

LE RESPIRATEUR DE FROLOV, UN APPAREIL *LOW-COST* POUR RÉÉDUCER LA RESPIRATION

On sait depuis longtemps que le secret de longévité des doyens caucasiens tient principalement au fait que l'altitude à laquelle ils vivent leur délivre une concentration d'oxygène diminuée.

Au début du siècle dernier, un chercheur russe du nom d'Alex Mouraviev a étudié en détail les conséquences organiques de cette raréfaction d'oxygène. Il a ainsi mis au point la "Méthode de la réoxygénation aortique" qui a donné lieu à un ouvrage éponyme édité chez Dangles en... 1969.

Par ailleurs, les travaux de Kuhne ont largement montré que des exercices de respiration freinée par contraction du pharynx amenaient une augmentation de la pression osmotique au niveau des alvéoles pulmonaires, amélioraient le tonus vital et équilibraient le système nerveux.

Une première application du principe de la respiration freinée a été élaborée avec l'appareil de Plent ; mais cet appareil expérimental était compliqué, coûteux et assez violent dans son usage.

Il a fallu le génie de Frolov pour imaginer un respirateur très simple, sans danger et très peu coûteux permettant de reconstituer l'essentiel des paramètres atmosphériques en altitude. Vladimir Frolov est peu connu et la seule trace qu'on en ait aujourd'hui est ce respirateur très simple digne du concours Lépine. On dit aussi qu'il était propriétaire de nombreux brevets et qu'il aurait inventé l'appareil pour se soigner après avoir lu un article à propos de la méthode respiratoire du Dr Konstantin Pavlovich Buteyko. Son invention est aujourd'hui promue aux Etats-Unis par le [Dr Artour Rakhimov](#) qui est un spécialiste de la respiration et qui enseigne les techniques orientales auxquelles il a additionné les acquis scientifiques occidentaux.

Actions directes du respirateur

Le respirateur inventé par Frolov agit sur l'organisme par plusieurs actions simultanées :

- Résistance à l'inspiration.
- Résistance à l'expiration.
- Ondulations périodiques du contenu de l'oxygène et du gaz carbonique.
- Prolongation de la durée des cycles respiratoires.
- Ralentissement de la fréquence respiratoire.

- Utilisation de la respiration diaphragmatique (abdominale).

De plus, le mélange aérien légèrement appauvri en oxygène et enrichi en gaz carbonique qui est délivré par l'appareil contribue à la fois à favoriser la vagotonie en calmant l'orthosympathique et à restaurer le système immunitaire.

En tout état de cause, l'exercice quotidien avec le respirateur Frolov permet, au-delà de tous problèmes de santé, d'augmenter d'une façon générale sa capacité de travail physique et intellectuel par doublement du potentiel énergétique, et par voie de conséquence, de ralentir le vieillissement.

Indications principales

- **Asthme** bronchique
- **Bronchite** chronique
- Dystonies neurovégétatives
- Hypertension
- Sténocardie (nécroses partielles du cœur)
- Rééducation respiratoire en convalescence de :
 - Bronchite aiguë
 - **Emphysème**
 - Hémorragies
 - Infarctus du myocarde
 - Interventions chirurgicales
 - Maladies psychosomatiques
 - Pneumonie
 - Tuberculose pulmonaire

ATTENTION :

Ne pas utiliser l'appareil en phase de crise aiguë des maladies telles que les infarctus, la polynévrite, la pancréatite, l'annexite, l'appendicite, la pneumonie, l'hépatite, la cholécystite, ainsi que l'insuffisance respiratoire dépassant le stade 2 et l'insuffisance cardiovasculaire de stade 2A.

Principe de fonctionnement

La résistance au souffle est créée par une petite colonne d'eau que l'on insère au fond du gobelet, provoquant un barbotage à l'inspir comme à l'expir. Cette résistance est réglable par la quantité d'eau introduite. Des bulles d'air de grandeurs différentes éclatent à la surface de l'eau et renforcent le micro-massage des bronchioles, rétablissant ainsi leur perméabilité et leur élasticité.

Par ailleurs, il est possible d'employer le respirateur pour des inhalations en ajoutant simplement 1 goutte d'une huile essentielle de son choix dans la petite nacelle suspendue prévue à cet effet. L'eau pourra dans ce cas être chaude, tiède ou froide.

Un mode d'emploi plus que simple

- Volume d'eau : commencer par 1 godet et même un demi-godet pour certains malades chroniques, puis augmenter à 1,5 puis 2 godets
- Augmentation du temps d'expir : commencer par 5 secondes, puis augmenter à 10 secondes. Au fur et à mesure, on peut monter progressivement vers les 30 et 40 secondes, voire plus, à condition d'être toujours à l'aise. Le temps d'inspir reste invariable, entre 2 et 3 secondes.
- Durée de l'exercice : commencer par 5 à 10 minutes puis augmenter (ou pas) progressivement jusqu'à 25 à 30 minutes après 4 à 6 semaines.
- Type de respiration : il est recommandé de pratiquer la respiration uniquement abdominale dite diaphragmatique parce qu'elle décontracte et muscle à la fois le diaphragme, ce qui a pour conséquence d'avoir un effet tranquilisant sur tout le système nerveux, et d'effectuer un massage des organes vitaux (foie, VB, estomac, pancréas, intestin, reins, prostate, etc.).
- Inhalation aux HE : dans ce cas, faire une rétention à plein entre l'inspir et l'expir.

ATTENTION :

Il est recommandé dans les deux ou trois premières semaines de commencer par inspirer par le nez pour les cas suivants : asthme bronchique, bronchite obstructive, dystonie neurovégétative, arythmie cardiaque, emphysème, suite d'infarctus du myocarde, hémorragie, pneumonie, pleurésie, suite d'opération du thorax ou de l'abdomen.

Les exercices respiratoires doivent être effectués chaque jour, de préférence à la même heure. L'un des éléments clés de cette méthode est l'augmentation graduelle de la durée de l'expiration. Pendant et après ces exercices, les personnes respirent plus lentement et moins fréquemment.

La méthode de respiration régulée Frolov, qui ne demande pas plus de 15 à 20 minutes par jour, est largement reconnue dans la communauté médicale des pays de l'Est. Cet appareil très simple et peu onéreux ([voir ici](#)) améliore à la fois l'équilibre physiologique, psychique, mental et émotionnel.