

# Оглавление

**Введение.**

**Открытие рыдающего дыхания и других природных механизмов здоровья ..... 9**

**Особенности системы самооздоровления ..... 13**

**Глава 1. Революционный переворот в представлениях о причинах болезней дыхательной системы, способах их излечения и профилактики ..... 16**

**Главные причины болезней органов дыхания ..... 16**

        Хронический непреднамеренный дефицит кислорода ..... 16

        Хронический непреднамеренный дефицит питания ..... 20

        Хронический непреднамеренный дефицит воды ..... 25

**Основные способы излечения и профилактики бронхиальной астмы и других заболеваний органов дыхания природными механизмами здоровья ..... 29**

        Первый и главный способ. Рыдающее дыхание ..... 29

        Новейшая методика излечения заболеваний через управление стрессами ..... 30

        Методика управления рыдающим дыханием с учетом уровня стрессового напряжения организма ..... 31

        Методика снятия одышки (задыхания) ... 34



Методика снятия любой боли и любого дискомфорта .....	35
Общий комментарий к практическому использованию рыдающего дыхания .....	36
Как правильно дышать носом .....	37
Второй способ. Импульсный самомассаж — важнейший природный механизм здоровья .....	42
Новое в понимании оздоровительного массажа .....	42
Основные правила проведения массажа ..	49
Порядок проведения массажа .....	52
Третий способ. Естественное питание — условие оздоровления всей дыхательной системы .....	53
Феномен правильного питания .....	53
Взаимосвязь рыдающего дыхания, импульсного самомассажа и естественного питания для предотвращения дефицита кислорода, пищи и воды в своем организме .....	55
Пищевое и жировое питание организма ..	59
Эликсир вечной молодости найден! .....	68
Четвертый способ. Естественный ночной отдых — эффективный вариант комплексного использования природных средств излечения и профилактики заболеваний органов дыхания .....	71
Новое в понимании сна .....	71



Ночной отдых с использованием механизмов естественной саморегуляции — важнейшее условие здоровья .....	72
Что делать во время бессонницы .....	78
Как заканчивать ночной отдых.....	79
<b>Глава 2. Практический курс самоизлечения бронхиальной астмы и других заболеваний органов дыхания.....</b>	<b>85</b>
Общее вступление ко всем «болезням» .....	85
Методика излечения болезней посредством оздоровления всей дыхательной системы .....	87
Этап завершения ночного отдыха .....	88
Утренний этап полного преодоления негативных последствий сна и оптимального восстановления дыхательной системы .....	90
Дневной этап поддержания стабильного функционирования дыхательной системы ...	92
Вечерний этап снятия накопленного за день стрессового напряжения и обеспечения оптимального режима сна ....	94
<b>Глава 3. Традиционная медицина не в состоянии излечить ни бронхиальную астму, ни другие заболевания органов дыхания.....</b>	<b>96</b>
Современные теоретические взгляды специалистов на причины бронхиальной астмы и методы ее лечения.....	96



<b>Ошибки врачей с позиции естественной медицины .....</b>	<b>102</b>
Излечение астмы природными механизмами здоровья .....	112
Рыдающее дыхание.....	112
Импульсный самомассаж.....	114
Естественный ночной отдых предотвращает приступы астмы по ночам и ранним утром .....	115
Естественное питание .....	117
Физиологические причины одышки (удушья) и летального исхода больных астмой .....	119
«Одним махом семерых побивахом» .....	122
<b>Профилактика и излечение одним методом общих нарушений во всех органах дыхания: одышки, кашля, хрипов, мокроты, заложенности в груди, пониженного иммунитета .....</b>	<b>124</b>
Физические нагрузки для больных БА .....	129
Позиция врачей.....	129
Рекомендации с позиции естественной медицины .....	131
Профилактика и лечение астмы — в одном флаконе .....	132
Первичная профилактика .....	133
Вторичная профилактика .....	133
Лечение бронхиальной астмы.....	134



Рыдающее дыхание заменяет все средства первичной и вторичной профилактики и лекарственные препараты .....	135
<b>Больные об эффективности излечения болезней дыхательной системы рыдающим дыханием.....</b>	<b>136</b>
Отзывы об эффективности рыдающего дыхания.....	145
В борьбе с астмой .....	145
В борьбе с простудой .....	147
В борьбе с бронхитом и туберкулезом ...	149
<b>Глава 4. Стрессы — источник здоровья всей дыхательной системы .....</b>	<b>154</b>
Новое понимание роли стресса в функционировании организма человека как механизма здоровья .....	154
Стресс — реакция оздоровления и приспособления.....	161
Управляя рыдающим дыханием — управляем стрессами.....	167
<b>Глава 5. Роль сна и сновидений в процессе эффективного оздоровления и профилактики болезней органов дыхания....</b>	<b>174</b>
<b>Глава 6. Естественная медицина — качественно новый этап безлекарственного здравоохранения .....</b>	<b>182</b>
Новая парадигма медицины третьего тысячелетия .....	182



<b>Сущность и особенности естественной медицины .....</b>	<b>193</b>
<b>Переход к самостоятельному управлению своим здоровьем каждым человеком — настоятельное требование времени .....</b>	<b>200</b>
Способность к управлению своим здоровьем заложена у человека в генах ....	200
Стремление современной медицины управлять здоровьем с помощью лекарств противоречит природе человека .....	203
<b>Официальная медицина — главное препятствие на пути утверждения новой парадигмы безлекарственного здравоохранения .....</b>	<b>207</b>
О значении лекарств в жизни человека ....	207
Официальная медицина против новых идей .....	209
Лекарственная медицина в принципе не может решить проблему оздоровления всего населения .....	214
<b>Заключение.</b>	
<b>Бессилие лекарственной медицины перед болезнями.....</b>	<b>217</b>
<b>Послесловие.</b>	
<b>Можно накапливать богатства, а можно — здоровье (новые ценностные ориентации).....</b>	<b>220</b>