

**Юрий Вилунас**

**Рыдающее  
дыхание  
излечивает  
гипертонию  
и гипотонию**



**ПИТЕР®**

Без таблеток.ru

Юрий Вилунас

**Рыдающее дыхание излечивает  
гипертонию и гипотонию**

«Питер»

2013

**Вилунас Ю. Г.**

Рыдающее дыхание излечивает гипертонию и гипотонию /  
Ю. Г. Вилунас — «Питер», 2013 — (Без таблеток.ru)

ISBN 978-5-496-00461-9

Проблема гипертонии и гипотонии многие десятилетия считается наиболее сложной и пока неразрешимой в современной медицине. С позиций естественной медицины гипертония и гипотония – это не болезнь, а состояние всего организма, вызванное нарушением в нем обмена веществ вследствие неправильного дыхания и хронического дефицита кислорода. Лечить такое состояние лекарствами, что делают врачи, бесполезно и даже может привести к летальному исходу. Единственный выход – использовать рыдающее дыхание и другие механизмы естественной саморегуляции, открытые автором. В книге даются подробные рекомендации, которые помогут читателям быстро восстановить нарушенные в организме обменные процессы и нормализовать давление без применения лекарств.

ISBN 978-5-496-00461-9

© Вилунас Ю. Г., 2013

© Питер, 2013

## Содержание

Введение	5
Природа или цивилизация. Кто кого?	5
Открытие рыдающего дыхания и других природных механизмов здоровья	8
Особенности системы самооздоровления	10
Природа и цивилизация. Отныне и навсегда – только вместе!	11
Всеобщая единая природная форма оздоровления для разных болезней и состояний организма	12
Глава 1	12
Главные причины всех болезней	12
Хронический непреднамеренный дефицит кислорода	12
Хронический непреднамеренный дефицит питания	13
Хронический непреднамеренный дефицит воды	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Юрий Вилунас

## Рыдающее дыхание излечивает гипертонию и гипотонию

### Введение

#### Природа или цивилизация. Кто кого?

Всю предшествующую историю человечества можно разделить на два основных периода: 1) до цивилизации и 2) цивилизация.

**В период до цивилизации** предки современного человека подобно животным жили непосредственно в природе на протяжении многих тысяч лет. Естественно, в своем поведении и образе жизни они продолжали сохранять многие навыки и особенности, которые прочно закрепились в их генах и передавались по наследству из поколения в поколение. И хотя они уже вышли из животного мира и являлись далекими предками современного человека, однако **по своей подлинной природной сущности** они продолжали стоять весьма близко к окружающему животному миру. Прежде всего это проявлялось в способах и навыках поддержания своего здоровья с использованием заложенных Природой в организме людей естественных механизмов оздоровления.

**Использование механизмов здоровья как у животных, так и у первобытных людей осуществлялось на уровне инстинкта.** Какие-то инстинкты имели частный характер и закреплялись в генах тысячелетней практикой. Но были и всеобщие инстинкты, присущие всему живому на Земле. **И прежде всего важнейший из них – инстинкт естественного размножения. С прекращением этого инстинкта практически мгновенно прекращается существование данного вида живых существ, будь то животные или человек.**

**На ранних ступенях цивилизации** (6–8 тыс. лет до н. э.) люди в основном продолжали сохранять природную сущность, хотя уже начали утрачивать естественные навыки поддержания своего здоровья.

По мере развития цивилизации этот процесс продолжал нарастать. Постепенно утрачивались какие-то старые навыки и инстинкты, исчезала возможность их использования в цивилизованном обществе под воздействием выработанных новых правил поведения и новых общественных законов, традиций, которые оставляли все меньше места для применения природных механизмов здоровья на уровне инстинкта.

Прямым следствием подобной утраты связи человека с природой под воздействием развивающейся цивилизации на протяжении нескольких тысячелетий явилось ослабление здоровья людей, их иммунитета и появление массовых заболеваний, эпидемий, когда умирали миллионы. В этих условиях с самого начала цивилизации потребовалось лечение людей лекарствами, появились врачи, медицина.

В XX веке лекарственная медицина сумела победить многие очень опасные болезни (чума, холера, оспа и др.). Это вызвало в обществе настоящую эйфорию относительно способности врачей с помощью химических препаратов победить вообще все болезни и продлить жизнь человека до 120 лет и более. Появление компьютеров, лазеров, томографов и другой современной медицинской чудо-техники только усилило эти опасные заблуждения, что в полной мере проявилось на рубеже XX и XXI веков.

Во-первых, лекарственная медицина еще больше увеличила разрыв человека с Природой, так как совершенно не поняла заложенные в организме каждого человека естественные механизмы здоровья.

Во-вторых, оказалось, что химические препараты вообще ничего не излечивают. Упор на лекарства – это самый губительный вариант оздоровления людей, какой только можно представить, не способный излечить ни одну болезнь. Ежегодно от лекарственного лечения умирают миллионы людей во всем мире.

В-третьих, лекарствами за последние 20–30 лет врачи основательно подорвали иммунитет людей, сделав их беззащитными не только перед новыми неизлечимыми болезнями (СПИД, рак, сахарный диабет, бронхиальная астма, пневмония, туберкулез и десятки других заболеваний). Но поразительно то, что даже старые болезни (чума, холера, оспа), которые считались давно окончательно побежденными, теперь спокойно возвращаются (об этом рассказывалось в передаче 28 января 2013 года по телеканалу «Россия-1» – «Болезни века. Кто кого?»). Программа профилактики кори и краснухи продлена в России до 2015 года. Это вызвано тем, что в 2012 году было зарегистрировано в пять раз больше случаев заболевания корью, чем в предыдущие периоды.

Всеобщая компьютеризация довела отрыв человека от природы до крайне опасного уровня, поставив под угрозу саму жизнь человека и существование современной цивилизации.

Таким образом, **развитие всей предшествующей цивилизации и природной сущности человека происходило по расходящимся направлениям**. Чем большего расцвета достигала цивилизация – тем меньше люди могли использовать заложенные в их организме самой Природой естественные механизмы оздоровления на уровне инстинкта, тем больше подрывались их здоровье, их иммунитет, и они все больше становились легкой добычей разного рода вирусов заразных болезней. В этих условиях попытки врачей исправить положение с помощью лекарственных препаратов не только не улучшали, но даже ухудшали общую ситуацию. Происходило перерождение природной сущности человека на генном уровне.

Население ряда стран начало сокращаться, смертность превышает рождаемость. Происходит быстрое вырождение людей как биологического вида живых существ, живущих на планете Земля. Это проявляется прежде всего в потере физиологической способности к воспроизводству потомства и самого важнейшего инстинкта всего живого – инстинкта размножения, без которого любой вид быстро умирает и исчезает. На наших глазах Франция стала девятой, а Англия – десятой страной, в которой легализованы однополые браки. Это явный признак того, что человек теряет свою человеческую природу, это уже не человек в полном смысле этого слова, а какое-то человекоподобное существо, безусловно обреченное на гибель, это смертный приговор всему человеческому роду. Теперь человек, действуя в соответствии со своей переродившейся природной сутью, перестает понимать полную абсурдность своего поведения, которое противоречит всей живой природе. Однополые браки – ближайший конец всей цивилизации.

Нетрудно заметить, что дальше всех продвинулись вперед по пути деградации природной сущности человека именно западные страны, достигшие наивысшего развития цивилизации. Народы России и ряда других стран, несколько отставших в своем развитии, получили на данном этапе определенное преимущество перед Западом (хотя в целом развиваются в том же направлении) в сохранении человеческой природы, основные черты которой еще не полностью разрушены в генах людей.

Российские либералы не понимают этого благоприятного для нас факта. Впервые в истории цивилизации определенное отставание сыграло в нашу пользу и удержало российский народ на краю гибели и полной катастрофы. Теперь не Запад, а именно Россия становится настоящим защитником здоровой подлинной человеческой цивилизации, центром объединения всех здоровых сил человечества, в том числе оставшихся еще в развитых странах Запада.

В этих условиях, когда всеобщая компьютеризация грозит полностью разрушить управление здоровьем на уровне инстинкта, **исключительно остро встала задача открыть природные механизмы естественного самооздоровления и перейти к сознательному управлению ими.**

## **Открытие рыдающего дыхания и других природных механизмов здоровья**

Когда врачи поставили мне в 40 лет (1978 год) безнадежные диагнозы (сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония, пародонтоз, кардиосклероз), никто, и в том числе я сам, не мог предполагать, что это станет первой страницей на пути не только моей новой удивительной жизни, но и жизни многих других людей. Что будут открыты такие удивительные средства управления здоровьем, которые невозможно было представить даже в самом прекрасном сне.

Начало было, конечно, совсем мрачным. Прогноз врачей был неумолим: впереди возможно только ухудшение. Диабет неизлечим, может быть гангрена и ампутация, слепота, инфаркт, инсульт, «полетят» почки, печень, давление... Готовьтесь к худшему. И это в то время, когда жизнь только начинается! Было от чего прийти в отчаяние. К тому же врачи убедительно предупредили: в мире нет ни одного излечившегося от сахарного диабета.

Размышляя над своим плачевным положением, я довольно скоро пришел к мысли: а почему бы самому не попробовать излечиться. Ведь окружающий нас животный мир как-то живет без врачей и без лекарств. Значит, все животные используют какие-то механизмы здоровья, данные им Природой. А человек – царь Природы, венец развития всего живого на Земле, – и неужели он не имеет таких средств поддержания своего здоровья и излечения своих болезней? К тому же предки современного человека жили в Природе тысячи лет вместе с животным миром. Наверняка они использовали природные средства оздоровления. Но что это за средства и как ими пользовались?

Так возникла идея поискать естественные механизмы здоровья, которые, как мне казалось, сама Природа заложила в организм человека, только люди этого не знают.

Я начал с окружающих нас животных – домашних и диких. Внимательно следил за ними, вспоминал, какими я их видел с детских лет. На эти занятия ушло несколько месяцев – а результат по-прежнему был нулевым. Ничего стоящего какого-либо внимания я вообще не обнаружил. А состояние мое продолжало ухудшаться: высокий сахар, давление, боли в сердце, лекарства... Стала все чаще возникать мысль, что ничего мне не обнаружить, так как механизмы здоровья, если они и существуют, спрятаны где-то внутри организма, а внешним наблюдением их не понять.

Скажу сразу: все механизмы здоровья были обнаружены мной вначале у себя самого, а потом я уже понял, что все они есть и у наших «меньших братьев». А началом к открытию послужила моя попытка снова сделать утреннюю физическую зарядку, которую врачи запретили: «Сердце слабое, может не выдержать».

Но когда 18 марта 1978 года я приступил к утренней зарядке, то просто не смог ее сделать: такая была физическая слабость, что я и рук не мог поднять. Это уж было слишком, такого у меня еще никогда в жизни не было. В изнеможении я сел на стоящий рядом стул и почти заплакал; начинаю делать всхлипывания как при плаче, но без слез: вдох и продолжительный выдох, затем пауза, потом повторяю такое дыхание ртом еще несколько раз, пока оно совсем не прекратилось. И сразу чувствую неожиданный прилив сил и бодрости. Тогда я, уловив эту особенность такого целебного дыхания, пытаюсь сделать новое физическое упражнение. Но только до момента, когда снова появилось это дыхание плача без слез. Делаю подряд опять несколько вдохов и продолжительных выдохов с паузой, и снова все повторяется – необычный прилив сил и энергии. А в конце физической зарядки, в процессе которой в основном я делал не физические упражнения, а выполнял имитацию плача, организм наполнился такой энергией, что мне захотелось даже побежать (хотя врачи строго-настрого запретили мне такой

вариант оздоровления) – и я с удовольствием и энергично побежал. И стал делать это каждый день.

Буквально через месяц я забыл о своих болезнях: отказался принимать лекарства и соблюдать диету, стал снова вести образ жизни здорового человека, к врачам вообще перестал ходить. Почувствовал себя как до заболевания и даже значительно лучше.

Врачи впоследствии назвали открытое мной дыхание рыдающим. Рыдающее дыхание оказалось первым и самым важным механизмом естественной саморегуляции. В последующие годы были открыты и другие природные механизмы здоровья: импульсный самомассаж, естественный ночной отдых без проблемы бессонницы, естественное питание.

Сейчас мне 76 лет, из них 36 лет я продолжаю заниматься рыдающим дыханием и другими средствами самооздоровления, которыми Природа щедро одарила каждого человека. Теперь я не один – уже десятки тысяч других энтузиастов овладели природными механизмами поддержания здоровья и также излечились от своих болезней. За это время я не принял ни одной таблетки лекарств. К врачам хожу один раз в 5–10 лет для диагностики, показатели хорошие.

Открытие природных механизмов здоровья и безлекарственной медицины – это важнейший переворот в жизни человеческого общества с момента его появления на Земле, за всю историю цивилизации. Впервые стало ясно, 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 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 ушах, «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 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 гипертонической и гипотонической болезни, 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.

## Особенности системы самооздоровления

1. Моя система оздоровления создавалась на протяжении весьма значительного периода времени (36 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 другим людям.

6. Так как система оздоровления основывалась только на природных механизмах естественной саморегуляции, то с самого начала лекарства были полностью исключены за их ненадобностью 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 разных 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.

## **Природа и цивилизация. Отныне и навсегда – только вместе!**

Открытие природных механизмов здоровья сразу перевернуло всю современную цивилизацию.

Отныне природа и цивилизация пошли вместе только вперед по единому пути укрепления здоровья человека, его всестороннего развития, повышения иммунитета, продления жизни. Конечно, это общий результат. Чтобы его достигнуть, необходимо быстрее научить людей использовать рыдающее дыхание, импульсный самомассаж, естественный ночной отдых, естественное питание.

Потребуется еще какие-то значительные усилия, чтобы преодолеть консерватизм и сопротивление врачей. Да и простые люди не сразу откажутся от лекарств, к которым они уже привыкли за долгие годы. Многим представляется значительно проще принять таблетку, чем начать соблюдать естественный образ жизни без лекарств и болезней.

Однако радио, телевидение, пресса, Интернет быстро сделают доступными для каждого человека простые и легкие правила управления своим здоровьем, снятия стрессов и нервного напряжения, одышки, болей в голове, сердце, внутренних органах без применения химических препаратов. Люди быстро оценят эффективность природных механизмов здоровья, за которые ничего не надо платить и которые всегда при вас как «скорая помощь».

Теперь развитие цивилизации не будет подавлять использование человеком природных механизмов здоровья, а, наоборот, максимально улучшит и усилит его. Улучшение здоровья населения Земли даст новые возможности для дальнейшего мощного и быстрого развития цивилизации. Начнется новая цивилизация, качественно новый этап в развитии всего человечества.

**Все негативные моменты и деградация нынешней цивилизации (однополые браки и др.) будут остановлены, и вновь успешно утвердятся природная сущность и природная нравственность человека – основа качественно новой, более высокой цивилизации.**

# **Всеобщая единая природная форма оздоровления для разных болезней и состояний организма**

## **Глава 1**

### **Революционный переворот в представлениях о причинах разных болезней, способах их излечения и профилактики**

#### **Главные причины всех 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 фактором 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 условии 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.

Наглядно это можно представить так: человек может не испытывать недостатка в питании, есть много и досыта – и тем не менее его органы и мышцы будут находиться в состоянии постоянного голодания, постоянной нехватки питательных веществ. Этот парадокс питания совершенно не известен врачам.

В чем причина такого парадоксального явления?

Дело в том, что обменные процессы имеют окислительный характер, то есть могут осуществляться лишь при наличии кислорода. Только при условии получения кислорода клетки органов берут необходимое им питание из крови (сахар, жиры, белки, минеральные элементы, витамины и пр.) и нормально функционируют.

В этой связи понятно, что, не получая необходимого кислорода, органы не могут взять необходимое им питание и снижают свои функции, заболевают. Другими словами, дефицит кислорода порождает дефицит питания, что и является общей причиной заболевания органов, всех физиологических систем организма вследствие нарушения обмена веществ.

Отсюда естественный вывод. Чтобы излечить свои больные органы, необходимо избавиться от дефицита как кислорода, так и питания в своем организме. Как только человек начинает правильно дышать, все органы получают необходимый им кислород и сразу немедленно начинают брать из крови питание, что и приводит к восстановлению их функций, оздоровлению.

С этих позиций становится также понятно, что лечить болезни с помощью лекарств совершенно бесполезно.

Чтобы излечить свои больные органы, им нужно давать не лекарственную химию, не химические препараты, а кислород и питание (сахар, жиры, белки и др.).

Современная медицина не имеет реального представления об этих физиологических процессах, происходящих в организме людей. Считая, что от рождения люди дышат правильно, медики не могут понять подлинные причины болезни – нарушение обмена веществ из-за дефицита кислорода и питания. А поэтому основной упор в лечении болезней делают на лекарства, с помощью которых в действительности нельзя излечить ни один орган, ни одну болезнь.

Более того, без понимания хронического непреднамеренного дефицита в организме людей кислорода и питания невозможно понять такие явления, как ожирение и излишняя худоба, сердечно-сосудистые болезни, «неизлечимый» сахарный диабет, снижение иммунитета, причины гипертонии и гипотонии, незащищенности организма от разного рода вирусов и болезнетворных микробов и т. д. и т. п.

Действительно, если человек дышит неправильно, его органы испытывают постоянную нехватку питания и, естественно, снижают свои функции, заболевают. Именно в этом причина всех заболеваний дыхательной системы: бронхиальной астмы, бронхита, пневмонии, болезни легких, туберкулеза, плеврита и др. Лечить эти болезни с помощью разных химических препаратов – полная бессмыслица. Чтобы излечить все эти болезни, больной просто должен начать правильно дышать. Получив кислород, органы дыхания немедленно берут необходимое питание из крови и восстанавливают свою функцию, оздоравливаются. Причем не имеет никакого значения, какая у вас проблема, – вы сами излечиваете себя от любой болезни без всякого применения лекарств.

Врачи десятилетиями бьются над проблемой гипертонии и гипотонии и никак не могут понять причины этих заболеваний. А причина эта весьма проста и заключается в нарушении дыхания у больных. К примеру, больной поел, а питание только частично попало в органы и мышцы вследствие дефицита кислорода. Изза недополучения питания все органы начинают снижать свои функции, а если это снижение серьезное, то врачи определяют какую-то болезнь.

Так как питание не попало в организм в полном объеме, оно остается в крови, и кровь сразу густеет, становится вязкой, тягучей – вот причина отклонения артериального давления от нормы. Кстати, это явление хорошо известно многим больным, когда медсестра берет у них кровь из пальца и говорит: «Какая у вас густая кровь, никак не выдавишь». Причина этого – нарушен обмен веществ, питание осталось в крови.

В вязкой крови быстро образуются склеротические изменения, бляшки, тромбы – это причина инфаркта, инсульта, нарушения кровоснабжения головного мозга, других органов.

Для решения всех этих проблем врачи используют десятки и сотни лекарственных препаратов – и все бесполезно. Решить их может сам больной, начав правильно дышать.

Теперь кислород пошел во все органы, и они немедленно берут питание из крови и восстанавливают свои функции, выздоравливают. Так как питание наконец попало по своему прямому назначению – в органы и мышцы, кровь становится обычной нормальной вязкости и, как следствие, давление сразу нормализуется опять-таки без какого-либо применения лекарств. Одновременно исчезают все склеротические изменения в кровеносных сосудах – это профилактика инфаркта и инсульта, восстанавливается кровоснабжение головного мозга и других органов, весь организм приходит в нормальное здоровое состояние.

Излишняя полнота или крайняя худоба – это явления того же порядка: нарушен обмен веществ в организме из-за дефицита кислорода и питания. Так как питание остается в крови и никак не может попасть в органы и мышцы (а это причина высокого давления, инфаркта, инсульта), то организм спешит на помощь. У худых людей нет жирового слоя, поэтому организм выбрасывает «излишки» питания наружу, и худоба наглядно видна. Худенький человек может есть много и часто, но все бесполезно: он не поправится даже на килограмм. Более того, он может продолжать худеть – в таком случае в народе говорят: «Не в коня корм». Неправильно дышащий худой человек ест фактически на выброс, его органы и мышцы получают очень мало питания, а поэтому постоянно заболевают.

Но вот худой человек начинает правильно дышать, и питание немедленно пошло по назначению (это и есть нормализация обмена веществ). Как следствие, органы и мышцы увеличиваются в объеме, оздоравливаются, а вес начинает расти за счет прибавления мышечной массы. Так преодолевается худоба.

Излишняя полнота также вызвана нарушением обмена веществ. Но у полных людей (в отличие от худых) есть жировой слой. И если питание, не попавшее в органы и оставшееся в крови, у худых людей выбрасывается из организма, то у полных людей оно откладывается в жиры. Человек набирает вес, и полнота скрывает его худобу: у него такие же худые органы и мышцы, но это скрыто жировым слоем.

Но если полный человек начинает правильно дышать, то все, что он съел, попадает в органы и мышцы, а для жирового слоя ничего не остается – и этот слой начинает уменьшаться. Человек теряет вес за счет сокращения жировых отложений, худеет до нормы – а органы и мышцы оздоравливаются, увеличиваются в объеме. Так преодолевается полнота, ожирение.

Итак, какую бы проблему со здоровьем мы ни взяли, причиной ее возникновения является нарушение обмена веществ из-за дефицита кислорода и питания вследствие неправильного дыхания у больных. А раз так, то и все болезни преодолеваются одним способом – нормализацией обмена веществ с помощью рыдающего дыхания. Причем эта аксиома действует в отношении любых, даже не излечимых врачами болезней – сахарного диабета, рака, СПИДа, туберкулеза и др.

## **Хронический непреднамеренный дефицит воды**

Спустя год после моего открытия хронического непреднамеренного дефицита кислорода и питания в организме большинства людей иранский врач Ферейдун Батмангхелидж обнаружил наличие в организме многих людей хронического дефицита воды. В 1979 году он открыл явление обезвоживания. Проведя многочисленные лабораторные исследования в медицинском центре, основанном им в США, Ф. Батмангхелидж пришел к следующим выводам, изложенным в книге «Вода для здоровья» (Минск, 2007).

Чаще всего подлинная причина многих тяжелых болезней, происхождение которых невозможно объяснить, – хроническое непреднамеренное обезвоживание организма. В полной

мере понять это не позволяют ошибочные оценки дефицита воды и ее роли в жизни человеческого организма.

**Первая ошибка.** Современная медицина построена на неверной предпосылке, что **сухость во рту – единственный признак обезвоживания.** Однако в действительности сухость во рту – не тот признак, на который следует полагаться. Человеческое тело располагает большим количеством других сложных механизмов, способных служить индикаторами нехватки воды. Обезвоживание проявляется в разных тяжелых формах, включая угрожающие жизни кризы.

Современная медицина неправильно воспринимает эти симптомы внутренней локализованной физиологической засухи и связывает их с другими болезнями. В результате, вместо того чтобы бороться с обезвоживанием, пациентам прописывают токсичные лекарства для лечения «болезней».

**Вторая ошибка** традиционной медицинской науки состоит в том, что **вода считается субстанцией, которая только растворяет и разносит по телу различные вещества.** Но это не просто инертная субстанция. Она выполняет в организме две важнейшие функции. Первая функция – поддержание жизни. Вторая, еще более важная роль воды заключается в том, что она является **источником жизни.** Современная медицина признает только первую функцию. Вот почему непреднамеренное обезвоживание изначально не включено в число опасных для жизни процессов.

**Третьей серьезной ошибкой** медицины является предположение, согласно которому **человеческий организм сам может регулировать эффективность поступления воды в течение всей жизни.** Однако в действительности с возрастом люди перестают адекватно оценивать чувство жажды и начинают пить все меньше воды, «пока клетки жизненно важных органов не превратятся из сочных слив в сморщенный чернослив и не смогут больше поддерживать жизнь. Вот почему, чтобы не доводить процесс обезвоживания до необратимой стадии, нам необходимо научиться распознавать его симптомы в самом начале».

## **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.