

# Оглавление

<b>Предисловие. К здоровью, долголетию и бессмертию через свое самопознание.....</b>	<b>7</b>
<b>Глава 1. Долгий и трудный путь самопознания. К истории открытия природных механизмов здоровья .....</b>	<b>11</b>
Открытие рыдающего дыхания .....	11
Основные этапы развития теории и методики рыдающего дыхания (1978–2012 годы) .....	17
Первый этап (1978–1993 годы).....	17
Второй этап (1993–2011 годы).....	19
Третий этап (2011–2012 годы).....	21
Особенности системы самооздоровления.....	23
<b>Глава 2. Революционный переворот в представлениях о причинах сердечно-сосудистых заболеваний, способах их излечения и профилактики .....</b>	<b>25</b>
Главные причины сердечно-сосудистых болезней .....	25
Хронический непреднамеренный дефицит кислорода .....	25
Хронический непреднамеренный дефицит питания.....	29
Хронический непреднамеренный дефицит воды.....	33
Основные способы излечения и профилактики сердечно-сосудистых болезней природными механизмами здоровья .....	38
Первый способ. Рыдающее дыхание.....	38
Новейшая методика излечения заболеваний через управление стрессами .....	38
Методика управления рыдающим дыханием с учетом уровня стрессового напряжения организма.....	40



Методика снятия одышки (задыхания)...	43
Методика снятия любой боли и любого дискомфорта .....	43
Как правильно дышать носом .....	45
Второй способ. Импульсный самомассаж — важнейший природный механизм здоровья .....	50
Третий способ. Естественное питание — условие оздоровления всей сердечно-сосудистой системы .....	60
Четвертый способ. Естественный ночной отдых — эффективный вариант комплексного использования природных средств излечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.....	78
<b>Глава 3. Практический курс самоизлечения сердечно-сосудистых болезней .....</b>	<b>92</b>
Общее вступление ко всем «болезням» .....	92
Методика излечения болезней посредством оздоровления всей сердечно-сосудистой системы .....	94
Этап завершения ночного отдыха .....	94
Утренний этап полного преодоления негативных последствий сна и оптимального восстановления сердечно-сосудистой системы .....	97
Дневной этап поддержания стабильного функционирования сердечно-сосудистой системы .....	99
Вечерний этап снятия накопленного за день стрессового напряжения и обеспечения оптимального режима сна ...	101



Об альтернативных способах лечения болезней .....	102
Артериальная гипертония .....	103
Ишемическая болезнь сердца .....	106
Стенокардия .....	109
Инфаркт миокарда .....	111
Аритмии .....	113
Хроническая сердечная недостаточность (ХСН) .....	114
Естественное питание для оздоровления сердца .....	116
Больные об эффективности излечения сердечно-сосудистых болезней рыдающим дыханием .....	118
<b>Глава 4. Стрессы — источник здоровья сердца, мозга и всей сердечно-сосудистой системы .....</b>	<b>131</b>
Новое понимание роли стресса в функционировании организма человека как механизма здоровья .....	131
Стресс — реакция оздоровления и приспособления .....	138
Управляя рыдающим дыханием — управляем стрессами .....	144
Рыдающее дыхание — определитель приближающегося инфаркта и эффективное средство его предотвращения .....	150
<b>Глава 5. Роль сна и сновидений в процессе эффективного оздоровления и профилактики болезней сердца .....</b>	<b>157</b>



<b>Глава 6. Естественная медицина — качественно новый этап безлекарственного здоровоохранения.....</b>	<b>165</b>
Новая парадигма медицины третьего тысячелетия .....	165
Сущность и особенности естественной медицины .....	175
Переход к самостоятельному управлению своим здоровьем каждым человеком — настоятельное требование времени .....	183
Способность к управлению своим здоровьем заложена у человека в генах ....	183
Стремление современной медицины управлять здоровьем с помощью лекарств противоречит природе человека .....	186
Официальная медицина — главное препятствие на пути утверждения новой парадигмы безлекарственного здоровоохранения.....	190
О значении лекарств в жизни человека ....	190
Официальная медицина против новых идей .....	192
Лекарственная медицина в принципе не может решить проблему оздоровления всего населения .....	197
<b>Глава 7. Тупики современной медицины .....</b>	<b>200</b>
Физиологи об ошибках медицины .....	200
Сильные и слабые стороны самарских физиологов с позиций естественной медицины .....	207
<b>Послесловие.....</b>	<b>219</b>
<b>Заключение. Естественная медицина — новый этап в развитии отечественной физиологии .....</b>	<b>221</b>

# Предисловие. К здоровью, долголетию и бессмертию через свое самопознание

Сейчас мне 75 лет. К своему юбилею я подошел, без преувеличения, в довольно хорошем состоянии. Особенно если учесть, что до сорокалетнего возраста часто болел. С детских лет — сахарный диабет, воспаление легких, частые простуды, ОРЗ, ангина, постоянный упадок сил, физическая слабость, пониженный иммунитет, лекарства и врачи. А в 40 лет общий диагноз: неизлечимый сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония, пародонтоз, кардиосклероз; возможны инфаркты и инсульты, готовьтесь к худшему.

Такой неутешительный прогноз, однако, не только не подавил мою волю к жизни (как это нередко бывает у людей, оказавшихся в подобном положении), но, напротив, вызвал неукротимое желание жить и самому победить все болезни. Начавшийся новый этап был связан с поисками механизмов здоровья, которые, как мне казалось, Природа «вкладывает» в организм каждого человека при его рождении. Этот поиск происходил на уровне самопознания и предположения, что человек, возможно, имеет те же самые механизмы здоровья, что и все животные, так как он десятки и сотни тысяч лет сам жил в Природе, вышел из Природы и является поэтому ее органической неотъемлемой составной частью.