

Глава 1

РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ — ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ ЕСТЕСТВЕННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

Природные секреты процесса дыхания

В самом общем виде процесс дыхания рассматривается медициной в основном в двух аспектах.

Прежде всего, были тщательно изучены собственно дыхательные органы, их строение, все составные части (легкие и т. д.), обеспечивающие этот процесс. Второй аспект был связан с изучением физиологических процессов доставки кислорода из легких в кровеносную систему, а затем в клетки органов, а также выведения из организма углекислого газа после осуществления обменных процессов.

Так как оба эти аспекта процесса дыхания были достаточно хорошо изучены, то казалось, что эта сторона жизнедеятельности организма уже не может представлять какого-то интереса, здесь все было более или менее ясно. И вдруг это устоявшееся спокойное «болото» стало сильно штормить.



Первый камень бросил профессор К. П. Бутейко. В результате многочисленных лабораторных исследований он сделал вывод, что процесс доставки кислорода в клетки органов не является таким простым, как обычно представлялось исследователям. Тот факт, что кислород из легких попал в кровеносную систему, еще совсем не означает, что он затем без всяких проблем посредством обычного тока крови будет доставлен гемоглобином ко всем органам, мышцам и другим системам организма.

Успех этого процесса, оказывается, прямо зависит от сложившегося в организме на данный момент соотношения между кислородом и углекислым газом. Была выявлена и та оптимальная пропорция, при которой кислород легко отделяется от гемоглобина и попадает в клетку беспрепятственно: углекислого газа должно быть в 3 раза больше, чем кислорода.

При нарушении этого соотношения молекулы кислорода слишком прочно оказываются связаны гемоглобином крови, никак не могут преодолеть такую прочную сцепку и попасть в клетку. В итоге возникает явление кислородного голодания, когда органы оказываются без необходимого для их нормального функционирования кислорода. А это может быть причиной серьезных сбоев в работе как отдельных органов, так и организма в целом. Причем такие нарушения могут происходить при наличии в организме достаточного количества кислорода.

Следовательно, мало просто вдохнуть кислород; оказывается, надо вдохнуть так, чтобы кислород не только попал в легкие и кровеносную систему, но попал непосредственно в клетки органов: от этого



результата прямо зависит ваше здоровье. А для этого надо *учиться дышать правильно*, то есть не как придется, не как получится, «закачивая» кислород в организм без всякой пользы.

Для самого К. П. Бутейко было ясно, что в его открытии таятся огромнейшие возможности для излечения самых разных болезней. Ведь если удастся убрать сбой в доставке кислорода к органам, то появятся дополнительные возможности как для излечения больных, так и для профилактики. Разработанная им система дыхания и должна была решить эту задачу.

И хотя то, что сделал К. П. Бутейко, представляло собой открытие огромного значения, оно не было поддержано официальной медициной. Более того, сам автор (как это нередко бывает у нас в России) подвергся массированным нападкам — прежде всего за то, что говорил о возможности лечения многих болезней без лекарств, только с помощью его системы дыхания.

Свою дыхательную систему К. П. Бутейко назвал «волевой ликвидацией глубокого дыхания» (ВЛГД). Основная идея автора заключалась в том, чтобы с помощью ВЛГД попытаться регулировать соотношение углекислого газа и кислорода в организме в соотношении 3 : 1. Для достижения такого результата пациентам предлагалось делать слабые поверхностные вдохи, создавая тем самым в организме преобладание углекислого газа (накапливаемого при обменных процессах) над поступающим в процессе поверхностного дыхания небольшим количеством кислорода.



Официальная медицина 35 лет не признавала созданную К. П. Бутейко дыхательную систему, хотя это дыхание действительно помогало больным там, где лекарства оказывались бессильны. И лишь в начале 90-х годов в условиях начавшейся в стране демократизации все запреты были сняты и «дыхание по Бутейко» официально было допущено в лечебных учреждениях.

Однако в полной мере понять все значение сделанного К. П. Бутейко вклада в развитие современной медицины стало возможным лишь с открытием рыдающего дыхания.

Дело в том, что, с позиций официальной медицины, невозможно понять и объяснить, почему в процессе рыдающего дыхания, буквально за считанные минуты, происходят такие разительные улучшения (нормализуется давление, снимаются боли). Но это становится понятным, если допустить, что рыдающее дыхание — данный человеку самой Природой идеальный вариант, призванный создавать оптимальное соотношение углекислого газа и кислорода в пропорции 3 : 1. Когда человек начинает использовать рыдающее дыхание, он практически моментально снимает все препятствия для доставки кислорода к клеткам органов, активизирует обмен веществ и обеспечивает быстрое оздоровление без лекарств, тем самым фактически реализуя идею К. П. Бутейко.

Этот идеальный вариант дыхания приводится в действие самим организмом во время плача. Он быстро нормализует состояние человека, снимает стресс, успокаивает. В народе это давно заметили



(отсюда совет: «поплачь — полегчает»). Однако никто до сих пор не мог объяснить, в чем секрет оздоровительного воздействия плача.

Открытие рыдающего дыхания впервые дало ответ. Все дело в особенностях дыхания, которое появляется при плаче:

- вдох и выдох делаются только ртом;
- выдох продолжительнее вдоха.

Это, так сказать, внешняя сторона: она была открыта мной и закреплена в методике рыдающего дыхания.

Внутренняя сторона, то есть объяснение процессов, происходящих при рыдающем дыхании на физиологическом уровне, фактически была обоснована К. П. Бутейко в сделанном им открытии.

В результате соединения этих двух открытий возникла научно обоснованная дыхательная система с невиданным ранее коэффициентом полезного действия. Ее главная отличительная особенность состоит в том, что она заложена в организме самой Природой, а не придумана человеком, как все прочие дыхательные системы (дыхание йогов, цигун, ребефинг и т. п.).

Дыхательная система Бутейко тоже полностью придумана. Не зная, что Природа уже дала идеальное решение проблемы, К. П. Бутейко фактически стал «изобретать велосипед». Сначала он создал схему дыхания, а затем под нее стал подгонять вдохи и выдохи. Вот почему на практике использование предложенного им дыхания наряду с положительным эффектом дает нередко сбой и даже может ухуд-



шить состояние больного. В этом основная причина того, что «дыхание по Бутейко» так и не стало дыханием миллионов, хотя люди в нем очень нуждаются.

Можно с уверенностью говорить о том, что именно рыдающее дыхание призвано занять свободную нишу в качестве единственно правильного дыхания, дарованного нам самой Природой.

Почему неправильно дышит большинство людей

С позиций современной медицины, все люди дышат одинаково, то есть дышат правильно, за исключением, конечно, тех, у кого есть врожденные дефекты. Такой вывод естественно вытекает из общего взгляда врачей на процессы дыхания, о котором говорилось выше.

Однако открытие, сделанное К. П. Бутейко, и открытие рыдающего дыхания внесли весьма существенные коррективы в это общепризнанное мнение. Стало ясно, что люди могут дышать правильно и неправильно, более того, все люди дышат по-разному. Правильным может считаться только такое дыхание, при котором в организме поддерживается оптимальное соотношение углекислого газа и кислорода в пропорции 3 : 1. Только при таком газообмене весь кислород, который вы вдохнули, без всяких проблем попадает в клетки органов и мышц, обеспечивая наилучший обмен веществ и высокий уровень здоровья.

Как показала практика рыдающего дыхания, чтобы обеспечить положительные результаты, выдох



ртом всегда должен быть продолжительнее вдоха. Следовательно, *продолжительный выдох ртом является обязательным условием правильного дыхания*, обеспечивающего оптимальный газообмен.

Но, скажут многие, ведь человек должен дышать и дышит носом. Как подчеркивают медики, при дыхании носом воздух очищается от пыли, согревается и уже в таком улучшенном состоянии попадает в организм. Еще йоги говорили: «если вы дышите ртом, то ешьте носом», тем самым указывая, что физиологически нос создан для дыхания, а рот — для еды.

И тем не менее мы реально сталкиваемся с явным парадоксом: когда больной при использовании рыдающего дыхания начинает дышать ртом, его состояние немедленно улучшается (снижается давление, проходит головная и сердечная боли и т. д.). Но когда он снова переходит на обычное носовое дыхание, состояние его снова ухудшается (давление может повыситься, появляются головная и сердечная боли и т. д.). А так как данные явления характерны для всех без исключения людей, имеющих какие-то болезни, напрашивается вывод: *все больные дышат носом неправильно*.

Этот вывод подкрепляется следующим наблюдением. Люди здоровые не могут научиться рыдающему дыханию, так как они просто не могут делать подряд продолжительные выдохи ртом, им становится неприятно. В то же время больные могут такие продолжительные выдохи делать весьма длительное время (до получаса, часа и более), получая неизменно только положительные результаты.



Постоянно наблюдая подобные явления на протяжении многих лет, я пришел к такому объяснению этого парадокса.

Чтобы дышать правильно, постоянно обеспечивая в организме оптимальный газообмен 3:1, носовой выдох должен быть обязательно продолжительнее вдоха. У людей, которые рождаются с сильными мышцами легких, оптимальный выдох обеспечивается самим организмом, в результате саморегуляции. Поэтому в их организмах эффективно осуществляются все обменные процессы, они отличаются с детских лет отменным здоровьем, почти не болеют, долго живут.

Однако большая часть людей сейчас уже рождается со слабой мышечной системой легких, поэтому носовой выдох у них неправильный (короче вдоха). В результате обмен веществ у них постоянно нарушен, они часто болеют (с детских лет), подвержены разным заболеваниям, инфарктам, инсультам, а срок жизни у них значительно меньше.

Но эти люди могут помочь себе сами, начав делать продолжительные выдохи, только не носом, а ртом. И не произвольно, как заблагорассудится, а по методу рыдающего дыхания, используя разработанную мной методику. В этом случае все больные могут быстро оздоровиться без лекарств. Именно это произошло со мной и многими тысячами других больных, вернувших себе здоровье.

Если человек болен, то он дышит неправильно; правильно дышит только здоровый человек. Следовательно, выявляется возможность быстрого оздоровления всего населения. Читатель уже, я думаю,



и сам догадался, как это сделать: нужно научить людей правильно дышать.

Количество больных из года в год увеличивается, а смертность растет. Это позволяет говорить о постоянном увеличении числа людей с неправильным дыханием, у которых обмен веществ в организме постоянно нарушен. И здесь официальная медицина с ее лекарствами абсолютно бессильна.

Единственный выход — как можно скорее перейти к массовому обучению правильному рыдающему дыханию.

Неправильное дыхание может быть врожденным и приобретенным. Большинство детишек, едва родившись, уже дышат неправильно: это наследственное дыхание. Если родители дышат неправильно, то их дети также дышат неправильно. Это предопределяет их болезни в будущем.

Однако неправильное дыхание может быть и приобретенным. Ко мне нередко обращаются люди, которые до 50 лет не испытывали никаких особенных проблем со здоровьем. И вдруг состояние их резко ухудшается: резко повышается давление, начинают болеть голова, сердце, они задыхаются. Это наглядный пример приобретенного неправильного дыхания. Причина здесь одна, общая: в результате жизненных невзгод, трудностей, ухудшения материального положения, недоедания и других факторов произошло существенное ослабление мышечной системы легких, выдох стал короче вдоха, нарушились обменные процессы.

Совершенно не понимая причин этого явления, врачи, как всегда, хватаются за лекарства. Но тем



самым они не только не помогают больному, а еще больше ухудшают его состояние. Приведу лишь один пример.

Мне позвонил мужчина и рассказал такую историю. Ему 56 лет. До самого последнего времени он чувствовал себя вполне здоровым человеком, к врачам обращался редко. Однако примерно пять месяцев назад у него появилась одышка, он стал задыхаться и в состоянии покоя, и, особенно, при ходьбе. Мужчина вынужден был обратиться к врачу в своей поликлинике; тот прописал ему лекарство. Но оно не помогло, наоборот — больной стал задыхаться сильнее. Кто-то посоветовал ему обратиться к другому врачу, который немедленно отменил предыдущее лекарство и назначил новое, как он сказал, «более эффективное». Тем не менее, состояние несколько не улучшилось. С третьим врачом история повторилась: новое «более эффективное» лекарство не решило проблемы.

Наконец лечащие врачи собрались на консилиум и выдали такое заключение: у больного нарушена работа центра дыхания в головном мозге. Рекомендация: нужно сделать трепанацию черепа и попробовать что-то там исправить. Хирургическая операция уже была назначена, но больной очень ее боялся и, узнав о рыдающем дыхании, обратился ко мне. В тот же день с помощью рыдающего дыхания он нормализовал свое состояние.

На этом примере видно, сколь много теряет современная медицина от незнания природных механизмов оздоровления. Именно в этом одна из главных причин снижения эффективности лечения больных и увеличения смертности.