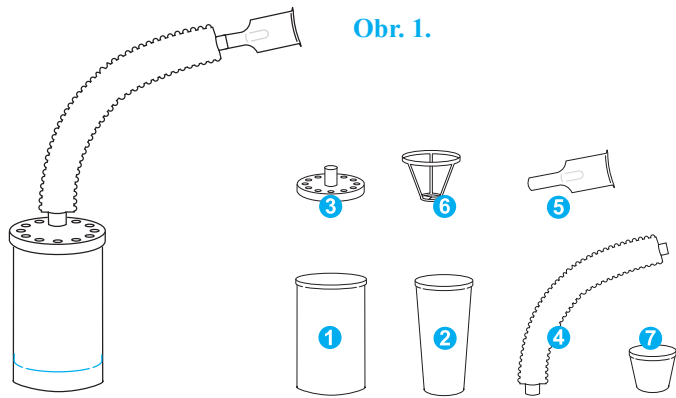
Dno vnitřní nádoby má úroveň/odstupňovanou formu, což umožňuje lehce korigovat odpor dýchání s ohledem na věk a zdravotní stav pacientů

** K inhalacím s aromatickými oleji se používá speciální nádoba, která umožňuje inhalovat zároveň tři aromatické oleje, aniž by byly spolu smíchány do jednoho roztoku. Tato metoda kombinované aromaterapie značně zvyšuje účinnost využití aromatických olejů. Používání éterických olejů v průběhu dechových cvičení zlepšuje přísun aromatických molekul do průdušek a krve, zvyšuje účinnost dechového cvičení.

*** K inhalacím léčivých roztoků se do inhalačního trenážeru dává odvar z léčivých bylin nebo roztok léčivých látek. Inhalační trenážer s léčivým roztokem se umístí do nádoby s horkou vodou (pro zahřátí).

2. Složení a příprava trenážeru k práci

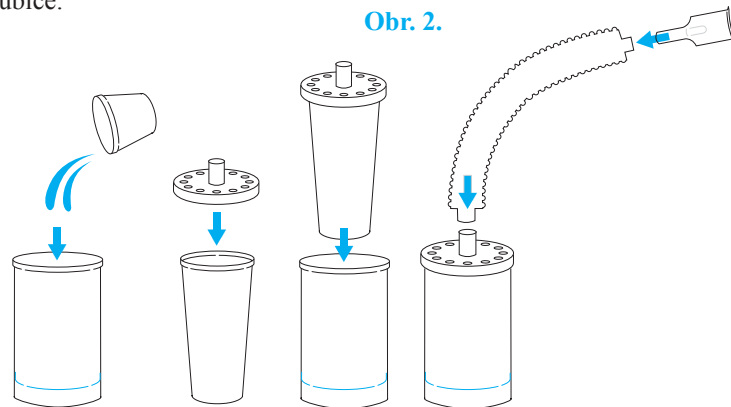
Trenážer se skládá z vnější nádoby (1), vnitřní nádoby (2), víka (3), dýchací trubice (4) a náustku (6), součástí balení je rovněž nádoba na éterické oleje (6) a odměrka (7).



Obr. 1.

Před prvním použitím a po každém cvičení na inhalačním trenážeru je nutné trenážer rozebrat a umýt veškeré jeho součásti teplou vodou s přidáním mycího prostředku, pak opláchnout pod tekoucí vodou a usušit.

S pomocí odměrky připravte potřebné množství vody. Vodu dejte do nádoby trenážeru. Těsně nasadte víko na vnitřní nádobu. Vnitřní nádobu dejte do velké nádoby. Těsně uzavřete vnější nádobu víkem. Dýchací trubici nasadte na výstup na víku vnější nádoby. Nasadte náustek na volný konec trubice.



Obr. 2.



Pozor! Součástí kompletu trenážeru je také nádoba na éterické oleje. Při provádění dechových cvičení a inhalací s použitím odvarů léčivých bylin (látek) se tato nádoba nepoužívá. Nádoba na éterické oleje se používá k provádění aromatických inhalací s éterickými oleji.

3. Metodika cvičení na dechovém trenážeru

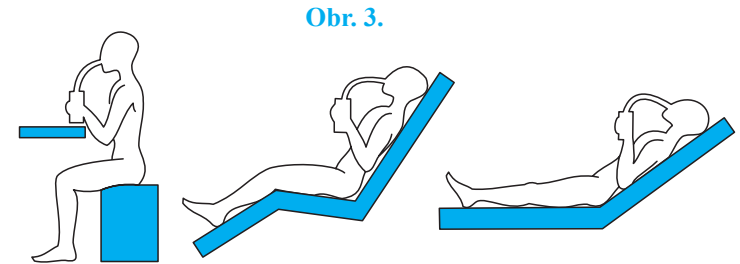
3.1. Všeobecná pravidla

Dechová cvičení na trenážeru se doporučuje provádět každý den, pokud možno ve stejnou dobu. Léčebný kurz dechového tréninku na trenážeru trvá zpravidla 3-4 měsíce. Dále pak můžete provádět cvičení 2-3krát týdně (preventivní program).

Dechová cvičení se doporučuje provádět ve večerních hodinách po uplynutí 2-3 hodin po večeři. Nejvhodnější dobou je čas před usnutím. V jednotlivých případech výjimečně lze provést cvičení po uplynutí 1-1,5 hodiny po večeři nebo ráno nalačno. Po večeři před zahájením cvičení lze vypít 200-300 ml vody, džusu nebo jiných nápojů. Po večerním cvičení se doporučuje nejist až do rána, je užitečné vypít sklenici vody.

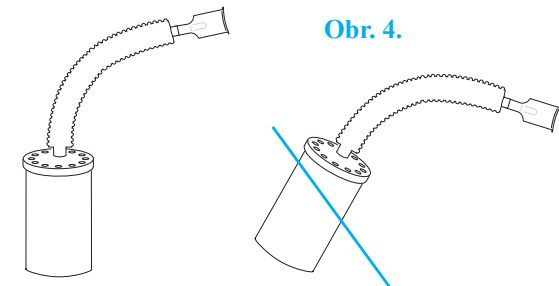
Pozor! Pokud cvičení provádějí pacienti s cukrovkou, těhotné ženy či děti nebo pokud je nutné před spánkem vzít léky, pak lze se trochu najíst (v souladu s harmonogramem brání léků nebo harmonogramem stravování).

Zaujměte nejvhodnější a nejpohodlnější polohu tak, abyste mohli dýchat břichem. Cvičení lze provádět vsedě u stolu, v křesle (na gauči) nebo skoro vleže nebo vleže na boku. Obrázek č. 3.



Obr. 3.

Během cvičení nádoba trenážeru musí být ve svislé poloze, trubici můžete ohnout tak, aby to pro vás bylo pohodlné.



Obr. 4.

3.2. Zvláštností této metody léčebného dýchání

a) Odpor dýchání. Během cvičení na trenažéru se dýchá (nádech a výdech) skrz vodu, čímž vzniká odpor při nádechu a výdechu.

b) Prodloužení délky dýchacího aktu – DDA. DDA - délka dýchacího aktu – to je celková doba trvání jednoho dýchacího cyklu (nádech a výdech). Doporučuje se postupně délku dýchacího aktu prodlužovat cestou zvyšování délky výdechu. V prvních dnech cvičení délka dýchacího aktu, DDA, činí 5-10 vteřin. Následkem pravidelných dechových cvičení se délka jednoho dýchacího aktu postupně prodlužuje a může trvat nepřerušovaných 30-40 vteřin i více.

c) Délka jednoho cvičení. V průběhu nácviku se postupně prodlužuje délka cvičení – od 5-10 minut (v prvních dnech) do 25-30 minut během 1-1,5 měsíce tréninku.

d) Objem vody. Postupně lze podle stupně připravenosti zvyšovat objem vody v trenažéru – počínaje 10-18 ml (na začátku nácviku) a konče až 20-30ml po 1-1,5 měsíce tréninku.

e) Dýchání pomocí bránice. V průběhu cvičení s trenažérem se doporučuje provádět brániční dýchání (břišní dýchání).

3.3. Zahájení dechového tréninku.

Zkompletujte trenažer, přidejte potřebné množství čisté pitné vody pokojové teploty (viz tabulka č. 1).

tabulka 1

Věk, zdravotní stav	Děti a dorost			Dospělí zdraví do 60 let	Dospělí nad 60 let a nemocní dospělí
	5-7 let	8-11 let	12-16 let		
Objev vody, ml	10	12	14-15	18-20	13-15
Doba cvičení, min	5-7	5-7	6-10	8-10	6-10
DDA, sek.	5-6	5-8	6-10	8-12	6-10

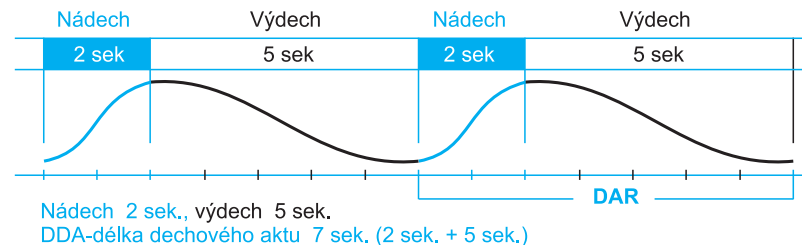
Vyberte nejvhodnější pohodlnou polohu těla k provádění dechového cvičení. Abyste mohli kontrolovat délku výdechu je zapotřebí pořídit si hodiny s vteřinovou ručičkou (stopky). Během cvičení je nutné dýchat přes trenažer, pusou se provádí nádech a výdech skrz vodu vytvářející odpor. Je zapotřebí dýchat pravidelně, klidně a dodržovat určitou délku dechového aktu (DDA), určitý rytmus dýchání. Nos se dýchání neúčastní.

Délka prvního cvičení činí 5-10 minut. Dejte náustek do úst a těsně ho semkněte pomocí rtů. Udělejte klidný a pozvolný nádech ústy přes trenažer. Po vykonání nádechu začněte provádět výdech ústy přes trenažer – pomalu, klidně, vyrovnaně. Obvykle během prvních dnů délka nádechu činí 2-3 vteřiny, délka výdechu dosahuje 5-10 sekund. Celková délka nádechu a výdechu v sekundách dává délku dechového aktu – DDA.

Po dobu celého cvičení se snažte klidně dýchat přes trenažer: nádech 2-3 vteřiny a prodloužený výdech. Délku výdechu kontrolujte podle hodin. Ještě jednou zdůrazňujeme, že je nutné se naučit dýchat klidně, vydechovat potichu a pomalu, rovnoměrně a bez námahy.

Stanovte si takovou délku výdechu, při které budete dýchat bez námahy, například 5 vteřin, a snažte se po celou dobu cvičení dodržovat stanovenou DDA.

Obr. 5



První tři-čtyři dny dělejte jenom taková jednoduchá dechová cvičení – je to zapotřebí k tomu, abyste se naučili kontrolovat dýchání a řídit ho. Během těchto dnů délka prvních cvičení činí 5-10minut, nedoporučuje se zvyšovat objem vody a DDA, délku dechového aktu.

POZORI!

Dětem s onemocněním jako bronchiální astma, obstrukční bronchitida, vegetativní a cévní dystonie, arytmie, rozedma plic, bronchiální ektázie, po infarktu myokardu, mrtvici, zánětu průdušek, zánětu pohrudnice, po operaci na orgánech hrudního koše a břicha se doporučuje v průběhu prvních 2-3 týdnů dělat nádech nosem a výdech přes trenažer.

Pak je třeba přejít k základnímu režimu – provádět nádech i výdech přes trenažer.

3.4 Základní kurz dechového cvičení

Je vhodné trénovat dýchání každý den. V procesu dalších cvičení délka dýchacího aktu DDA a délka samotného cvičení bude narůstat. Kvůli zvýšení účinnosti cvičení je nutné postupně zvyšovat objem vody v trenažéru (odpor dýchání).

* Pozor! V průběhu tréninku se prodlužuje jenom délka výdechu, délka nádechu zůstává stejná (2-3 vteřiny).

tabulka 2

ZAČÁTEK CVIČENÍ				ZÁKLADNÍ KURZ TRÉNINKU		
Věk, let	Voda ml, ml	Doba, min.	DDA, sek.	Voda ml, ml	Doba, min.	DDA, sek.
5-7 anni	10	5-7	5-6	12-14	12-15	9-10
8-11 anni	12	5-7	5-8	15-18	15-20	10-15
12-16 anni	14-15	6-10	6-10	18-20	15-20	12-20
Dospělí nemocní a starší 60 let	14-15	6-10	6-10	20-25	20-25	20-30
Dospělí zdraví do 60 let	18-20	8-10	8-12	25-30	25-30	30-40

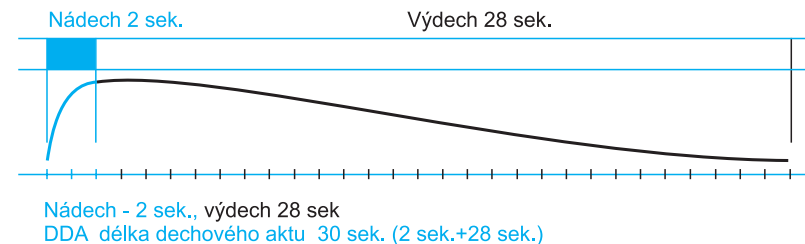
* Sportovci a jedinci, kteří se věnují sportovním aktivitám pravidelně, začínají dýchat na trenažéru s objemem vody 22-25 ml, s DDA 20-25 vteřin, délka cvičení po dobu prvního týdne činí 15-20 minut. V průběhu cvičení se postupně zvyšuje zátěž cvičení. Po splnění požadavků základního tréninkového kurzu tito jedinci si mohou dávat do trenažéru 35-40 ml vody a dýchat na trenažéru 30-35 minut, trénovaní jedinci dosahují DDA 50-60 vteřin a více.

Obvykle se tělo během prvního týdne dokáže adaptovat na nové dechové podmínky a pak od druhého týdne lze postupně zvyšovat parametry dechového tréninku. V průběhu cvičení objem vody v trenažéru lze zvyšovat o 1 ml po 3-4 dnech, DDA –délku dechového aktu – o 1 vteřinu po 2-3 dnech, délku cvičení o 1 minutu po 2-3 dnech. Je také možné i pomalejší zvyšování tréninkových faktorů (DDA, objemu vody v trenažéru a délky cvičení). Zvyšujte zátěž tréninku v souladu se svým zdravotním stavem, s ohledem na jeho možnosti. Tak například, pokud cvičení s 20 ml vody v trenažéru dělá problémy, vyvolává pocit odporu dýchání – pak byste neměli

zvyšovat objem vody.

Pokud tento objem vody po 3-5 dnech cvičení již nevyvolává podobné pocity, lze zvýšit objem vody o 1 ml. Pokud provádíte dechové cvičení po dobu 20 minut a ke konci tréninku pocítíte únavu, pak to znamená, že zatím postačí cvičit 20 minut. V případě, že ke konci cvičení únavu nepocítíte, pak za 1-2 dny můžete zvýšit délku cvičení o 1 minutu. Stejným způsobem kontrolujte DDA. Například, pokud DDA činí 15 sekund a po celou dobu cvičení se daří DDA udržovat ve stejné rovině, pak za 2-3 dny lze DDA zvýšit o 1 vteřinu. V průběhu cvičení se délka dechového aktu postupně prodlužuje a časem v průběhu tréninku délka jednoho nepřerušovaného výdechu může činit 25-30 vteřin, u zdravých a trénovaných jedinců pak 40-60 vteřin a více.

Obr. 6



Obvykle v průběhu cvičení lze pocítit nepatrný nedostatek vzduchu, teplo, zvýšenou tvorbu slin, vykašlávání hlenů, je možné zívání – tyto fyziologické reakce nejsou nebezpečné a jsou spojené s adaptací na nové dechové podmínky. V průběhu pravidelných cvičení ozdravného dýchání dochází ke změně fungování organismu, k obnovení normální funkce dýchacích orgánů, nervového a imunitního systému, ke zlepšení krevního oběhu, látkové výměny. Z tohoto důvodu po 4-6 měsících dechového cvičení na pozadí zlepšení zdravotního stavu lze přejít k provádění preventivních cvičení.

3.5 Prevence

Pravidelný dechový trénink je jednou z důležitých podmínek pro udržení dobrého zdraví, je to jednoduchý, dostupný a efektivní způsob prevence onemocnění. Vědecký výzkum a pozorování z praxe ukazují, že se lidé, kteří pravidelně provozují dechové cvičení, vyznačují dobrým zdravím, prakticky nejsou nemocní, dožívají vysokého věku a vyznačují optimismem a pozitivní energií.

V případě, že se vám po nekolikaměsíčním dechovém tréninku podařilo dosáhnout zlepšení zdravotního stavu, nepolevujte ve svém úsilí a neukončujte dechový trénink. Pro udržení dobrého zdraví je vhodné pravidelně provádět dechová cvičení nejméně 2–3 krát týdně. Dlouhé měsíční přestávky nejsou žádoucí. Pokud se organismu dlouhodobě nedostává tréninkové zátěže, pak se jeho rezervy snižují, jeho imunita se snižuje a zdravotní stav se zhoršuje.

Vaše cvičení v režimu prevence je třeba provádět s dodržáním optimálních pro vás tréninkových parametrů (objem vody, DDA, délka cvičení). K tomuto účelu je užitečné vést deník, kam se budou zapisovat tréninkové údaje a také záznamy o zdravotním stavu. V průběhu léčebného a preventivního dechového kurzu můžete efektivně využívat aromatické éterické oleje různých kolekcí ze série Vůně zdraví za účelem zvýšení celkového zdravotního stavu a zlepšení fungování jednotlivých systémů.

3.6 Doplnková doporučení

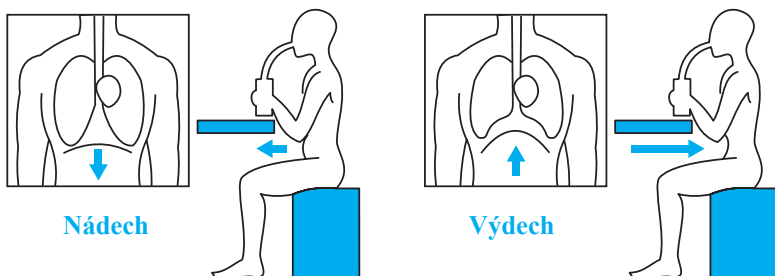
1. Při výskytu onemocnění dýchací soustavy nebo v případě akutních onemocnění z nachlazení přístroj lze použít k inhalacím éterických olejů a také inhalacím odvarů léčivých bylin.

2. Doporučujeme výsledky cvičení zapisovat do deníku, uvádět podmínky tréninku, pulsovou frekvenci za minutu před a po cvičení na trenažéru, podle potřeby také tlak, pocity, příjem léků, výsledky vyšetřování.

3. V případě chronických onemocnění, pokud berete léky, je třeba včas chodit na kontroly a vyšetření u odborníků a následně snižovat množství léků.

4. Jednou z nejdůležitějších podmínek účinnosti cvičení na dechovém trenažéru je dodržování správného bráničního dýchání. Pokud se to dělá správně, pak během nádechu se břicho vysunuje dopředu a během výdechu se pomalu vtlačuje dovnitř.

Obr. 7



Pokud v období zahajování cvičení neumíte správně dýchat bráničí – provádějte nácvik obvyklým pro vás způsobem, ale nicméně si najděte čas na speciální cvičení bráničního dýchání. Je nutné provádět brániční dýchání (břišní dýchání) během cvičení na trenažéru a zkusit dodržovat tento typ dýchání po celý den.

Brániční dýchání zvyšuje účinnost dechových cvičení, značně zlepšuje krevní oběh, pohyb lymfy, čistící vnitřní orgány, má masážní účinek na orgány trávicího ústrojí (játra, žlučník, žaludek, slinivka břišní, střeva, ledviny, prostata a jiné).

5. Během cvičení věnujte zvláštní pozornost tomu, aby dýchání bylo plynulým, klidným, bez napětí, bez prudkých pohybů břicha.

6. Najděte vhodnou pozici, umožňující pohodlné a klidné dýchání na trenažéru.

7. Věnujte pozornost stravování, v případě zlepšení látkové výměny se může změnit chuť k jídlu, může se dočasně zvýšit potřeba jednotlivých druhů potravin. V případě obezity může dojít ke značnému snížení chuti k jídlu, což napomáhá úspěšnému spalování tukových zásob.

tabulka 3

Datum	Doba, min.	Voda, ml	DDA, sek.	Puls, před/po	Poznámky
23.06.2006	20	25	25	76 / 68	Tlak celý týden na úrovni 160-170 na 95, celkový stav normální, střeva pracují lépe.

POZOR! V případě chronických onemocnění se dechová cvičení provádějí jenom v období remise, neboli v klidovém stadiu onemocnění.

V případě akutního stadia chronického onemocnění je nutné absolvovat speciální léčení v nemocnici a po 5-7 dnech od ukončení léčby lze zahájit (pokračovat) dechová cvičení na trenažéru.

4. Inhalace s použitím éterických olejů

4.1 Všeobecné informace

Osobní inhalační trenažér lze používat k inhalacím s éterickými oleji. Jak známo, éterické oleje mají různé účinky na lidský organismus. Při inhalaci molekuly těchto olejů působí lokálně, což umožňuje jejich účinné

využití k léčení různých onemocnění dýchací soustavy, k prevenci akutních respiračních onemocnění, chřipky, onemocnění průdušek a plic, k rehabilitaci pacientů po zánětu plic, tuberkulóze, po chirurgickém zákroku na plících.

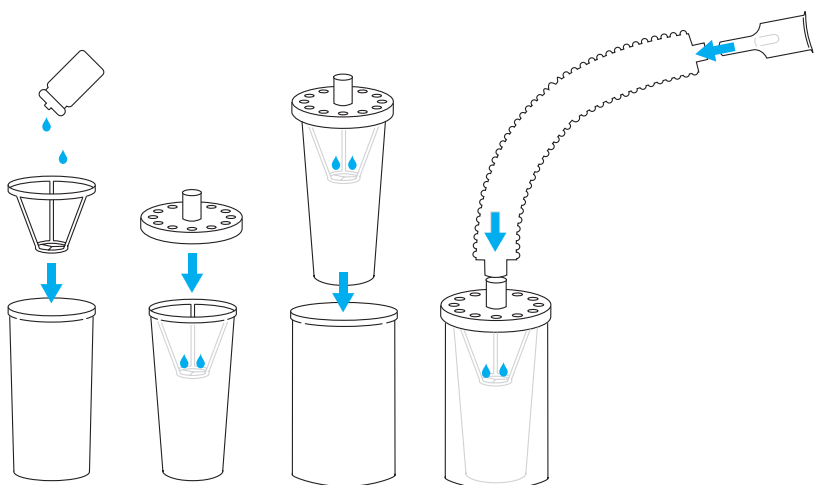
Také molekuly éterických olejů, které se vstřebávají do krve, mají specifický účinek na různé orgány a tkáně i na organismus jako celek. Proto lze inhalace s aromatickými éterickými oleji použít jako doplněk k dechovým cvičením a také jako samostatnou léčebnou metodu, k rehabilitaci a prevenci pro zlepšení imunity, látkové výměny a celkového stavu nervové soustavy.

K těmto účelům lze použít jeden druh éterického oleje, ale podle výsledků průzkumů je účinnější použití několika aromatických olejů najednou, což umožňuje rychleji dosahovat požadovaného výsledku. Pro tyto účely je inhalační trenažér vybaven speciálním zásobníkem na éterické oleje. Vyberte si vhodný éterický olej s pomocí odborného lékaře.

4.2 Příprava inhalátoru – inhalace za studena

Zásobník na éterické oleje umístěte do vnitřní nádoby. Dejte do něho 1-2 kapky zvoleného éterického oleje. Na vnitřní nádobu nasadte víko. Vnitřní nádobu vložte do vnější nádoby trenažéru a těsně uzavřete. Inhalační trubici nasadte na víko. Náústek napojte na dýchací trubici.

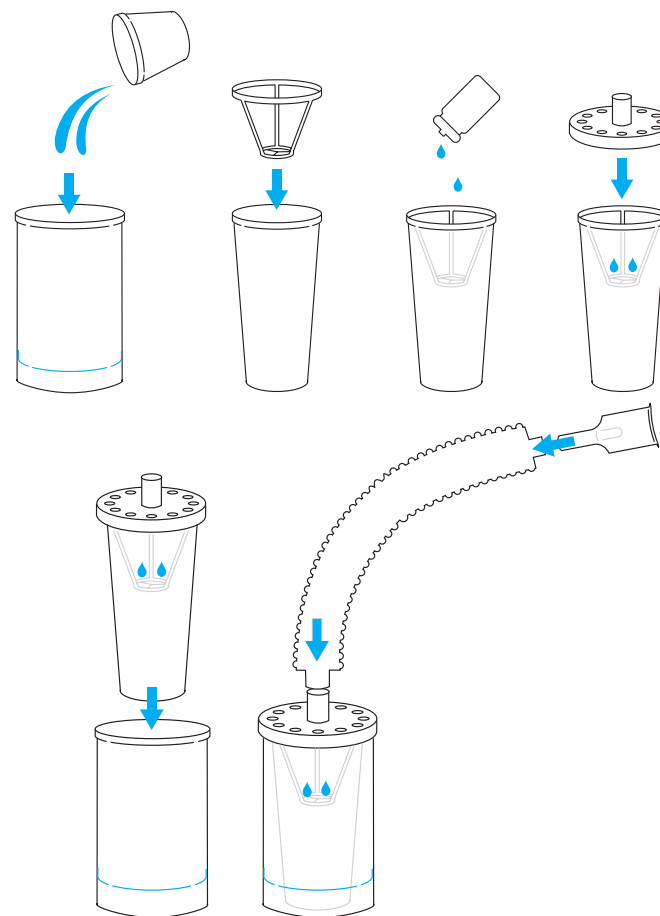
Obr. 8



4.3 Příprava inhalátoru – inhalace za horka

Do vnější nádoby přístroje nalijte potřebné množství vody teplé 70-80°C (viz tabulka na str. 104). Zásobník na éterické oleje umístěte do vnitřní nádoby. Dejte do něho 1-2 kapky zvoleného éterického oleje. Na vnitřní nádobu nasadte víko. Vnitřní nádobu vložte do vnější nádoby trenažéru a těsně uzavřete. Inhalační trubici nasadte na víko. Náústek napojte na dýchací trubici.

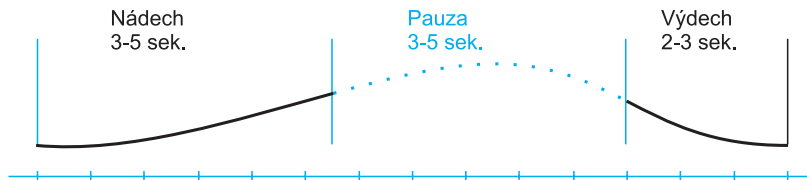
Obr. 9



4.4 Provádění inhalací

Umístěte inhalátor na stůl na podložku. Mírně nakloňte hlavu a vezměte náústek do úst. Při inhalaci provádějte plynulý, pomalý, klidný nádech ústy. Po nádechu zadržte dech, pak proveďte klidný výdech ústy do inhalátoru. Doporučujeme provádět nádech po dobu 3-5 vteřin, zadržet dech na 3-5 vteřin a výdech provádět po dobu 2-3 vteřin.

Obr. 10 Dýchání při inhalaci



Délka aromaterapeutické inhalace činí 8-10 minut. Pokud je inhalace dobře snášena, je možné postupně zvýšit množství éterického oleje o 2-3 kapky, 1 kapka za 4-6 dnů. Inhalace je vhodné provádět 2krát týdně, nejlépe za 2-3 hodiny po jídle. Po inhalaci se nedoporučuje vycházet z domu po dobu 30-40 minut (v chladnějším počasí 1-1,5 hodiny). Jeden kurz zahrnuje 15-20 inhalací při provádění inhalací jednou denně a 20 inhalací v průběhu 10 dnů při provádění inhalací dvakrát denně.

Pokud jsou inhalace s jedním druhem éterického oleje dobře snášeny, je možné vyzkoušet inhalaci se dvěma nebo třemi druhy éterického oleje. Každý olej se dává do samostatné misky v zásobníku na éterické oleje tak, aby se spolu nsmísily.

Při inhalaci je žádoucí dýchat bránicí. Při rýmě a zánětu vedlejších nosních dutin je možné při inhalaci vydechovat nosem. Pokud se následkem inhalace objevuje sekrece hlenu a dostavuje se kašel, je nutné inhalaci přerušit, odkáslat si a vypláchnout si ústa. Poté lze v inhalaci pokračovat.

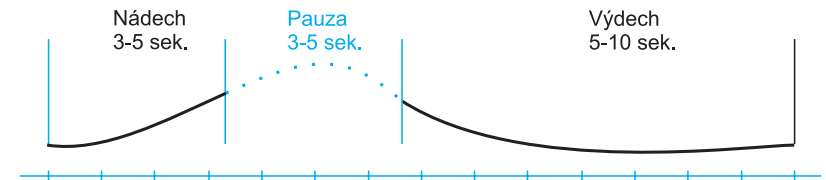
* Po inhalaci přístroj rozeberte, umyjte součástky s použitím mycího prostředku a osušte je.

5. Dechová cvičení v kombinaci s inhalací éterických olejů

Do nádoby trenážeru dejte potřebné množství vody (viz tabulka č. 1 na str. 104). Zásobník na éterické oleje umístěte do vnitřní nádoby. Dejte do něho 1-2 kapky vhodného éterického oleje. Vnitřní nádobu uzavřete víkem a vložte ji do vnější nádoby trenážeru. Inhalační trubici nasadte na víko a na její volný konec nasadte náústek.

Při dechovém cvičení kombinovaném s inhalací éterických olejů provádějte plynulý nádech po dobu 3-5 vteřin. Po nádechu zadržte dech na dobu 3-5 vteřin a pak pomalu vydechujte ústy přes vodu v inhalátoru po dobu 5-10 vteřin. Doporučuje se provádět brániční dýchání (viz str. 108).

Obr. 11 Dýchání při inhalaci



* Po inhalaci přístroj rozeberte, umyjte součástky s použitím mycího prostředku a osušte je.

6. Technická obsluha a pravidla pro uskladnění

Před prvním cvičením a po každém tréninku (inhalaci) je nutné inhalační trenážér rozebrat a umýt všechny součástky teplou vodou s přidáním mycího prostředku (mýdlo, jedlá soda), opláchnout a usušit.

V případě potřeby se doporučuje všechny části přístroje sterilizovat po dobu 30 minut ve 3% roztoku peroxidu vodíku s přidáním 0,5% roztoku mycího prostředku při teplotě 18-24°C.

Nepoužívejte trenážér, pokud jeho součástky změnilly barvu či pokud se na součástkách objevily praskliny nebo jiné závady, které znemožňují použití trenážéru.

Skladujte inhalátor v polyetylenovém sáčku nebo v lepenkové krabici při pokojové teplotě.