



«Самоздрав»: одним методом — все болезни!!!

Все болезни человека возникают из-за нарушений дыхания.

*Врач К. П. Бутейко,
автор дыхательной
гимнастики ВЛГД*

Дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная и эндокринная системы организма работают как единый комплекс, по сути представляющий собой настоящий «ансамбль здоровья» человека. Значит, обретая путем тренировки сильное дыхание, которое «дирижирует» работой остальных жизненно важных систем, можно укрепить весь организм и тем самым избавиться себя от многих заболеваний.

В связи с этим отмечаем: закончились споры о том, как можно многие десятилетия поддерживать отменное здоровье. Овладев оздоровительным дыханием, избавились от «неизлечимых» недугов и увеличили запас жизненных сил сотни тысяч пользователей дыхательных тренажеров, изобретенных в 90-е годы XX века. Истории их болезней, а вернее — выздоровления, стали лучшим доказательством огромной лечебной силы дыхательной гимнастики, выполняемой на индивидуальных тренажерах последнего поколения.

Скажите, какое у вас дыхание, — и я скажу, насколько вы здоровы или больны.

Здоровье и дыхание — две стороны одной медали. Организм очень зависим от дыхания. Еще бы, ведь оно осуществляет наиважнейшую жизнеобеспечивающую функцию, каковой является газообмен, в процессе которого выделяется энергия, пополняющая жизненные силы человека. Поэтому неудивительно, что наше здоровье зависит от того, как мы дышим.

Обычное привычное дыхание совместно с кровообращением неравномерно распределяет энергию по организму, вызывая в одних тканях нехватку кислорода и энергии, а в других — их избыток. Нехваткой энергии объясняется то, что у многих людей слабый иммунитет и вялый обмен веществ. Избыточное, другими словами концентрированное, выделение энергии тоже опасно для здоровья. В частности, из-за этого происходит **поражение кровеносных сосудов**, последствия которого все сильнее проявляются с возрастом.

Поэтому люди подвержены заболеваниям. К тому же их нередко, как говорится, «достает» хроническая усталость.

Дыхание **«под давлением» воздухом измененного состава** устраняет перечисленные расстройства, восстанавливает полноценное здоровье, **обеспечивает высокое качество жизни**. Именно об этом у нас сейчас будет подробный разговор.

Слабое выделение энергии при обычном привычном дыхании — одна из первопричин проблем со здоровьем

На фоне преимуществ эндогенного дыхания (оно вырабатывается в результате тренировок на трехкамерном тренажере Фролова) отчетливо видны недостатки, обусловленные самой природой привычного дыхания.



Дело в том, что базовые процессы жизнедеятельности в организме, которые определяют его состояние, у многих из нас в той или иной мере нарушаются из-за несовершенства внешнего дыхания (другими словами — *газообмена*). Одна из главных причин ухудшения здоровья, развития болезней и преждевременного старения — НИЗКАЯ ЭНЕРГЕТИКА организма, обусловленная несовершенным характером обычного дыхания.

Недостаточно дать клеткам нужные вещества. При дефиците энергии клетка не в состоянии эффективно использовать ни подведенные к ней материалы, ни собственные ресурсы.

Можно даже утверждать, что человек в этом отношении весьма несовершенен. Об этом свидетельствует усталость, которую многие испытывают ежедневно, причем она начинает досаждать нам с детского возраста. Такие недостатки организма, как тканевая гипоксия, энергодефицит, иммунодефицит, неудовлетворительный обмен веществ, присущи большей части человечества. Они неустраняемы без самостоятельной работы по совершенствованию дыхания, нацеленному на налаживание здорового газообмена и увеличение энергии, генерируемой в самом процессе дыхания.

Обычное дыхание навязывает организму нерациональный энергообмен — в артериях слишком много энергии, а в капиллярах — слишком мало.

Артериальные сосуды повреждаются, в то время как основная часть клеток тканей испытывает недостаток энергии, который к тому же увеличивается с возрастом. Эритроциты крови, клетки альвеол легких¹ и выстилки кровеносных сосудов наиболее важны для жизни, но именно они функционируют в режиме повышенного износа, связанного со сверхконцентрированным энергооб-

¹ В легочных капиллярах происходит «медленное» биологическое горение сурфактанта — «легочного горючего» — вещества, вырабатываемого некоторыми клетками легочных альвеол.

меном и энергопроизводством. В то же время остальные клетки, составляющие основу тканей организма, из-за энергодефицита находятся в пассивном состоянии, что, кстати, и предопределяет «загрязнение» организма.

Несовершенства организма прочно связаны в единый узел. Если вы попытаетесь ликвидировать энергетический дефицит в тканях, то повысите уровень разрушительных процессов в крупных кровеносных сосудах. Таков порочный круг, который можно разорвать единственным путем, то есть изменением характера дыхания.

Усиление энергетики организма при использовании систем естественного оздоровления подобно пирровой победе

В завершающей трети XX века люди увлекались различными системами естественного оздоровления. Кто-то предпочитал *бег трусцой*, кто-то — *голодание*, другие сочетали *физические нагрузки с ограничениями*, некоторые предпочитали *видовое питание*, были такие, кто регулярно проводил *чистки организма*, и т. д. В зависимости от особенностей организма соотношение пользы и вреда от использования этих методов изменялось в самых широких пределах. Даже у тех, кому удавалось соблюдать строгие рекомендации по диете, выдержать очистительные процедуры, перенести большие физические нагрузки, не испугаться обострений, вытерпеть обливания ледяной водой, эффект самолечения, как правило, был временным, да и достигался далеко не всегда.

Системы естественного оздоровления (а другими словами — *технологии усиления энергетики организма тех лет*) повышают энергетiku и активизируют обмен веществ. Но их влияние распространяется прежде всего на высокоэнергетические зоны организма, где *усугубляются процессы повреждения*. Такое усиление энергетики



организма подобно пирровой победе. Не принимается во внимание то, что при этом происходит *усиленное поражение сосудов, ведущее к интенсивному износу организма*. За избыток энергии и кислорода организм расплачивается разрушением сосудов, которое постепенно переходит в атеросклеротическое поражение.

Системы естественного оздоровления не способны вывести организм из своеобразного заколдованного круга, поскольку при их использовании энергия организма увеличивалась за счет невозможного сжигания живой ткани и преждевременного старения человека.

Приведу пример пагубности интенсивных физических нагрузок.

Известно выражение «загнал коня», означающее, что животное погибло вследствие интенсивной и продолжительной езды. У лошади типичное внешнее дыхание с преимущественно «горячим» *энерговозбуждением клеток*, сопровождающимся активным износом живой ткани выстилки кровеносных сосудов. Длительная тяжелая нагрузка способна привести к разрушению кровеносных сосудов и сердца. В народе это называют «разрывом сердца».

Несмотря на то что многие увлекаются системами естественного оздоровления, заболеваемость населения не снижается и даже растет вследствие ухудшения экологии и постоянных стрессов.

А что можно сказать о «чудодейственных» средствах: БАДах, гормонах, сжигателях жира, различных фармакологических препаратах и эликсирах?

Все это продукты современной мировой медицины, которая пребывает в глубоком кризисе. Их действие не только сомнительно, но в определенной степени вредно.

Например, человек принимает гормоны. По сути, это «костыли», использование которых подменяет работу эндокринных желез. Организм в конце концов утрачивает способность вырабатывать собственные гормоны.

Больной становится зависимым от внешних гормонов, и его здоровье постепенно слабеет.

Уважаемый читатель! Быть может, вы надеетесь на «эликсир молодости»? За последнюю сотню лет появилось немало известий о таких эликсирах, но, увы, о каждой сенсации со временем забывали...

Путь к избавлению от недостатков, вызванных привычным дыханием, — это дыхание «под давлением» воздухом измененного состава

На помощь приходит осознание того факта, что **дыхание — Главный Приоритет Здоровья**, поскольку оно *обеспечивает нам жизнь*.

Действительно, ежеминутно вдыхая несколько литров воздуха и усваивая из него кислород, человек непрерывно производит (генерирует) в себе энергию, столь нужную для жизнедеятельности каждой клеточки организма. Количество энергии, получаемой от процесса дыхания, определяется режимом газообмена и механизмом взаимодействия крови с воздухом в легких.

И в настоящее время, как и много веков назад, даже те, кто радеет о здоровье, заканчивают свою жизнь в возрасте 70–90 лет. Ларчик открывается просто: *за минувшие тысячелетия тип дыхания у людей не изменился*. Так что «болезни цивилизации», хронические недуги, повышенная утомляемость — это последствия несовершенной природы нашего привычного дыхания.

Выход из порочного круга найден в конце XX века учеными и изобретателями — биохимиком В. Ф. Фроловым и физиологом Ю. Н. Мишустиним. Они доказали, что можно управлять:

- 1) *кровообеспечением жизненно важных органов* посредством регулирования **состава вдыхаемого воз-**



духа — соотношения в нем кислорода и углекислого газа (другими словами, газообмена);

- 2) **мощностью энергии** (другими словами, жизненными силами), **выделяемой в результате самого процесса дыхания**, посредством регулирования сопротивления выдоху и его продолжительности.

Просвет кровеносных сосудов чутко реагирует на концентрацию в крови углекислоты и достигает максимума, когда ее величина приближается к 6 %. Конструкция тренажера и технология дыхания обеспечивают во вдыхаемом воздухе повышенное содержание углекислоты, под воздействием чего в артериальной крови углекислый газ накапливается до должного уровня. Это, в свою очередь, приводит к налаживанию стопроцентного кровообеспечения жизненно важных органов.

Организм человека также удивительно тонко реагирует на величину давления воздуха в легких: *«При малом давлении снижается энергетика, при повышенном давлении — повреждается организм. Но потребителям тревожиться не следует, поскольку конструкцией тренажера и технологией дыхания обеспечивается давление воздуха в легких, оптимальное с точки зрения безопасности»* (В. Ф. Фролов, 2002 год).

Итак, полноценное обеспечение организма энергией возможно путем трансформации дыхания при устранении недостатков, обусловленных обычным характером дыхания (то есть газообмена, или, другими словами, «внешнего» дыхания).

Это достигается практикой дыхания *«под давлением» воздухом измененного состава*, которое, с одной стороны, обеспечивает полноценное кровоснабжение жизненно важных органов, а с другой — повышает мощность клеточного дыхания во всех тканях, что ведет к насыщению энергией каждой клетки и одновременному понижению числа свободных радикалов. Такое наращивание энергетики осуществляется за счет лучшего использования природных ресурсов самого организма.

ПОЛНОЦЕННОЕ КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ОРГАНОВ и МОЩНАЯ ЭНЕРГЕТИКА КЛЕТОК — вот два важнейших условия жизни без болезней.

Высокую эффективность новой технологии лечения и омоложения, не имеющую аналогов, обеспечивает то, что ее *объектами* в первую очередь являются сама *кровь* и *каждая клетка*, в каких бы органах и тканях она ни находилась. Дыхание на индивидуальных тренажерах последнего поколения повышает общий энергетический фон организма, включает в активную жизнедеятельность все клетки, обеспечивая в них оптимальный уровень энергии. В результате иммунная система приобретает высокий статус, обменные процессы в тканях активизируются, а функциональные возможности организма, его ресурсы, раскрываются максимально — задействуется вся мощь заложенного в них природного потенциала.

Три «кита» здорового дыхания

Дыхание — чрезвычайно тонкий процесс, и его наивысший полезный результат обеспечивается в очень узком интервале значений, во-первых, **объема воздуха, вдыхаемого каждую минуту**, и, во-вторых, **величины сопротивления выдоху**, причем доля времени выдоха в дыхательном цикле должна быть преобладающей.

Небольшие отклонения от оптимального режима чреватые самыми неприятными последствиями, такими как: развитие тканевой гипоксии, слабая клеточная энергетика, ухудшение качества крови, ослабление иммунитета, прогрессирование атеросклероза, повышение артериального давления, повышение в крови содержания холестерина и глюкозы, возникновение опухолей.

Для большинства людей, увы, характерно дыхание с явными отклонениями от оптимального режима. Поэтому они подвержены заболеваниям, которые с возрастом становятся хроническими, их организм преждевременно быстро стареет.



Но не стоит печалиться. Теперь существует доступная всем технология восстановления здоровья посредством грамотной постановки сильного дыхания. Вот именно этим делом мы с вами, уважаемые читатели, сейчас и займемся.

Сильное дыхание в полной мере обеспечивает каждую клетку организма **энергией и кислородом** и характеризуется следующими признаками:

- ☑ *правильной работой дыхательных мышц* (первый «кит» — это **брюшное дыхание**);
- ☑ *аккуратным газообменом* (второй «кит» — **минутный объем дыхания, равный 3–4 л**);
- ☑ *мощным выдохом*, обеспечиваемым хорошо налаженным тканевым дыханием (третий «кит» — **активная жизнедеятельность всех клеток организма**).

Уважаемый читатель, знайте, что *сильное тканевое дыхание не устраняет симптомы заболеваний*, как это нередко бывает при лекарственной терапии, а естественным путем *искореняет первопричины болезней*:

- ☑ *тканевую гипоксию*;
- ☑ *дефицит клеточной энергии (другими словами, недостаток жизненных сил)*;
- ☑ *слабый иммунитет*;
- ☑ *чрезмерный износ выстилки кровеносных сосудов*.

После этого болезни покидают человека сами и нет никаких вредных побочных последствий.

Книга научит, как овладеть сильным дыханием и жить, не ведая болезней и не испытывая усталости.

Благодаря появлению доступных всем индивидуальных дыхательных тренажеров каждый может воспользоваться двумя «рычагами» управления дыхания: изменением состава вдыхаемого воздуха и добавочным сопротивлением выдоху.

Лечебное воздействие на организм этих факторов реализуется в результате тренировки, которая разбивается на три последовательных этапа:

- 1) сначала отлаживается правильная работа дыхательных мышц;
- 2) затем осваивается возвратный режим дыхания с использованием дополнительного дыхательного объема (от 1 до 2 л);
- 3) наконец, достигается максимально возможная для вас продолжительность цикла «вдох — выдох».

Немаловажно то, что при лечении соблюдаются заповеди Гиппократовы «Чти целительную силу природы» и «Не навреди».

Человек, освоивший сильное дыхание, имеет шанс счастливо прожить весь срок, отпущенный ему судьбой.

Брюшное дыхание — ключевой показатель правильной работы дыхательных мышц

Уважаемый читатель! Поскольку вы встаете на путь самооздоровления, вашей первоочередной задачей является налаживание правильной работы дыхательных мышц, другими словами — круглосуточного брюшного дыхания.

Без перехода от широко распространенного смешанного дыхания на брюшное нельзя добиться успеха в оздоровительных занятиях. Это все равно что пытаться одеваться, неправильно застегнув первую пуговицу.

Дыхание — непрерывное чередование циклов «вдох — выдох», которые стимулируются работой мышц по увеличению и сокращению объема легких. *Брюшная стенка* ответственна за вдох, *диафрагма* — за выдох.