Автор: admin
01.06.2014 16:01 -

Как бросить курить? Поможет эндогенное дыхание!

О вреде курения уже сказано столько, что и добавить, казалось бы, нечего. Большинство людей отчетливо понимают необходимость отказа от пагубной, разрушительной привычки и пробуют разные способы избавиться от тяги к сигарете. Вариантов множество – от комплексного лечения в дорогостоящих клиниках с применением серьезных лекарственных препаратов, кодирования, длительной работы с психологом до чтения специальных книг.

Но любой способ не действенен без главного – воли человека, сильного желания бросить курить и веры в собственный успех. Зачастую именно непрочность психологической основы и возвращает слабых духом в состояние курильщика – кого-то сразу в течение первых недель, других – через месяцы или даже годы. И тогда многие, повторяя известную фразу Марка Твена «Нет ничего проще, чем бросить курить! Я делал это тысячу раз!» безнадежно опускают руки и отказываются от бесперспективной затеи.

Получается, все дело в личном настрое, и только собственная сила воли способна избавить человека от непреодолимой тяги к курению? Так, да не совсем так. Давайте попробуем разобраться в природе возникновения зависимости.

В головном мозге вырабатывается бета-эндорфин – вещество, которое во взаимодействии с нервными клетками обеспечивает естественную помощь при болях, отвечает за ощущение удовольствия, способствует борьбе с депрессией. То есть является, по сути, естественным аналогом такого известного наркотического вещества, как морфин. Организм большинства людей не способен вырабатывать достаточное количество бета-эндорфина, поэтому они испытывают потребность в его замене – наркотиками, алкоголем и никотином.

Выходит, если человек будет получать достаточное количество бета-эндорфина – необходимость в компенсации отпадет и человек сможет естественным образом бросить курить? Именно так.

Как обеспечить достаточную выработку бета-эндорфинов в организме?

Выработка бета-эндорфинов возможна только в нервных клетках, обеспеченных

энергией, которую поставляют эритроциты крови. Но в основном в русле крови эритроциты несут очень маленький заряд энергии. Кроме этого, у большинства людей кровь перегружена шлаками и токсинами. Причина – именно недостаточное обеспечение клеток энергией. Происходит это из-за неправильного дыхания – когда оно слишком частое, осуществляется грудью, и является таким, которое большинство из нас считают нормой. Пока не будет восстановлено правильное дыхание, клетки не смогут заработать нормально. Именно это с успехом решает дыхательный тренажер ТДИ-01.

Еще древняя йога доказала необходимость тренировки правильного дыхания. На этом принципе построен и относительно новый метод эндогенного дыхания на дыхательном тренажере ТДИ-01 «Третье дыхание», разработанный российскими учеными В.Ф. Фроловым и Е.Ф. Кустовым. Ученым удалось упростить известные древнеиндийские техники дыхания, сократить время занятий и сделать тренировки доступными для всех.

Дыхательный тренажер работает по принципу эндогенного (клеточного) дыхания, создавая эффект разреженного высокогорного воздуха. Уже после нескольких занятий наш организм вспоминает ПРАВИЛЬНОЕ дыхание новорожденного – а именно дыхание животом с предельно длинным выдохом. Венозные эритроциты крови начинают поглощать энергию, превращаются в артериальные и организм начинает вырабатывать достаточное количество бета-эндорфина – необходимого вещества, подавляющего желание курить. Этот же механизм работает при отказе от желания приема алкоголя и повышает стрессоустойчивость на неадекватные психологические реакции.

Следует помнить, что дыхательный процесс протекает не только в легких, но и во всех клетках нашего организма. Поэтому занятия на дыхательном тренажере активизируют правильную работу всех органов и тканей, восстанавливают способность к самоочищению и насыщению энергией. ТДИ-01 полезен также для профилактики и лечения различных заболеваний, повышения иммунитета и избавления от стрессов и усталости.

Справиться с зависимостью курильщика по силам каждому. Для этого достаточно просто преодолеть собственную инертность и начать заниматься эндогенным дыханием всего по 15-20 минут в день непродолжительное время. А дыхательный тренажер ТДИ-01 «Третье дыхание» вам поможет.

Официальным правом производства дыхательного тренажера «Третье дыхание»

обладает ООО «Лотос», г. Омск. На сайте производителя можно найти подробную информацию о продукте, заказать тренажер и бесплатный обучающий видеокурс, изучить многочисленные отзывы тех, кто уже много лет занимается по этой методике.

Получить консультацию можно по телефону горячей линии:

8-800-333-91-64 (по территории России – звонок бесплатный) или на сайте http://tretie-dyhanie.ru

Автор - **Как бросить курить? Поможет эндогенное дыхание!(olly, Shutterstock)**
Источник