

Юрий Вилунас

# Рыдающее дыхание излечивает сердечно-сосудистые заболевания



 ПИТЕР®



Юрий Вилунас

**Рыдающее дыхание излечивает  
сердечно-сосудистые заболевания**

«Питер»

2012

## **Вилунас Ю. Г.**

Рыдающее дыхание излечивает сердечно-сосудистые заболевания /  
Ю. Г. Вилунас — «Питер», 2012

Юрий Вилунас представляет уникальную методику оздоровления – рыдающее дыхание. Это настоящий революционный прорыв в профилактике и лечении самых разных заболеваний, даже неизлечимых, таких как сахарный диабет и рак. Прекрасные результаты метод показывает при лечении распространенных сердечно-сосудистых заболеваний – гипертонии, атеросклероза, стенокардии... Юрий Вилунас открыл основные природные механизмы здоровья, обладающие огромными целительными возможностями. Это рыдающее дыхание, импульсный самомассаж, естественное питание, естественный ночной отдых. Используя эти механизмы оздоровления, каждый человек может самостоятельно и без лекарств поддерживать в норме свое здоровье, предотвращать и излечивать различные болезни, продлевать молодость. Читатели найдут в книге Ю. Вилунаса необходимые рекомендации и смогут быстро и без финансовых затрат справиться со всеми недугами.

© Вилунас Ю. Г., 2012

© Питер, 2012

## Содержание

Предисловие	5
Глава 1	7
К истории открытия природных механизмов здоровья	7
Основные этапы развития теории и методики рыдающего дыхания (1978–2012 годы)	10
Особенности системы самооздоровления	13
Глава 2	14
Главные причины сердечнососудистых болезней	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Юрий Вилунас**

## **Рыдающее дыхание излечивает сердечно-сосудистые заболевания**

### **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. В течение последних 35 лет я познавал самого себя, свой организм, его особенности и заложенные в нем механизмы естественного самооздоровления. Правильные исходные предпосылки дали положительные результаты: были открыты основные природные механизмы здоровья – рыдающее дыхание, импульсный самомассаж, естественный ночной отдых без проблем бессонницы, естественное питание и др.

Все это позволило понять, что и как нужно делать, чтобы управлять самостоятельно своим здоровьем, продлевать молодость и обеспечивать активное долголетие. Свой семидесятипятилетний юбилей я встречаю полным физических сил и творческих планов, бодрости и оптимизма, совсем не характерных для такого возраста. Все эти годы совсем не пользовался лекарствами, к врачам ходил один раз в 5-10 лет только за диагностикой своего состояния, которая неизменно показывает хорошие результаты.

И что меня постоянно удивляло и поражало все эти годы – это неисчерпаемость процесса самопознания, которому, кажется, никогда не будет конца. Подобно бесконечности Вселенной и процесса ее познания – процесс познания Человека также бесконечен. Все это позволяет с уверенностью говорить о том, что на следующем жизненном этапе процесс самопознания будет продолжаться.

Как показывает вся предыдущая многолетняя практика, количественное накопление открытий и их последующее использование для самооздоровления неизбежно приводят к более высоким качественным открытиям. Другими словами, процесс самопознания не только расширяется, но и постоянно углубляется, позволяя все глубже проникать в природу Человека, все более полно познавать и раскрывать его сущность.

Творческий процесс самопознания постепенно позволил понять, как сама Природа задумала и организовала систему поддержания здоровья человека, профилактики любых возможных заболеваний, эффективной защиты иммунитета, продления жизни, активного долголетия.

В этой книге я впервые рассказываю о том, как каждый человек может теперь сам, самостоятельно и без применения лекарственных препаратов, только используя природные механизмы здоровья, снимать практически любые боли (головные, сердечные, внутренних органов и др.), избавляться от одышки, головокружения, тошноты, изжоги, запоров, шумов и звона в голове и углах, «мушек» и кругов перед глазами, онемения пальцев и стоп и разных прочих дискомфорта.

Но самое главное – теперь каждый человек может практически самостоятельно излечить любую свою болезнь, быстро снять даже самый сильный стресс, нормализовать обмен веществ и создать оптимальные условия для самоисцеления организма. Теперь каждый может самостоятельно управлять своим настроением, что самым решительным образом повлияет на межличностные взаимоотношения как в любой семье, коллективе, так и в обществе в целом, создавая добрую атмосферу, снижая социальную напряженность и порождая гуманные отношения между людьми.

Именно в этом контексте должны рассматриваться и проблемы сердечно-сосудистых заболеваний, их излечения и профилактики. Когда каждый человек научится управлять своим здоровьем, это станет главным условием радикального сокращения смертности и решительного оздоровления всего населения. В результате будет, наконец, найден выход из того трагического тупика, в который завела общество современная лекарственная медицина. А на смену ей придет естественная безлекарственная медицина, которая положит начало качественно новой эпохе в развитии мировой цивилизации, ее невиданного до сих пор расцвета и возрождения.

Ясно одно: в начавшемся третьем тысячелетии не зная данные человеку природой естественные механизмы здоровья и лечить сердечно-сосудистые, как, впрочем, и другие, болезни только лекарствами – это беспросветные дикость и дремучесть, невысказанные в цивилизованном обществе. Главное требование нашего времени – все люди должны уметь управлять природными механизмами естественного самооздоровления для предотвращения неминуемой в противном случае гибели человечества.

# Глава 1

## Долгий и трудный путь самопознания

### К истории открытия природных механизмов здоровья Открытие рыдающего дыхания

Моя система естественного самооздоровления создавалась на протяжении последних 34 лет. Точкой отсчета в этом случае берется дата открытия рыдающего дыхания – 18 марта 1978 года, с которой начался **основной период** моей работы в направлении оздоровления.

Однако эта информация будет недостаточно полной без учета предшествовавших этому открытию еще 30 лет, которые можно было бы охарактеризовать как **подготовительный период**. По крайней мере можно утверждать, что без этого предварительного этапа я никогда не смог бы столь успешно решить самые трудные проблемы, которые встали передо мной на основном этапе.

Начну с детских лет. От рождения здоровье мое было очень слабое. Как сказал один экстрасенс: «От рождения у вас совсем не было здоровья. Свое здоровье вы сотворили сами».

Мое детство было трудным и болезненным. Оно пришлось на годы Великой Отечественной войны. Жили на Урале, под Свердловском. Был сильный голод. Ослабленный организм не мог сопротивляться болезням. До поступления в школу дважды болел воспалением легких, и врачи неоднократно выражали серьезные опасения относительно возможного исхода. Родители очень переживали за мое состояние. И я постоянно слышал их тревожные разговоры.

Меня постоянно одолевали большая физическая слабость, усталость. Замечал, что довольно часто стал ходить в туалет... Но только спустя три десятилетия пришло понимание того, что все это были признаки сахарного диабета. Думаю, врачи тогда вообще не обращали внимания на эти симптомы – и действительно, откуда могли взяться силы в условиях постоянного недоедания; сластей никаких не было, про сахар я только слышал, что это «очень вкусно». В этих условиях, как представляется, врачи правомерно не спешили делать какие-либо анализы на возможность заболевания диабетом.

В 1945 году я пошел в школу. В третьем классе в возрасте 10 лет у меня вдруг возникло страстное желание стать, наконец, здоровым и успокоить маму и отца. Я сам, без какого-нибудь понукания со стороны стал каждое утро делать физическую зарядку – и с той поры до 40 лет включительно занимался ежедневно физическими упражнениями в любой обстановке. Сразу почувствовал себя лучше (известно, что физическая нагрузка способствует снижению уровня сахара в крови). Стал проводить закаливающие процедуры – обливаться холодной водой, совершал небольшие пробежки, катался на лыжах и коньках, играл в футбол. К моменту окончания средней школы мое здоровье значительно окрепло.

Но сахарный диабет делал свое «черное дело». За время учебы зрение упало с 0,9 до -1,5. Однако врачи объясняли это тем, что я много читаю, глаза устают (электричества часто не было, задания выполнялись при свете керосиновой лампы).

Когда поступал в университет, анализ показал высокий сахар, и мне тогда сказали о возможности заболевания сахарным диабетом. Так я впервые услышал об этой болезни, но совсем не встревожился (в моем представлении сахар ассоциировался с чем-то сладким, вкусным). Как всегда, на следующее утро я сделал довольно интенсивную физическую зарядку и пошел повторно сдавать кровь на сахар – и все оказалось в норме. Так я снова избежал диагноза «сахарный диабет» и продолжал жить как и прежде: никакого ограничения в питании, в том

числе и в сахаре, но постоянные физические нагрузки, которые позволяли мне значительно улучшать свое самочувствие.

После окончания университета я два года работал учителем истории, затем поступил в аспирантуру, защитил кандидатскую диссертацию и стал работать преподавателем общественных наук в техническом институте. И вот здесь в возрасте 40 лет впервые появились боли в сердце. Диагноз врачей – ишемическая болезнь сердца, гипертония, пародонтоз, кардиосклероз и самое страшное – сахарный диабет. Зрение ухудшилось до -3,5. Только теперь я узнал, что диабет неизлечим, дальше будет ухудшение, возможны слепота, гангрена, «полетят» почки, сердце, печень, сосуды...

Познакомившись подробнее по книгам с этой болезнью, я впервые осознал, что все признаки сахарного диабета были у меня в детстве. Также стало ясно, почему мой образ жизни с постоянными физическими нагрузками так хорошо мне помогал. Таким способом я снижал сахар в крови, что и позволило мне избежать более ранней постановки диагноза, жесткой диеты и приема лекарств и продержаться таким образом до 40 лет. Но теперь организм не выдержал, началось серьезное заболевание органов, и используемые мной прежде методы поддержания здоровья (физические нагрузки) уже не действовали, так как полностью исчерпали себя, свои оздоровительные возможности.

**Так закончился предварительный период в моем противостоянии сахарному диабету и начался новый, основной этап, главной задачей которого стал поиск кардинально новых методов излечения этой неизлечимой болезни.**

С самого начала для меня было ясно, что новые методы лечения ни в коем случае не должны быть какими-то новыми лекарствами. Многие десятилетия врачи лечат диабет инсулином, манинилом и другими подобными средствами – а результат нулевой, болезнь объявлена неизлечимой.

Но что это за новые средства, если не лекарства? Здесь стоило, как говорится, «поломать голову».

В процессе длительных многонедельных размышлений у меня вдруг возникла следующая идея: а что, если необходимые для излечения диабета средства уже заложены в нашем организме самой Природой? Действительно, ведь наши меньшие братья, все животные успешно поддерживают свое здоровье без лекарств, используя какие-то механизмы здоровья, неизвестные человеку. Но человек сотни тысяч лет жил в природе бок о бок с животными также без лекарств, а значит, тоже владел этими секретами. Выйдя из естественной среды обитания, человек за время цивилизации просто разучился пользоваться этими механизмами здоровья, а возможно, и вообще забыл о них. С этих позиций вставшая передо мной задача становилась более конкретной: понять, как управляют своим здоровьем животные, а если это не удастся сделать, то нужно открыть заново забытые человеком механизмы оздоровления и восстановить методику управления этими механизмами.

Однако сколько я ни наблюдал за миром животных, в том числе за кошками и собаками, так ничего и не смог обнаружить. Забегая вперед, могу сказать, что все механизмы здоровья вначале я открывал в себе самом на уровне инстинкта, а затем уже видел, что у животных существует та же самая система управления здоровьем, что и у человека.

Между тем мое состояние продолжало ухудшаться: невероятная слабость поразила весь мой организм, стало трудно просто ходить, болело сердце, давление зашкаливало, уровень сахара повышался до 15–16 ммоль/л, врачи стали говорить, что пора от манинила перейти на инсулин. Все чаще меня посещала мысль о тщетности моих усилий обнаружить природные механизмы здоровья: эта задача не просто трудновыполнима, но вообще недостижима. Действительно, что это за механизмы здоровья, как они выглядят? А может, никаких механизмов здоровья просто нет, это плод моей фантазии? Как следствие – стресс, напряжение, депрессия продолжали нарастать, я был на грани отчаяния.

И вот в этот самый критический момент моей жизни судьба неожиданно улыбнулась мне – я открыл первый и, как оказалось в дальнейшем, важнейший механизм естественной саморегуляции организма – рыдающее дыхание.

Произошло это так. Несмотря на прием лекарств, состояние мое продолжало ухудшаться. Чтобы остановить этот процесс, я решил снова вернуться к утренней физической зарядке, хотя врачи не рекомендовали мне применять значительные физические нагрузки («У вас слабое сердце, может не выдержать!»).

Проснулся утром и посмотрел на календарь: 18 марта 1978 года – День Парижской коммуны. Встал в основную стойку и приступил к выполнению первого упражнения: сгибаю руки в локтях, затем поднимаю вверх, снова сгибаю в локтях, а потом распрямляю в стороны. Каждое упражнение выполняю по пять-шесть раз. Потом перехожу к следующему упражнению и т. д.

Но тут случилось что-то невероятное: после ночного отдыха такая слабость, что я руки согнул в локтях, а поднять вверх ну никак не могу – просто нет сил. Такого у меня еще никогда не было. Это полное бессилие настолько потрясло, что я сел на стоявший рядом стул и как бы зарыдал. Но без слез: как при плаче, пошли продолжительные выдохи ртом – после выдоха естественная пауза, затем делаю вдох тоже ртом и опять продолжительный выдох (именно так плачут люди).

«Поплакав» таким образом одну-две минуты, вдруг почувствовал заметный прилив сил. Связав это с дыханием плача, я уже сознательно стал так дышать при выполнении других физических упражнений. И когда закончил таким образом физическую зарядку, во всем организме появилась необыкновенная бодрость, усталость и слабость бесследно исчезли. Я был на небесах от счастья, открыв неизвестное до сих пор чудодейственное дыхание плача (в дальнейшем врачи назвали его «рыдающим дыханием»).

С тех пор я стал ежедневно пользоваться рыдающим дыханием по 5–6 раз. Состояние мое постоянно улучшалось, исчезли стрессы, нервное напряжение, депрессия, так хороню мне не было никогда в жизни! А уже через месяц отказался от своих лекарств и даже перестал ходить к врачам, так как в этом не было никакой необходимости.

Спустя три года был открыт другой природный механизм здоровья – импульсный самомассаж, а еще через 10 лет – естественный ночной отдых без проблемы бессонницы. Одновременно перешел на естественное питание, полностью отказавшись от рекомендуемого врачами режима потребления пищи и сделав упор на максимальное потребление не утром, а вечером, на ночь (в соответствии с требованиями Природы). Все это позволило полностью излечить все больные органы, восстановить здоровье и даже омолодиться (в 40 лет были седые волосы, сейчас мне 75 лет, а седых волос нет, исчезли морщинки на лице, и произошло много других положительных перемен).

## **Основные этапы развития теории и методики рыдающего дыхания (1978–2012 годы)**

### **Первый этап (1978–1993 годы)**

Открыв рыдающее дыхание в марте 1978 года, я использовал с большим исцеляющим эффектом этот природный механизм здоровья в течение первых пятнадцати лет. За этот период без применения лекарств, только с помощью рыдающего дыхания и других открытых мной природных механизмов здоровья (импульсный самомассаж, естественный ночной отдых без проблем с бессонницей, естественное питание) были успешно излечены все мои болезни (сахарный диабет, ишемия, гипертония, пародонтоз, кардиосклероз). Тысячи других людей также сумели избавиться от многих своих болезней, с которыми не могла справиться традиционная лекарственная медицина.

На этом этапе методика рыдающего дыхания в основном сводилась к следующему: вначале делаем вдох ртом, а затем также ртом продолжительный выдох, а потом следует пауза (не дышим ни ртом, ни носом) – это один цикл. Отработка отдельных элементов методики, поиск наиболее действенных приемов осуществлялись постепенно способом эмпирической, практической их подборки, проверки на себе самом; после получения положительного результата эта усовершенствованная методика рекомендовалась другим людям. Этим объяснялись определенные изменения, которые читатели находили в последующих моих книгах по сравнению с предыдущими: менялись звуки на выдохе, уточнялись продолжительность выдоха и паузы, режим дыхания в течение дня, время одного занятия и т. д.

Когда меня спрашивали, надо ли использовать рыдающее дыхание всю оставшуюся жизнь, я отвечал: «Не знаю. Но пока это дыхание „идет" – значит, организм в нем нуждается и следует так дышать. Главное правило: слушать свой организм и выполнять его требования».

По прошествии пятнадцати лет рыдающее дыхание у меня полностью прекратилось. Это выразилось в том, что продолжительные выдохи ртом исчезли, мне просто не хотелось делать продолжительные выдохи, при любой подобной попытке мне сразу становилось неприятно и я вынужден был перейти только на носовое дыхание. Этот факт был истолкован мной как свидетельство полного выздоровления, преодоления неправильного дыхания и восстановления правильного дыхания, когда окрепли мышцы легких и выдох носом стал наконец продолжительнее вдоха, как это происходит у всех людей, которые дышат правильно. В результате отпала необходимость делать самому продолжительные выдохи ртом.

### **Второй этап (1993–2011 годы)**

Однако вскоре я стал замечать, что время от времени в организме стали появляться некоторые сбои: головные и сердечные побаливания, головокружения, «мушки» перед глазами и т. п. Естественно, возник вопрос: как преодолевать и предотвращать подобные явления в условиях полного отсутствия рыдающего дыхания. Ведь все эти сбои явно свидетельствовали о происходящем периодически нарушении обмена веществ.

В процессе длительного размышления я пришел к следующим выводам.

Так как рыдающее дыхание полностью прекратилось, а следовательно, окончательно восстановилось правильное носовое дыхание с продолжительным выдохом, то вся проблема сводится к анализу правильного носового дыхания. Можно допустить, что не все продолжитель-

ные выдохи носом могут быть правильными, то есть создающими в организме оптимальный газообмен, когда углекислого газа должно быть в три раза больше, чем кислорода.

Предположим, в результате значительного укрепления мышц легких выдох носом может стать излишне продолжительным, что приведет к образованию в организме углекислого газа больше оптимальной нормы 3: 1. В итоге это может также привести к нарушению оптимальной связки кислорода с гемоглобином и образованию их слишком прочной связи теперь уже из-за избытка углекислого газа, что затруднит поступление кислорода в организм.

Отсюда неизбежно следовал вывод: регулирование носового дыхания ртом может быть не только при неправильном носовом дыхании (возможность удлинения выдоха), но и в условиях правильного носового дыхания (возможность сокращения выдоха ртом) при правильном газообмене и недопущении обратной крайности: слишком большого увеличения углекислого газа в соотношении с кислородом (норма 3:1, нарушение нормы 4: 1).

Так возникла методика дыхания с короткими выдохами ртом (носом это сделать невозможно) в отличие от рыдающего дыхания с продолжительными выдохами. Она заключается в следующем.

Для снятия любого дискомфорта (боли, высокого давления или повышения сахара в крови) необходимо выполнить следующую методику:

- вдох – ртом, спокойный до 1 секунды;
- выдох – тоже ртом, резкий и короткий – 0,5 секунды (очень похоже на то, как некоторые люди делают короткие резкие выдохи перед тем, как выпить рюмку водки);
- пауза – после выдоха не дышите ни носом, ни ртом и считаете про себя «раз машина, два машина, три машина». А затем переходите на обычное носовое дыхание.

Можно ограничиться только одним циклом (вдох, выдох, пауза); при необходимости такие вдохи с резкими выдохами можно повторить еще раз или два в зависимости от потребности организма.

Такая методика с резким коротким выдохом оказалась очень эффективной: за одну-две минуты она может «снять» головную и сердечную боль, убрать головокружение, снизить давление, сахар в крови и убрать другие появившиеся дискомфортные (звон в голове, «мушки» перед глазами, изжога и пр.).

Дыхание с короткими резкими выдохами я использовал последующие 18 лет, что позволило мне достаточно успешно управлять своим здоровьем без применения лекарственных препаратов и поддерживать в норме все физиологические процессы в организме.

Кстати, хотя я и говорил читателям в своих книгах о варианте дыхания с короткими выдохами и методике его выполнения, но каждый раз делал оговорку, что это только для людей с уже восстановленным правильным носовым дыханием. Однако как бы само собой разумеющимся считалось, что практически никто из моих последователей еще не достиг такого уровня, а поэтому им всем продолжала рекомендоваться методика рыдающего дыхания с продолжительными выдохами ртом. В результате получилось так, что в течение 18 лет только я сам экспериментировал с подобным дыханием.

### **Третий этап (2011–2012 годы)**

В начале 2011 года в процессе использования дыхания с короткими выдохами у меня стали возникать некоторые дискомфортные, что свидетельствовало о необходимости дальнейшего совершенствования методики дыхания. Очень скоро сам организм дал искомый ответ: у меня снова по прошествии почти двух десятилетий возобновилось рыдающее дыхание! Причем это произошло в условиях возникшего очень сильного стресса: рыдающее дыхание с его продолжительными выдохами буквально прорвалось в организме, что позволило быстро и полностью нормализовать свое нервно-психическое состояние и убрать все дискомфортные.

Все это стало настоящей революцией, позволившей буквально вплотную подойти к пониманию природного механизма антистрессового рыдающего дыхания, раскрыть все его основные элементы и соединить их в едином комплексе. Сюда входят:

- 1) механизм снятия одышки (задыхания);
- 2) механизм снятия любой боли (головной, сердечной, внутренних органов и др.);
- 3) механизм снятия любых стрессов, нервного напряжения, депрессий;
- 4) механизм излечения разных болезней.

Таким образом, впервые стало ясно, какие механизмы здоровья Природа вложила в организм Человека, чтобы он сам самостоятельно и без использования лекарств обеспечивал себе долгую жизнь. Отныне каждый человек может стать хозяином своей судьбы и своего счастья.

Теперь можно подвести **общий итог**.

Для того чтобы открыть природные механизмы здоровья, молодости и долголетия, мне потребовалось 34 года упорного напряженного труда.

Это открытие стало возможным в результате множества экспериментов (буквально десятки и сотни), которые я проводил на себе самом, добиваясь каждый раз преодоления даже малейших сбоев в функционировании организма и получая в итоге полную нормализацию всех обменных процессов.

На 90 % наши молодость, здоровье, физическое и психическое состояние, продолжительность жизни зависят именно от того, как человек дышит.

Правильное дыхание обеспечивает все эти параметры в оптимальном варианте, что обуславливает быстрое излечение всех болезней и их профилактику, постоянно поддерживает высокий иммунитет организма.

Отличительная особенность новейшей качественно более высокой методики рыдающего дыхания – ее исключительная простота и легкость в использовании, так как она максимально приближена к естественному механизму плача. Теперь ею могут пользоваться практически все больные и практически в любом возрасте с раннего детства до глубокой старости, даже при самых тяжелых болезнях (инфаркты, инсульты, сахарный диабет, рак, туберкулез, СПИД и др.), самостоятельно излечивая себя.

Новая методика рыдающего дыхания используется в точном соответствии с конкретным уровнем стрессового напряжения организма в каждый данный момент, что позволяет буквально за 5-10 минут снимать самое сильное нервное стрессовое напряжение и переводить организм на уровень самого слабого стресса или даже его полного отсутствия. Другими словами, из состояния болезни – в состояние здоровья, что приводит к полной нормализации давления, снимает разные боли, нормализует сахар в крови у больных сахарным диабетом, излечивает практически любые болезни и осуществляет их профилактику.

## Особенности системы самооздоровления

1. Моя система оздоровления создавалась на протяжении весьма значительного периода времени (34 лет). Уже сам этот факт можно отнести к феномену: вряд ли можно найти другой пример в истории, когда бы система оздоровления создавалась столь длительное время и столь целеустремленно одним человеком.

2. В основе системы оздоровления лежат открытые мной природные механизмы здоровья, которые сама Природа закладывает в организм каждого человека при его рождении.

3. Эта система постоянно развивалась по мере открытия все новых, неизвестных ранее механизмов естественной саморегуляции.

4. Все основные элементы системы оздоровления были открыты на инстинктивном уровне.

5. Методика использования всех природных механизмов здоровья отработывалась вначале на себе на эмпирическом уровне, методом проб и ошибок, а уже потом предлагалась к использованию другими людьми.

6. Так как система оздоровления основывалась только на природных механизмах естественной саморегуляции, то с самого начала лекарства были полностью исключены за их ненатуральностью для оздоровления всех больных органов и всего организма в целом.

7. Система оздоровления охватывает все важнейшие проблемы, от которых зависят здоровье и долголетие людей: дыхание, питание, сон, движение и др.

8. Вполне естественно, что вся работа по созданию системы оздоровления с самого начала преследовала главную и сугубо прагматичную цель: стать самому здоровым и найти прежде всего способы излечения сахарного диабета и других болезней для себя лично. И только после того, как я сам выздоровел, возникла сама собой другая задача – передать свой опыт и свою систему оздоровления другим больным, поставить сделанные мной открытия на службу всему обществу, на оздоровление всех людей.

9. Вся система оздоровления была создана исключительно одним человеком без какой-либо помощи и содействия (скорее – вопреки противодействию) со стороны официальной медицины, без материальной и моральной поддержки государственных и общественных организаций, каких-либо фондов и спонсоров, но при полной поддержке и сочувствии со стороны простых людей.

## Глава 2

# Революционный переворот в представлениях о причинах сердечно-сосудистых заболеваний, способах их излечения и профилактики

## Главные причины сердечнососудистых болезней

### Хронический непреднамеренный дефицит кислорода

Открытие рыдающего дыхания неожиданно привело к другому потрясающему открытию – **не менее 80 % людей от рождения имеют существенные нарушения, отклонения в дыхании от естественной природной нормы.**

Правильное дыхание характеризуется тем, что выдох носом должен быть всегда продолжительнее вдоха. Как доказал доктор медицинских наук профессор К. П. Бутейко, только при этом условии в кровеносной системе постоянно поддерживается оптимальный газообмен, при котором углекислого газа должно быть в три раза больше, чем кислорода. При таком соотношении (3: 1) кислород легко отделяется от гемоглобина и без каких-либо препятствий попадает в клетки всех органов, обеспечивая нормальные обменные процессы во всем организме. Получая необходимый кислород, органы берут в полной мере питание из крови (сахар, жиры, белки, витамины, минеральные элементы, воду и пр.), поддерживая таким образом свое здоровье.

Однако у большинства людей носовой выдох оказывается, напротив, короче вдоха. Причиной такого отклонения от естественной нормы являются слабые мышцы легких, что может быть как наследственным (от родителей), так и приобретенным в неблагоприятных жизненных условиях. В таких обстоятельствах газообмен 3: 1 нарушается, что приводит (как доказал Бутейко) к слишком прочной сцепке кислорода с гемоглобином. В результате в органы попадает не весь кислород, который вдохнул человек, а лишь какая-то его часть. Не попавший в клетки кислород остается в крови, а органы, испытывая кислородный дефицит, не могут взять необходимое им питание (без кислорода обменный процесс совершаться не может) и снижают свои функции, заболевают. Следствием такого нарушения обмена веществ являются все наши болезни.

Причем эти нарушения в дыхании не являются постоянными величинами. У каждого человека они могут колебаться от максимума (в условиях малой подвижности, гиподинамии) до минимума (в условиях повышенной активности, ходьбы, физических упражнений, физической работы). Именно это определяет необъяснимые и для врача, и для больного неожиданные переходы от более или менее нормального состояния к его резкому ухудшению (хотя лечебные процедуры остаются прежними), и наоборот. В таком случае нормальное состояние соответствует минимальному нарушению дыхания, тогда как резкое ухудшение происходит в условиях максимума в нарушении дыхания больного.

Отсюда следует, что для излечения любого заболевания необходимо нормализовать обменные процессы, для чего нужно преодолеть эти нарушения в дыхании больного. Но как это сделать?

Оказывается, в организме человека заложены необходимые для этого природные механизмы здоровья, позволяющие решить эту проблему. Прежде всего это открытое мной рыдающее дыхание.

Давно известно полезное воздействие плача на самочувствие людей. Иногда даже советуют: «Поплачь, полегчает».

Изучив механизм плача, я обнаружил следующие его особенности.

Когда плачут:

- во-первых, перестают дышать носом, а вдох и выдох делают только ртом;
- во-вторых, выдох ртом сразу становится продолжительнее вдоха.

Эти особенности плача позволили понять причину его целебного воздействия. Продолжительные выдохи ртом (носом это делать нельзя) позволяют преодолеть нарушения в дыхании больных из-за короткого выдоха носом, создать правильный газообмен 3: 1 в кровеносной системе и обеспечить полное попадание всего поступившего в организм кислорода в органы и тем самым нормализовать обменные процессы. Получив необходимый кислород, все клетки всех органов, всего организма немедленно берут из крови питание и восстанавливают свои функции – именно так происходит излечение больных органов, мышц, всех жизненно важных систем нашего организма.

Созданная мной методика рыдающего дыхания основана на использовании явления плача для преодоления нарушений в дыхании всех больных. Она предполагает использование трех видов – имитационного, поверхностного и умеренного дыхания. Чтобы создать в кровеносной системе преобладание углекислого газа в три раза больше, чем кислорода, вдохи должны делаться как можно слабее. Причем при имитации вдоха кислород вообще не должен попасть в легкие. Выдохи делаются продолжительные до 6 секунд, а затем держится пауза также до 6 секунд. Эта методика отработывалась мной в течение трех десятилетий на эмпирическом уровне.

Достаточно сделать 5–6 вдохов-выдохов и уже можно зафиксировать прекращение боли, снижение давления, сахара у больных диабетом. Через один-два месяца больные становятся практически здоровыми и в дальнейшем поддерживают свое хорошее состояние только с помощью открытых мной природных механизмов естественной саморегуляции.

Ежедневное использование рыдающего дыхания приводит к нормализации обменных процессов и, как следствие, излечению всех больных органов. Кроме того, укрепляются мышцы легких. В результате выдохи носом у больных становятся стабильно продолжительными в режиме саморегуляции и потребность в рыдающем дыхании прекращается. С этого момента любые нарушения в дыхании полностью преодолеваются, а следовательно, исчезает причина наших болезней. Таким образом, используя рыдающее дыхание, больной сам делает себя здоровым без применения лекарств.

### **Хронический непреднамеренный дефицит питания**

Открытие хронического непреднамеренного дефицита кислорода в организме большинства людей из-за врожденных нарушений в их дыхании вследствие слабости мышц легких привело к другому не менее потрясающему открытию. Оказывается, большинство людей испытывают хронический непреднамеренный дефицит питания в органах и мышцах вследствие дефицита кислорода.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.