

Юрий Вилунас

Практический курс самоисцеления по методике Юрия Вилунаса



+ DVD

Основы естественного
самооздоровления

 ПИТЕР



Юрий Георгиевич Вилунас

Практический курс самоисцеления по методике Юрия Вилунаса

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=425042

*Практический курс самоисцеления по методике Юрия Вилунаса
(Основы естественного самооздоровления).: Питер; СПб.; 2010
ISBN 978-5-49807-596-9*

Аннотация

Юрий Вилунас представляет уникальный мастер-класс естественного оздоровления – без таблеток! «Стать здоровым – значит избавиться от дефицита кислорода, питания и воды в организме», – говорит Юрий Георгиевич.

Уникальная система естественного самооздоровления Юрия Вилунаса создавалась на протяжении последних 30 лет.

Основу этой системы составляют открытые автором природные механизмы здоровья:

- рыдающее дыхание;
- импульсный самомассаж;
- естественный ночной отдых без проблем с бессонницей;
- естественное питание.

Теперь вы сможете освоить рыдающее дыхание и импульсный самомассаж под руководством самого автора! Юрий Георгиевич подробно разъясняет и показывает все техники. Каждый читатель получит навыки самостоятельного управления своим здоровьем и преодоления болезней с помощью механизмов естественной саморегуляции, данных каждому человеку самой Природой.

Хотите быть здоровыми и жить долго без применения лекарственных препаратов? Тогда эта книга – для вас!

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Предисловие	5
Безлекарственная медицина третьего тысячелетия	5
Особенности системы самооздоровления	13
Часть I	15
Глава 1	15
§ 1. Хронический непреднамеренный дефицит кислорода	15
§ 2. Хронический непреднамеренный дефицит питания	19
§ 3. Хронический непреднамеренный дефицит воды	25
Глава 2	32
§ 1. Методика рыдающего дыхания	33
§ 2. Как правильно дышать носом	47
§ 3. Методика импульсного самомассажа	54
§ 4. Методика естественного ночного отдыха	66
§ 5. Методика естественного питания	82
§ 6. Пищевое и жировое питание организма	89
Конец ознакомительного фрагмента.	93

Юрий Вилунас **Практический курс** **самоисцеления по** **методике Юрия Вилунаса**

Предисловие

Как создавалась система **естественного самооздоровления** **и каковы ее особенности**

Безлекарственная медицина **третьего тысячелетия**

Обычно я говорю, что моя система оздоровления создавалась на протяжении последних 30 лет. Точкой отсчета в этом случае берется дата открытия рыдающего дыхания – 18 марта 1978 года, с чего 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 впервые 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 фи-

зическую 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 с сахарным диабетом 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 пе-

редо 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 естествен-

ной 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 хорошо 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 73 года, а седых волос нет, исчезли морщинки на лице, и произошло много других положительных перемен).

Особенности системы самооздоровления

1. Моя система оздоровления создавалась на протяжении весьма значительного периода времени (30 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 ненужностью 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.

Часть I

Открытие природных механизмов здоровья – революционный переворот в современных представлениях о причинах болезней, способах их излечения и поддержания здоровья

Глава 1

Стать здоровым – значит избавиться от дефицита кислорода, питания и воды в своем организме

§ 1. 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, заболевая. 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.

§ 2. 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, т. е. 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 кисло-

рода, 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 ор-

ганы испытывают постоянную нехватку питания и, естественно, снижают свои функции, заболевают. Именно в этом причина всех сердечно-сосудистых заболеваний: ишемии, стенокардии, тахикардии, аритмии, мерцательной аритмии. Лечить эти болезни с помощью разных химических препаратов – полная бессмыслица. Чтобы излечить все эти болезни, больной просто должен начать правильно дышать. Получив кислород, сердечная мышца немедленно берет необходимое ей питание из крови и восстанавливает свою функцию, оздоравливается. Причем не имеет никакого значения, какая у вас проблема (или ишемия, или мерцательная аритмия...), – вы сами излечиваете себя от любой болезни сердца 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. Из-за 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, нарушается кровоснабжение головного мозга, других органов.

Для решения всех этих проблем врачи используют десятки и сотни лекарственных препаратов – и все бесполезно. Решить все эти проблемы 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 инфарктов и инсультов, 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 при-

чина высокого давления, инфаркта, инсульта), то организм спешит на помощь. У худых людей нет жирового слоя, поэтому организм выбрасывает «излишки» питания наружу, и его 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 увеличиваться 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 уменьшать-

ся. 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.

§ 3. 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, – это 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 – это единственный признак обезвоживания.** Однако в действительности сухость во рту – это 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 **ис-**

точником 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 людей.** 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».

Четвертой ошибкой традиционной медицины стала теория, утверждающая, что **потребность тела в воде можно удовлетворить с помощью любой другой жидкости.** В этом одна из главных проблем нашего времени. Некоторые из искусственных напитков, получивших повсеместное распространение, ведут себя в теле человека иначе, чем простая вода.

Батмангхелидж подчеркивает: **новое научное понимание проблемы заключается в том, что хроническое непреднамеренное обезвоживание человеческого организма может заявлять о себе таким количеством**

способов, которые в точности соответствуют количеству изобретенных медициной болезней.

Устойчивое обезвоживание влечет за собой постоянное изменение химического состава тела. Когда новый, вызванный обезвоживанием химический состав окончательно стабилизируется, он вызовет множество структурных изменений, в том числе генетических. Вот почему предотвращение обезвоживания жизненно важно.

Ф. Батмангхелидж не знал о моем открытии хронического непреднамеренного дефицита кислорода и питания в организме людей. Однако, суммируя эти открытия, теперь можно говорить о множественном характере дефицита кислорода, питания и воды как основной причине всех наших болезней.

С учетом этого обстоятельства и перефразируя Батмангхелиджа, можно новое научное понимание проблемы обозначить следующим образом: **наличие в человеческом организме хронического непреднамеренного дефицита кислорода, питания и воды может заявлять о себе таким количеством способов, которые в точности соответствуют количеству изобретенных медициной болезней.**

Наши болезни – прямое отражение тех нарушений обменных процессов, которые происходят в нашем организме при появлении дефицита кислорода, питания и воды. Количество же и разнообразие болезней точно соответствует коли-

честву и разнообразию произошедших нарушений, так как каждое нарушение врачи сразу определяют как новую болезнь.

Отсюда понятно, что наиболее тяжелые заболевания могут появляться при длительном хроническом дефиците всех этих трех составляющих. Постоянное и длительное их отсутствие исключительно пагубно воздействует на организм и все его органы, приводит к их постепенному разрушению, летальному исходу.

В обычной жизненной обстановке могут наблюдаться лишь частичные проявления дефицита кислорода, питания и воды. В этих условиях нарушения обменных процессов могут также иметь лишь частичный характер. Например, нарушается работа какого-то одного или нескольких органов, что, естественно, может и не угрожать всей жизни человека.

Факт заболевания одного или нескольких органов, одной или нескольких клеток каждый раз определяется множеством дефицитных факторов. Например, частичный дефицит питания какого-то органа может вызвать в нем одно нарушение (по терминологии врачей – «болезнь»). Но если этот же орган испытывает дефицит не пищи, а кислорода или воды, следствием может быть совершенно другое нарушение в этом органе, которое врачи назовут другой «болезнью».

Подвергшись определенному дефициту и кислорода, и питания, и воды, орган с неизбежностью выдаст нам новую разновидность «болезни».

При этом следует иметь в виду, что может существовать бесчисленное множество комбинаций дефицита кислорода, питания и воды в зависимости как от количества каждого из этих дефицитов, так и от наличия такого дефицита во всех трех составляющих. А в каждом отдельном варианте это даст бесчисленное множество «болезней», которые врачи не успевают регистрировать и искать для них необходимые лекарства... В результате этот процесс становится неуправляемым, а медицина буквально задыхается под лавиной все новых и новых «болезней» и необходимых для лечения этих «болезней» все новых и новых лекарств (ведь для каждой «болезни», по канонам современной медицины, обязательно необходимо найти «свое» лекарство).

В этой связи становится особенно наглядно виден тот бесперспективный лекарственно-медикаментозный вариант лечения болезней, который избран современной медициной. Врачи уже сами не в состоянии запомнить сотни лекарственных наименований, а тем более эффективно их использовать. Другими словами, медикаментозный способ лечения болезней завел традиционную медицину в полный тупик.

Однако выход из этого глубочайшего тупика есть – перейти к естественной медицине и лечению болезней не лекарствами, а природными механизмами естественной саморегуляции. В этом варианте оздоровления и излечения болезней главный упор делается не на лечение каждой болезни в отдельности «своими» лекарствами, а на их преодоление – пу-

тем ликвидации образовавшегося в органах и организме в целом дефицита жизненно важных средств: кислорода, питания и воды. Ликвидировать этот дефицит нужно с помощью природных механизмов здоровья, что практически не требует каких-либо лекарств. Постепенно потребность в лекарствах сократится до самого минимума, а люди перейдут на полное самоуправление своим здоровьем.

Глава 2

Управлять своим здоровьем – уметь предотвращать возможное появление дефицита кислорода, питания и воды в организме (методика)

Осознать в полной мере масштабы хронического непреднамеренного дефицита кислорода, питания и воды в организме людей стало возможно лишь с моим открытием природных механизмов здоровья – рыдающего дыхания, импульсного самомассажа, естественного ночного отдыха, естественного питания. Стало ясно, что незнание и неиспользование этих механизмов естественной саморегуляции является важнейшей причиной множественного дефицита важнейших природных средств оздоровления в нашем организме. И как следствие – постоянно низкого уровня иммунитета и многочисленных болезней, малой продолжительности жизни и быстрого наступления старости.

Только используя все эти механизмы естественной саморегуляции по разработанной мною методике – каждый в отдельности и в комплексе, можно избавить свой организм от последствий уже образовавшегося в нем дефицита и осуществлять в дальнейшем эффективную профилактику забо-

леваний.

§ 1. Методика рыдающего дыхания

Рыдающее дыхание осуществляется под постоянным контролем центральной нервной системы. Головной мозг «включает» и «отключает» дыхание плача.

Как определить, что **рыдающее дыхание «включено»?** – **По легкости выдоха ртом.** Если выдох идет легко, свободно, без всякого принуждения и насилия – значит кислород заблокирован в кровеносной системе в слишком прочной связке с гемоглобином и нужно начать делать продолжительные выдохи ртом для его разблокировки.

Как определить, что **рыдающее дыхание «отключено»?** – **Выдохи делаются с трудом.** Это сигнал прекратить рыдающее дыхание и перейти на обычное носовое дыхание. При выдохе не должно быть никакого принудительного, насильственного действия – в противном случае сразу возникает дискомфорт (боль, головокружение).

Другой вариант прекращения рыдающего дыхания – вы стали задыхаться. Тогда необходимо «снять» ощущение задыхания и также прекратить рыдающее дыхание и перейти на обычное носовое.

Делается это так.

Нужно сделать глубокий вдох ртом в легкие (сколько вам хочется), а затем шумный продолжительный выдох

на звук «фу». Иначе говоря, надо «отдуться». Именно так отдуваются иногда люди в положении сидя или поднимаясь по лестнице. При выполнении отдувания необходимо расслабить губы (ни в коем случае не напрягайте губы – это будет серьезной ошибкой).

Выдох делаете продолжительным «по приятности»: как только приятность исчезает, нужно прекратить выдох (не делайте короткие выдохи). При выдохе губы расслаблены и легко касаются друг друга (не делайте широкое отверстие между губами). Выдох не делайте резко и сильно, выдох должен быть умеренным и достаточно спокойным.

Иногда при выдохе произносятся звук «тпру» – при этом губы вибрируют и занимают правильное положение (вибрация в таком случае выполняется лишь в самом начале выдоха).

Чтобы «снять» ощущение задыхания, нередко достаточно одного отдувания, но если задыхание снято не полностью – можно повторить отдувание еще раз.

Отдувание – хороший механизм саморегуляции. Бывает, при ходьбе человек как бы теряет равновесие, его «повело» в сторону. В этом случае необходимо сразу отдуться, и равновесие восстановится.

Люди с нарушенным дыханием в течение дня могут несколько раз испытывать недостаток воздуха, задыхаются. При этом они делают только вдох – и никак не могут снять ощущение задыхания, преодолеть дискомфорт, вдохнуть полной грудью.

Правило здесь такое: сделав произвольно вдох, немедленно сопроводите его продолжительным выдохом, как описано выше. Вы сразу почувствуете, как состояние ваше будет постоянно улучшаться.

Когда человек начинает использовать рыдающее дыхание или просто настраивается на него, организм может сразу «включить» зевоту. Зевать очень полезно. Зевота снимает стрессы и нервное напряжение, способствует нормализации газообмена в организме в пропорции 3: 1 и нормализации обмена веществ, снимает боль, давление, сахар у больных диабетом. При зевоте напрягаются мышцы лица, что способствует интенсивному поступлению в них питательных веществ и исчезновению морщин, омоложению лица. Поэтому ни в коем случае не подавляйте зевоту, а вопреки существующим в обществе правилам (неприлично зевать) зевайте в полную силу, с удовольствием (в конце концов, можно при зевоте прикрыть рот ладонью, но обязательно выполните это требование организма).

Общее правило: вдохи ртом при выполнении рыдающего дыхания делаются после естественного носового выдоха (грубая ошибка – когда вдох ртом делаете после носового вдоха, т. е. выполняете двойной вдох: и носом, и ртом).

Особенности рыдающего дыхания в положении покоя

Есть три вида рыдающего дыхания: имитационное, поверхностное и умеренное.

В положении покоя (сидя, стоя и лежа) используются только два вида – имитационное и поверхностное.

Начинайте всегда с имитации вдоха, при котором воздух вообще не должен попасть в легкие – он должен остаться во рту. Это позволяет быстро создать в кровеносной системе правильный газообмен 3: 1 – больше углекислого газа, чем кислорода. Чтобы достигнуть такого результата, есть два варианта.

Первый, жесткий вариант – осуществляется так: вначале надо немного приоткрыть рот, а затем произнести звук «к» как бы на вдохе. Когда произносите «к», то заметите, что язык прижимается к небу и не пускает воздух в легкие, т. е. воздух остается во рту. Значит, имитация выполнена правильно.

При имитации возможны следующие ошибки:

- Когда вы приоткрываете рот, то непроизвольно делаете вдох, а потом уже произносите звук «к».
- Вы произносите звук «к» не на вдохе, а на выдохе.
- Вы произносите звук «к» слишком сильно и энергично.
- Вы перевели звук «к» в звук «х».

- После произнесения звука «к» вы делаете произвольный вдох.

Второй, мягкий вариант имитации вдоха – вдох на звук «ха», делается очень-очень слабо, коротко, 0,5 секунд, и обязательно на всхлипывании. Именно всхлип не позволяет воздуху попасть в легкие.

Если вы сделали совсем слабый вдох, но при этом не всхлипнули – воздух пойдет в легкие, что будет серьезной ошибкой. При вдохе следует настраиваться не на вдох в легкие, а на вдох в рот. Чем слабее вы сделали вдох, тем лучший результат будет получен.

Больной сам подбирает для себя варианты имитации вдоха по признаку: который из двух вариантов у вас получится лучше.

После имитации вдоха – делаете выдох.

Выдох лучше делать на звуке «фу». Губы делаете трубочкой, размер отверстия во рту определяется так: открываете рот, кладете указательный палец в рот, легко охватываете палец губами, губы идут вперед вдоль пальца, затем их напрягаете и таким образом удерживаете образовавшееся круглое отверстие между губами: оно должно быть не уже и не шире вашего указательного пальца.

Чтобы понять, как правильно сделать выдох на звук «фу», вспомните, как вы делаете, чтобы протереть небольшое зеркальце (или очки).

Поднесли зеркальце к губам и делаете легкий выдох – пошел изнутри теплый воздух, зеркальце запотеваает, а затем мы протираем его платком. Запомните: ни в коем случае не дуть, а делать очень слабый выдох. Про себя при выдохе произносите неслышно «у» («ф» произносить не надо). Не делайте выдохи сильно, с напряжением: они делаются очень легко, очень слабо.

Продолжительность выдоха 6 секунд, но смотреть по часам не надо (постоянно будете сбиваться, следя за секундной стрелкой).

Счет лучше вести так: ударяете пальцем по столу (можно сказать «раз»), а затем отдельно не торопясь произносите «машина», затем снова удар пальцем по столу («два машина») и снова повторяете «три машина». Итак, продолжительность выдоха – говорите про себя: «раз машина, два машина, три машина».

После выдоха – наступает пауза.

Во время паузы не дышим ни носом, ни ртом, затаиваем дыхание. Продолжительность паузы также «три машины». Если продолжительность паузы оказалась немного дольше, это вполне допустимо. Главное – не сокращать паузу до «двух машин».

Затем все снова повторяется: вдох-выдох-пауза и т. д.

После завершения имитационного дыхания следует перейти к выполнению **поверхностного дыхания в положении покоя (сидя, стоя, лежа).**

Особенность вдоха на поверхностном дыхании – вдох на звук «ха», очень слабый, короткий, 0,5 секунд, **без всхлипывания**, воздух немного пошел в верхнюю часть легких (не делать глубокие вдохи).

После вдоха – делаете выдох. Правила выдоха те же самые, что на имитационном дыхании (на звук «фу», продолжительность «три машины»).

После выдоха – наступает пауза: не дышим ни носом, ни ртом; продолжительность паузы – «три машины» (делаете все, как на имитационном дыхании).

После завершения поверхностного дыхания следует перейти на обычное носовое дыхание.

Облегченный режим рыдающего дыхания

Делаете на имитационном дыхании 1–2—3 вдоха-выдоха (сколько получится, но не более 3 вдохов-выдохов). После этого переходите на обычное носовое дыхание и осуществляете самоконтроль за своим состоянием.

При хорошем самочувствии и отсутствии дискомфорта делаете 1–2—3 вдоха-выдоха на поверхностном дыхании (не более 3). Потом переходите на обычное носовое дыхание и осуществляете самоконтроль за своим состоянием. При отсутствии дискомфорта можно снова повторить имитационное дыхание (1–2—3), потом поверхностное дыхание (1–

2—3). Такие повторы можно делать 2–3 раза за один присест.

В течение дня дышать почаще на режиме 1–2—3 вдоха-выдоха (на это требуются примерно 1–2 минуты). Давая таким образом кислород и питание своим органам, больной сам поддерживает свое здоровье без использования лекарств.

Интенсивный режим рыдающего дыхания

Люди, у которых еще нет серьезных заболеваний, могут использовать наряду с облегченным режимом дыхания 3: 3 также интенсивный режим рыдающего дыхания.

Его основное отличие – дышите на имитационном дыхании непрерывно – пока легко идут выдохи. Это может быть весьма продолжительное время (как получится).

С прекращением имитационного дыхания переходите на поверхностное дыхание и дышите непрерывно снова пока легко идут выдохи.

С прекращением поверхностного дыхания переходите на обычное носовое дыхание. На этом сеанс рыдающего дыхания прекращается – в целом это может быть 5-10 минут и даже дольше.

Если ваш организм принял такой интенсивный режим рыдающего дыхания, то подобные продолжительные сеансы можно проводить в течение дня несколько раз при возник-

новении соответствующей потребности вашего организма. Причем такой интенсивный режим дыхания можно чередовать (произвольно, по вашему желанию) с облегченным режимом.

При использовании интенсивного режима рыдающего дыхания наряду со звуком «фу» на выдохе можно произносить другой звук – «с». Это очень сильный звук, он быстро нормализует обменные процессы, снимает боль, давление, сахара у больных диабетом и т. д.

Выдох на звук «с» делается так: вы продуваете сквозь верхние зубы «sss», выдох должен быть слышен от начала и до конца («три машины»).

Возможные ошибки при выдохе на звук «sss»:

- Вы слишком слабо продуваете, поэтому звук «sss» не слышен.
- Вы слишком сильно продуваете звук «sss» и весь воздух выдохнули за «две машины», а на «третью машину» воздуха не хватило.
- Вы растянули выдох на «четыре машины» вместо «трех машин».

Тест на определение пригодности звука «sss» для вашего организма

Так как звук «с» очень сильный, то его использование на

выдохе быстро дает положительные результаты.

Однако если организм по своему состоянию этот звук не принял, то немедленно может появиться какой-либо дискомфорт (боль, давление). Поэтому предварительно необходимо проверить пригодность этого звука для вашего организма. Это делается так.

После того как вы убедились, что стали делать правильно выдох на «ссс», проведите следующий тест.

Необходимо сделать не более трех вдохов-выдохов на звук «ссс» на имитационном дыхании. Если появится малейший дискомфорт (головокружение, боль и т. п.) – больше не дышите на этот звук. При отсутствии дискомфорта вы делаете снова не более трех вдохов-выдохов на этот же звук, но уже на поверхностном дыхании. При появлении дискомфорта прекращаете «дышать».

Если при проведении такого теста появился дискомфорт – это сигнал, что звук «ссс» организмом не принят. Тогда этим звуком вам нельзя дышать в течение месяца: дышите только более слабым звуком «фу», оздоравливаете свой организм, а через месяц снова проведите этот же тест. Если результат снова будет отрицательный – опять не дышите на звук «с» месяц. Так вы делаете до получения положительного результата, т. е. до отсутствия дискомфорта. Только тогда можете при использовании рыдающего дыхания применять звук «с».

Если уже при первом тесте ваше состояние осталось хорошим и не появилось никакого дискомфорта – это сигнал, что звук «ссс» организм принял. И вы можете дышать на этот звук.

Примечание. Если больные с многочисленными болезнями могут использовать только облегченный режим рыдающего дыхания, им лучше использовать и слабый звук «фу» на выдохе. Однако при желании они могут также провести тест на звук «с», и если результат окажется положительным, то могут пользоваться и этим сильным звуком.

Некоторые практические советы

При выполнении рыдающего дыхания следите за легкостью выдоха ртом – ведь это важнейший показатель потребности в данный момент нашего организма в таком дыхании. Как только почувствуете, что выдох происходит с трудом, необходимо немедленно прекратить имитационное или поверхностное дыхание и перейти на обычное носовое дыхание с самоконтролем своего состояния. Причем прекращать рыдающее дыхание следует сразу, как только появляются симптомы затрудненного выдоха.

Точно так же следует поступать при появлении задыхания: немедленно отдуться. Снять ощущение задыхания и перейти на обычное носовое дыхание с самоконтролем.

Ошибкой будет, если при появлении затрудненного дыха-

ния или задыхания вы будете искусственно затягивать выдох до наступления паузы и только на паузе отдуетесь или прекратите делать выдох.

Проверять снижение давления или сахара в крови можно уже после одnorазового выполнения имитационного дыхания (1-2-3) и поверхностного дыхания (1-2-3). Если результат негативный (поднялось давление, повысился сахар в крови, появилась боль и т. д.), необходимо найти ошибку, допущенную вами при выполнении рыдающего дыхания, и только потом снова дышать. Но если ошибку вы не нашли и не можете найти сами, тогда пока не дышать и пройти обучение у автора метода или используя видеодиск.

Об особенностях рыдающего дыхания при ходьбе

В процессе ходьбы используются только два вида рыдающего дыхания: **поверхностное** и **умеренное**.

Начинать всегда с поверхностного дыхания. Но так как при ходьбе организму требуется больше кислорода (чем в состоянии покоя), поэтому и вдохи и выдохи делаются более энергично. В соответствии с этой особенностью методика выполнения поверхностного дыхания претерпевает существенные изменения.

Поверхностный вдох – вдох на звук «ха», короткий, 0,5 секунд, и **обязательно на всхлипывании**; причем всхлип

делается достаточно энергично – **часть воздуха поступает в легкие**. Однако сами не направляйте воздух прямо в легкие: должно быть ощущение, что воздух «ударил» в небо, гортань, горло.

Выдохи на звуки «фу» и «sss» также делаются более энергично, чем в положении покоя (сидя, стоя, лежа). Но продолжительность выдоха и паузы остается прежней: про себя говорите «раз машина, два машина, три машина».

После завершения поверхностного дыхания переходите к выполнению **умеренного рыдающего дыхания**.

Умеренный вдох – вдох на звук «ха», 1 секунда, спокойный, без всхлипывания, весь воздух поступает в легкие. Не делайте слишком глубокие вдохи. При возникновении излишне глубокого вдоха (а это уже признак задыхания) необходимо сразу отдуться и снять задыхание. После выполнения такого приема вам уже не захочется делать слишком глубокий вдох, и вы достигнете нужного результата: вдох станет спокойным и умеренным. Выдохи на звуки «фу» и «sss» делаются также более энергично по сравнению с состоянием покоя, но продолжительность и выдоха и паузы остается прежней – «три машины».

Критерии правильного выполнения рыдающего дыхания

Основной критерий – ваше самочувствие. Не должно быть

никакого ухудшения, дискомфорта (боль, головокружение и т. п.) – только хорошее состояние, любая боль ослабевает и проходит, давление снижается, у больных диабетом снижается сахар в крови. Если у гипертоников давление снижается к норме, то у гипотоников повышается к норме. Исчезают шумы, звоны, гудения в голове. Снижается глазное давление при глаукоме, в отдельных случаях восстанавливается слух, исчезает зубная боль, преодолеваются стрессы, нервное напряжение, депрессии. Появляются бодрость, энергия, жизнерадостное настроение.

Кому не рекомендуется рыдающее дыхание

Болезни: рассеянный склероз, инсульт, инфаркт, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, потеря памяти с возрастом, болезни с припадками и потерей контроля над собой во время приступов.

Конечно, если предположить, что болеющие этими заболеваниями люди смогли бы правильно выполнять методику рыдающего дыхания даже во время приступов, припадков – то они бы смогли себе помочь. Однако такой гарантии нет. А если они будут выполнять методику неправильно, то могут ухудшить свое состояние.

§ 2. Как правильно дышать носом

В принципе, человек должен дышать носом, а не ртом. Это, как известно, основное положение современной медицины. Однако врачи не учитывают при этом, что носом можно дышать неправильно, и напротив, ртом можно дышать правильно.

Общее правило: не регулируйте сами свое носовое дыхание. Некоторые люди, услышав о полезности продолжительного выдоха, сами начинают делать продолжительные выдохи носом. Этого делать нельзя, так как сразу могут появиться головокружение, боль. Продолжительные выдохи можно делать только ртом, как при плаче.

Иначе говоря, если у вас правильное дыхание, то сам организм регулирует его, обеспечивая продолжительный выдох носом. Если же у вас неправильное дыхание, то делать самим продолжительные выдохи можно только ртом: так предусмотрено Природой.

Отсюда следует, что многочисленные дыхательные системы, созданные человеком с древности (например, йога, цигун) и по настоящее время, предусматривающие регуляцию носового дыхания, не соответствуют этому природному требованию. Именно поэтому, на мой взгляд, их эффективность весьма относительна, в результате чего ни одна из этих многочисленных систем так и не стала подлинно народной си-

стемой дыхания.

Многие люди пытаются сами определить, правильно ли они дышат носом, прислушиваясь к своему носовому выдоху и сравнивая его с продолжительностью своего вдоха. Такой критерий ни в коем случае нельзя применять. Все дело в том, что при таком подходе человек совершенно непроизвольно начинает удлинять свой носовой выдох и приходит к неправильному выводу о наличии у него правильного дыхания.

Имеется много косвенных показателей вашего неправильного носового дыхания. Это излишняя полнота или, напротив, излишняя худоба. Это наличие разных болезней, головные и сердечные боли, повышенное или пониженное давление, повышенная эмоциональность, раздражительность, частые стрессы, депрессии и т. д. и т. п. Все это следствия нарушенных обменных процессов из-за неправильного дыхания.

Есть хороший и надежный **способ определения правильности вашего дыхания**. Он заключается в следующем. Чтобы проверить, правильно ли вы дышали носом в предшествующий час, сделайте ртом поверхностный вдох и продолжительный выдох на звук «фу». Если выдох получился легко, свободно, без всякого принуждения – это верный признак того, что носом вы дышите неправильно. В этом случае вам обязательно надо начинать дышать ртом, т. е. рыдающим дыханием.

Важно подчеркнуть, что дыхание ртом и носом (правильное и неправильное) контролируется центральной нервной

системой. Головной мозг «включает» и «отключает» дыхание, постоянно его регулирует. Поэтому общее правило такое: поменьше думайте про свое носовое дыхание и даже забудьте про него, дышите как дышится, как мы дышим с детских лет – ведь в детстве мы не думаем, продолжительные ли у нас выдохи носом, а дышим как получается. Это и есть основной принцип носового дыхания.

Когда мы становимся взрослыми и заболеваем, нас начинают учить дышать – животом, диафрагмой, грудью. Учиться этому не надо, так как все эти неестественные виды дыхания могут ухудшить состояние организма. Единственное, что мы можем делать сознательно, – это в случае необходимости использовать предусмотренное Природой рыдающее дыхание.

Таким образом, общий вывод сводится к следующему: чтобы постоянно поддерживать свое здоровье на хорошем уровне, необходимо уметь правильно дышать носом.

Во-первых, без необходимости нельзя вмешиваться в носовое дыхание, нельзя регулировать его: дышите как дышится, как получается.

Во-вторых, носовой выдох должен быть продолжительнее вдоха (у правильно дышащих людей это обеспечивается самим организмом в результате саморегуляции, а людям с неправильным дыханием надо научиться делать продолжительные выдохи с помощью рыдающего дыхания).

В-третьих, носовое дыхание должно быть шумным, слышным в тишине (например, ночью мы слышим дыхание

спящего человека, его «сопение», – это и есть правильное носовое дыхание).

Правильное носовое дыхание постоянно должно быть *слышимым, шумным* (сопение); при необходимости шумность поддерживается движениями, сами ни в коем случае не дышите «шумно». Свое носовое дыхание мы должны только слушать и слышать: звук дыхания обеспечивают сигналы головного мозга.

В жизни это происходит так.

В течение дня мы постоянно встаем, садимся, идем, бежим, т. е. делаем какие-то движения, что обеспечивает шумное носовое дыхание. Поэтому специально следить за своим дыханием нет особой необходимости (например, если вы идете, то сама ходьба поддерживает шумное носовое дыхание – правильно говорят, что ходьба полезна).

Но обязательно надо обращать внимание, как вы дышите, если вы долго сидите неподвижно.

Например, вы сели дома отдохнуть: прислушайтесь к своему носовому дыханию – вы должны его слышать.

Если слышите – все в порядке, вы сейчас хорошо отдыхаете. Если же вдруг носовое дыхание прекращается, «затаивается», если не слышно ни вдоха, ни выдоха, то это сигнал немедленно встать и пройтись по комнате, начать двигаться. Заработали мышцы ног, дыхание сразу стало шумным, а значит, кислород и питание снова пошли во все органы и мышцы, вы вывели организм из опасной зоны: давление у

вас не поднимется, боль не появится, самочувствие останется хорошим.

Важно подчеркнуть: дыхание ртом ни в коем случае не может заменить дыхание носом, которое в любом случае остается главным и основным для человека. Но в соответствии с замыслом Природы дыхание ртом призвано выполнять важную корректирующую функцию по отношению к носовому дыханию. Так, для людей с неправильным носовым дыханием рыдающее дыхание ртом призвано обеспечить продолжительные выдохи, помогающие исправить положение, возникшее из-за дыхания носом.

Подобная корректирующая функция необходима и для людей, имеющих правильное носовое дыхание. Но тут эта корректировка проводится с обратным знаком. У этих людей выдохи всегда продолжительнее вдоха, поэтому может быть другая крайность: иногда выдохи становятся излишне продолжительными, способными нарушить оптимальный газообмен в организме. В этом случае корректирующая функция дыхания ртом заключается в том, чтобы начать делать короткие выдохи, помогающие исправить недостатки дыхания носом.

Делается это так: вы вдыхаете носом или ртом (как вам приятно в данный момент) воздух в течение 1 секунды, затем делаете резкий и короткий (0,5 секунды) выдох ртом на звук «ха», после чего выдерживаете паузу («три машины»), а потом все повторяется. Такое

дыхание вы повторяете, пока не избавитесь от недугов (боли, повышенного давления и т. д.), появившихся из-за слишком продолжительного носового выдоха.

Природа предусмотрела не только вспомогательную корректирующую роль дыхания ртом по отношению к носовому дыханию, но и его самостоятельную роль в оздоровлении организма: это выдохи ртом со звуками. Сюда относятся крики, гудение, вой, пение и т. п. Все это очень полезно, эффективно снимает стрессы, нервное напряжение, понижает давление, уровень сахара у диабетиков, снимает боли, оздоравливает больные органы.

Этот вариант оздоровления широко используется инстинктивно в детском возрасте. Вспомните, как шумно ведут себя дети на переменах в школе: шум, гам, крики, визги, вой. Дети еще не вошли в общество, они все еще ведут себя естественно. Но когда им исполняется пятнадцать-шестнадцать лет, мы начинаем учить их, что в обществе надо вести себя культурно, не кричать, разговаривать спокойно, не мешать другим людям. Короче говоря, мы отучаем их от полезных для здоровья природных навыков, что постепенно приводит к ухудшению здоровья подрастающего поколения.

Конечно, и во взрослом возрасте люди опять-таки инстинктивно находят разные предлоги, чтобы покричать. Вспомните, как грибники в лесу вдруг начинают кричать «ау-у-у», как кричат на стадионах болельщики, не говоря уже о том, что плачут люди нередко с воем, гудением, кри-

ками.

Пение – один из подобных вариантов оздоровления. Лучше всего, когда вы поете дома для собственного удовольствия, пока вам это пение приятно. Профессиональным артистам пение может не дать положительного результата, им приходится петь слишком долго (концерт может продолжаться в течение 1–2 часов), вопреки состоянию своего организма, заставляя себя делать выдохи почти насильно. Такое пение может привести к ухудшению здоровья вследствие нарушения в организме обменных процессов.

Оздоровление организма ротовым дыханием с гудением делается так. Начинаете с поверхностного рыдающего дыхания: вдох на звук «ха», затем делаете продолжительный выдох на звук «ха» *с гудением*, после чего держите паузу («три машины»); потом все повторяется.

Продолжайте выдох, пока вам приятно, он может быть равным «трем машинам» и дольше («четыре, пять машин»). Главное, чтобы выдох не был менее «трех машин»: в этом случае поверхностное дыхание прекращается и надо перейти на следующее дыхание – умеренное. При появлении задыхания – снимаем его так же, как и при рыдающем дыхании, и переходим по порядку на следующее дыхание.

Кроме звука «ха» можно использовать звук «у» с гудением на выдохе.

Правило такое: закончив дыхание на звук «ха» с гудением, сразу переходите на звук «у» (начинаем опять

с поверхностного дыхания, потом дыхание умеренное – все так же, как в варианте со звуком «ха»).

Помимо гудения на эти два звука можно повысить по той же самой методике.

§ 3. Методика импульсного самомассажа

Новое в понимании оздоровительного массажа

Массаж в целях оздоровления используется человеком с незапамятных времен. Создано множество разнообразных приемов и способов проведения массажа, однако механизм оздоровления один и тот же – воздействие на определенные точки на теле больного, которые связаны с теми или иными органами в целях их восстановления. К настоящему времени для всех органов выявлены соответствующие им массажные точки. Общепринято также мнение, что массаж должен проводить обязательно специалист, знающий правила и особенности своего дела.

Природный импульсный самомассаж был открыт мной в апреле 1981 года, и это позволило подойти к старой проблеме с новых позиций и выявить ряд удивительных парадоксов, противоречащих установкам традиционной медицины.

Парадокс первый: самый полезный массаж – это самомассаж, проводимый самим человеком.

Парадокс второй: точки для массирования определяют не произвольно, а самим организмом.

Парадокс третий: способ проведения массажа – один и тот же на все случаи жизни (поглаживания, почесывание).

Парадокс четвертый: удовольствие и отсутствие боли – важнейший критерий правильности и полезности проводимого массажа.

Парадокс пятый: время начала и окончания массажа, а также продолжительность его проведения определяются самим организмом.

Природа дала человеку замечательный механизм поддержания здоровья, продления молодости и жизни – импульсный самомассаж. Его назначение – поставлять питательные вещества в органы и мышцы по сигналу головного мозга. Центральная нервная система определяет, какому органу и сколько питательных веществ необходимо доставить в данный момент для его оздоровления, и посылает соответствующий импульс. В действие сразу включается биологически активная точка на теле, связанная с этим органом: где-то зачесалось или приятно защекотало. Массаж этого места приводит к тому, что орган получает необходимые для его функционирования сахара и жиры.

Импульсный массаж осуществляется посредством легких поглаживаний головы, шеи, рук, ног, груди, живота и т. д. Если вам приятны поглаживания и почесывания, то вы можете рассматривать это как сигнал к продолжению подобно-

го массажа. Но как только удовольствие пропадает, следует сразу прекратить массаж этого места и перейти к массажу других частей тела. Таким путем самовыявляются биологически активные точки тела, связанные с разными органами, и в процессе импульсного самомассажа происходит общее оздоровление организма.

По многим параметрам импульсный самомассаж существенно отличается от классического. Например, каким должно быть направление движения рук при массаже? В классическом массаже все движения обязательно следует проводить по направлению к лимфатическим узлам. В импульсном самомассаже все движения естественны и осуществляются произвольно – как вам приятно. В обычной жизненной обстановке примером такого массажа является баня.

Почему баня полезна для здоровья? Да потому, что человек в бане неосознанно вышел на этот важнейший природный механизм саморегуляции. Как мы моемся в бане? Берем мочалку, намыливаем ее, а затем начинаем натирать свое тело – при этом совершенно не думаем, где у нас лимфатические узлы и сердце, по направлению к которым должны осуществляться «классические» массажные движения. Мы натираем там, где приятно, и столько, сколько приятно.

Следовательно, в бане мы делаем массаж тех биологически активных точек на своем теле, которые приведены в действие головным мозгом, но все эти точки связаны с каки-

ми-то органами, а значит, во все эти органы, мышцы пошло питание по сигналу головного мозга. Иначе говоря, в бане отдельные органы и весь организм оздоравливаются посредством использования импульсного самомассажа. Вот почему мы выходим из бани отдохнувшими, поздоровевшими, полными сил и энергии, с хорошим настроением и такой легкостью в теле, которая в народе давно замечена: «Как будто заново родился».

Вот какой результат дает использование импульсного массажа лишь один раз в неделю. Нетрудно понять, что эффект оздоровления усиливается многократно, если человек начинает ежедневно применять это чудесное природное оздоровительное средство.

Обычно классический массаж определяется как совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. Массаж может быть общим и местным. В зависимости от задач различают следующие виды массажа: гигиенический, лечебный, спортивный.

Импульсный самомассаж, во-первых, каждый осуществляет сам в соответствии с естественной потребностью своего организма и с удовольствием; во-вторых, импульсный самомассаж обладает единством воздействия, его назначение – общее оздоровление всего организма. Вот почему при про-

ведении импульсного самомассажа нет необходимости (да это и невозможно) подразделять его, как в классическом массаже, на отдельные разновидности.

Если классический массаж проводится в то время, которое определяет врач, то импульсный самомассаж осуществляется под контролем центральной нервной системы, т. е. лишь тогда, когда в нем возникает потребность самого организма. Время проведения импульсного массажа также ограничивается естественной потребностью организма: центральная нервная система «включает» и «отключает» импульс с учетом состояния самого человека именно в данный момент.

Процедура классического массажа состоит из трех этапов: вводного, основного, заключительного. Каждый сеанс в зависимости от показаний может занимать от 3 до 60 минут, при этом проводится два-три сеанса в неделю. Курс массажа включает от 5 до 25 процедур в зависимости от тяжести заболевания и состояния пациента. Перерывы между курсами могут длиться от 10 дней до 2–3 месяцев.

Импульсный самомассаж проводится безо всякого подготовительного и заключительного этапа, его воздействие равнозначно от начала и до конца.

Для проведения импульсного самомассажа совершенно не нужны никакие искусственные аппараты, которые, напротив, широко применяются в классическом массаже (вибрационные, пневмовибрационные, вакуумные, ультразвуко-

вые, ионизированные). Все это «громადье» разнообразных приборов так же неестественно для нашего организма, как и многочисленные придуманные людьми виды классического массажа.

Если классический массаж проводится по заранее придуманной методике, в которой подробно расписаны все действия (с какой части тела начинать и какой заканчивать, какую позу должен принять пациент), то импульсный самомассаж выполняется в самой произвольной последовательности и естественными движениями, как это делает каждый человек в обычной обстановке.

Из всего сказанного хорошо видно, насколько сложен придуманный людьми классический массаж и насколько прост и естествен природный импульсный самомассаж. Здесь не требуется следить по часам, сколько времени массируется та или иная часть тела, к тому же можно начинать с любой части и продолжать в любой последовательности. Единственное правило: лучше всего начинать массировать там, где более всего чувствуется импульсация, т. е. где сильнее почесывается, – ведь именно так поступает каждый в повседневной обстановке.

Также важно отметить, что при импульсном самомассаже не требуется следить за тем, чтобы массируемые части тела (мышцы, суставы) были максимально расслаблены. Вполне достаточно того естественного расслабления, которое появляется, когда человек садится или ложится.

В отличие от классического массажа импульсный самомассаж можно проводить не только в положениях лежа и сидя, но и стоя, а также при ходьбе. К примеру, вы ходите по комнате и можете время от времени массировать себя в соответствии с возникающей потребностью. Для проведения такого массажа необходимо быть легко одетым (трусы, легкий халат и т. п.).

Для проведения классического массажа нужны определенные медицинские знания. Импульсный массаж не требует никаких медицинских знаний. Единственным критерием правильности выполняемого самомассажа является ощущение удовольствия. Малейшее неприятное ощущение – это сигнал организма немедленно прекратить массаж в данном месте и перейти к другому. Таково важнейшее условие, которое обязательно надо соблюдать при естественном массаже. Классический массаж, сопровождающийся нередко довольно сильными болевыми ощущениями, едва ли может считаться оптимальным для организма.

Выше я уже говорил о пользе бани. Однако людям, которые дышат неправильно, зачастую лучше принимать душ. Это объясняется тем, что они с трудом переносят высокую температуру парилки в бане.

Душ принимается так: руками или мочалкой проводите массаж той части тела, на которую сейчас льется струя горячей воды. Температура воды подбирается таким образом, чтобы она была приятна

для вас. Горячая вода усиливает импульсацию и продлевает импульсный самомассаж. Но как только массаж перестает доставлять приятные ощущения, сразу переходите к другой части тела, подставив теперь ее под горячую струю, и т. д.

Такой массаж может продолжаться всего несколько минут (чаще всего не более пяти), и только после исчезновения потребности в нем следует переходить к мытью, в процессе которого вы продолжаете натирать тело мочалкой. Когда же прекращается импульсация по всему телу и становится неприятно даже прикасаться мочалкой к тем или иным частям тела – это сигнал прекратить прием душа.

Импульсный самомассаж до невероятности прост. Причем каждый человек ежедневно использует такой массаж, почесывая и поглаживая свое тело. Не случайно многие пациенты, начав использовать импульсный массаж для своего оздоровления и отмечая его «примитивность», нередко замечают: «Недаром говорят, что все гениальное просто».

Именно так – гениально, рационально и исключительно просто Природа создала этот великолепный механизм саморегуляции (как, впрочем, и все другие механизмы оздоровления). Однако, как ни странно, именно эту простоту человек так и не смог распознать на протяжении многих тысячелетий жизни в цивилизованном обществе. А поэтому люди пошли дорогой заблуждений, что привело в конечном счете к невиданному и совершенно ненужному усложнению и

неограниченному увеличению тех разнообразных средств, путей, методов, способов, которые были искусственно придуманы для оздоровления человека.

Для того чтобы быть здоровым и не болеть, требуется самая малость: правильно дыши, массируйся, соблюдай правила естественного питания и естественного ночного отдыха. Это действительно очень просто, даже примитивно. Но именно эта простота и великолепна: ведь теперь каждый человек может эффективно ежедневно, ежечасно, ежеминутно управлять своим здоровьем без помощи врачей и лекарств. Нужно лишь научить всех и каждого делать это.

Основные правила проведения массажа

Прежде всего для полноценного проведения импульсного самомассажа необходимо раздеться.

Основное средство проведения массажа – ваши руки, пальцы, ладони. Массаж – это легкие поглаживания, как будто вы хотите вызвать ощущение щекотки.

Когда вы очень легко, даже поверхностно, едва касаясь кожи, поглаживаете разные части своего тела, то чувствуете: где-то стало приятно, защекотало. Это сигнал – нужно погладить это место еще и еще раз, а возможно, более сильно почесать его ногтями. Но когда исчезает это ощущение – надо сразу перейти к другим частям тела и повторить там этот прием.

Для массажа можно использовать и подсобные средства. Очень хороши в этом отношении массажные щетки (расчески) с многочисленными иголочками (железными, деревянными, волосяными, пластмассовыми). Главное требование: выбранная вами щетка должна быть приятна для вашего тела; неприятную щетку нельзя использовать, так как результат будет отрицательный.

Некоторые используют банную мочалку, махровое полотенце и тому подобные средства. Но не применяйте электромассажеры, магнитные массажеры, массажеры с вибраторами, а также крутящиеся – роликовые, шариковые. Дело в том, что эти массажеры при вращении лишь снимают импульсацию, но не дают требуемого эффекта – как в бане, когда при натирании мочалкой вы как бы «продираете» свое тело, получая при этом большое удовольствие.

Бесполезно также применять так называемые «лапы» с широко расставленными тремя-четырьмя пальцами: лучший вариант, когда много мелких иголочек, это создает хорошую плотность при массаже разных частей тела.

Предлагаемые врачами аппликаторы Кузнецова также вряд ли стоит применять, и вот почему. Как мы уже говорили, природный импульсный самомассаж проводится только в тех точках, для тех частей тела, где мы ощущаем приятное щекотание, подсказывающее нам, что сам организм уже привел в готовность эти точки и при их массаже питание поступит точно по назначению, в соответствующие органы.

Когда человек ложится на аппликатор, то иголки действуют на точки, многие из которых в данный момент вообще не приведены в готовность организмом (здесь сразу появляется неприятное болевое ощущение), – и, как следствие, питание поступит в органы, которые в этом питании совершенно не нуждаются. Плох как дефицит питания, так и его избыток: это крайности, одинаково вредные для здоровья.

К тому же очень важен фактор продолжительности массажа. При проведении импульсного самомассажа организм сам подсказывает, когда следует прекратить массаж: как только прекратились приятные ощущения. Что касается медицинского массажа, то он проводится врачом произвольно, что опять-таки приводит к тому, что в органы поступает или слишком много, или, напротив, слишком мало питательных веществ, т. е. нарушается обмен веществ.

Хорошо известно, что люди, которые используют аппликаторы Кузнецова, нередко засыпают, лежа на нем, и спят в таком положении 20–30 минут и даже более. Можно только представить, какое «оздоровление» они получают при таком методе лечения!

Не следует применять также массажные стельки для ног. Эффект их воздействия такой же негативный, как и в случае применения аппликаторов для спины.

Не применяйте также массажные рукавицы: при проведении импульсного самомассажа руки должны быть открыты, только в этом случае импульсация может в любой момент

появиться и на пальцах, и на ладонях.

Иногда полагают, что естественный массаж, который делает каждый человек под душем или в бане, вполне может заменить импульсный самомассаж. Это мнение ошибочно. Можно каждый день принимать душ по несколько раз, и утром, и днем, и вечером, но это не заменит импульсный массаж, потребность в котором после душа может иногда даже усилиться.

Порядок проведения массажа

Массаж проводится в самой произвольной последовательности. Например, можно начать с головы, потом массировать лицо, шею, руки, грудь, живот, спину, ноги. А можно сделать все наоборот: сначала ноги, потом голова, а затем уже – грудь, живот, спина. Если желания почесаться нет, тогда сами легко поглаживайте ладонями разные части тела; при получении приятных ощущений делайте в этом месте самомассаж.

Особое внимание нужно обратить на массаж в области гениталий. У мужчин проводится только массаж мошонки. Делается это так: ногтем указательного пальца вы нажимаете произвольно любое место мошонки, а затем проводите ногтем вверх на себя. Если при этом появится режущее или колющее ощущение, значит, здесь требуется массаж. Снова повторяете движение ногтем вверх. Так делается, пока колющие или режущие ощущения не исчезнут: это сигнал пре-

кратить массаж этого места, перейти к массажу другого места мошонки. Массаж пениса не проводится, пенис вообще лучше не трогать.

У женщин массаж внешних гениталий проводится путем поглаживания, почесываний. При появлении щекотки во влагалище надо ввести в него палец и сделать массажные движения в соответствующем месте.

Если вы в течение дня какое-то время находитесь дома, то одежда должна быть как можно легче: мужчины могут быть в трусах, женщины – в легком халатике; все это облегчает проведение импульсного самомассажа в соответствии с потребностями организма практически в любой момент, что очень важно для постоянного поддержания хорошего здоровья. Вот почему не следует торопиться одеваться утром, так как одежда скрадывает импульсацию и массаж через одежду получается неэффективным.

§ 4. Методика естественного ночного отдыха

Новое в понимании сна

Сон – естественная потребность организма. Днем человек бодрствует, работает, затрачивает умственную и физи-

ческую энергию, а ночью во время сна он получает необходимый отдых. Чем лучше сон, тем эффективнее отдых. Бессонница с этих позиций нежелательна и даже вредна для здоровья, поэтому с бессонницей надо бороться. В частности, врачи предлагают разнообразные лекарства.

Открытие мной в марте 1988 года принципа естественного ночного отдыха позволило внести весьма существенные коррективы в понимание проблемы «что значит правильно спать для максимального оздоровления своего организма». Прежде всего сразу выявился ряд парадоксов, если подходить к проблеме сна с общепринятых в традиционной медицине позиций.

Парадокс первый: ночной отдых – не только сон, но и обязательно бодрствование.

Парадокс второй: бессонница обязательно должна быть не пассивной, а активной, с использованием природных механизмов естественной саморегуляции.

Парадокс третий: самый эффективный сон – не на голодный, а на полный, «сытый», желудок.

Иначе говоря, ночной отдых, предусмотренный Природой, состоит из двух фаз: пассивной и активной. Ошибка всех людей, включая врачей, заключается в том, что под ночным отдыхом понимается только его пассивная фаза – сон. Другая же фаза – активная – вообще не принимается во внимание. В активную фазу включаются:

- время, проведенное в постели до момента засыпания;

- ночные пробуждения (бессонница);
- время с момента пробуждения до подъема с постели.

Секрет полноценного ночного отдыха заключается в том, что в активной фазе необходимо использовать рыдающее дыхание и правильное носовое дыхание, импульсный самомассаж, а также такие природные механизмы естественной саморегуляции, как зевота, потягивания, еда, туалет и т. п.

Ночной отдых с использованием механизмов естественной саморегуляции – важнейшее условие здоровья

Ночной отдых – прежде всего для людей, дышащих неправильно, – всегда должен начинаться с импульсного самомассажа и рыдающего дыхания. Делается это следующим образом.

Садитесь на постель, ноги опущены на пол. Одежду перед массажем нужно снять, поскольку она «скрадывает» импульсацию. Массаж проводится по телу руками или массажной щеткой, приятной для вас. Лучше использовать и то и другое для массажа разных частей тела (одними руками сподручнее делать массаж ладоней и пальцев рук, подошвы и пальцев ног, в области гениталий, ушей). Спать тоже следует без одежды, чтобы при необходимости можно было сделать массаж в положении лежа.

С чего в первую очередь начать – с рыдающего дыхания

или импульсного самомассажа? В принципе не имеет никакого значения, какой вариант будет выбран. Все определяется состоянием вашего организма. Если вы сняли одежду, сели на постель и сразу почувствовали желание почесать какие-то места на теле, тогда естественнее и лучше начать с массажа. Но если у вас сильное нервное напряжение или тяжелая голова, несколько повышенное давление, какой-то дискомфорт в организме, тогда лучше начать с рыдающего дыхания, чтобы быстрее привести свое состояние в норму.

Первое ваше действие – лечь на спину и хорошо потянуться, если, конечно, вы чувствуете такую потребность. После потягивания снова садитесь и начинаете массаж там, где более всего чешется. Движения при массаже естественные – как вы всегда почесываете или поглаживаете себя при появлении такого желания. Главное требование – делать массаж только там, где приятно, а при исчезновении приятных ощущений сразу прекращать массаж данного места и переходить к другому. Не следует также делать массаж при нейтральных ощущениях, когда нет явного удовольствия или неудовольствия. Категорически запрещается делать массаж больных мест (например, больного колена). Если появляется неприятное ощущение, то массаж данного места надо немедленно прекратить. Поскольку биологически активные точки, связанные с определенным органом, находятся в разных местах на поверхности тела, то, осуществляя импульсный самомассаж, вы опосредованно будете

воздействовать и на больной орган.

При массаже движения прямолинейные, как в бане: слева направо, сверху вниз (или наоборот). Не следует делать никаких круговых движений, ничего специально не тереть, не давить, не стучать по телу.

Во время массажа рыдающее дыхание не используется и на носовое дыхание не нужно обращать никакого внимания: оно может «затаиться», стать «нешумным», неправильным, но это не имеет никакого значения. Однако существует вариант высшего мастерства: когда массажные движения совершаются на выдохе и во время паузы, на вдохе массаж прекращается и возобновляется снова на выдохе и в паузе и т. д.

Прекращение импульсации по всему телу, а следовательно, и массажа – это сигнал перейти к использованию рыдающего дыхания. Если нет потребности организма в таком дыхании, необходимо следить за тем, чтобы было правильное шумное носовое дыхание.

В процессе дыхания могут снова появиться импульсы в разных частях тела – тогда переходите к массажу, прекратив рыдающее дыхание и не обращая внимания на характер носового дыхания (слышимо оно или нет).

Другой, лучший вариант: продолжаете рыдающее дыхание (если имеется такая потребность), а массажные движения делаете на выдохе и во время паузы, прекращая массаж на вдохе.

Третий вариант: если нет рыдающего дыхания, следите за шумным носовым, делая массажные движения на выдохе и во время паузы, а на вдохе прекращаете массаж и т. д.

Возможен и **четвертый вариант:** нет ни рыдающего, ни шумного носового дыхания – тогда просто продолжаете импульсный самомассаж, что в конце концов может снова вызвать правильное дыхание.

При проведении поочередно массажа и дыхания перед сном могут появляться зевота и желание потянуться. Вы зеваете в полную силу, как вам приятно, с удовольствием, и тем самым снимаете напряжение, готовите свой организм ко сну. При появлении желания потянуться – ложитесь на спину и энергично потягиваетесь, пока вам приятно. После прекращения зевоты или потягивания снова садитесь и продолжайте массаж и рыдающее дыхание. Если потягивание лежа на спине не получается энергичным, можно потягиваться стоя.

И еще один совет. В положении лежа время от времени может возникать позыв к отрыжке. Тогда следует сесть в постели и сделать моментальный массаж (2–3 секунды) любой части тела, где приятно, и естественное побуждение вашего организма сразу осуществится без помех.

В процессе массажа, рыдающего и шумного нового дыхания, зевоты и потягивания во все мышцы и органы хорошо поступает питание (сахара и жиры), происходит их оздоровление. Следовательно, вы приступили к ночному отды-

ху и создали оптимальные условия для его следующей фазы – сна. Критерием окончания подготовки ко сну служит полное прекращение массажа, без возобновления импульсации, а также прекращение рыдающего и шумного носового дыхания: оно становится слабым, неслышным, как бы затаивается и на несколько мгновений, секунд, полностью «отключается». Это сигнал немедленно лечь в постель: вот когда мы должны ложиться спать! Теперь наш организм действительно к этому готов.

Когда вы ложитесь, то делаете движение, а поэтому в положении лежа снова возобновляется шумное носовое дыхание: наступает дремота. Дремота – это пограничное состояние, предшествующее непосредственно засыпанию. В процессе дремоты необходимо опять следить за правильным дыханием (рыдающим и шумным носовым) и в зависимости от потребности организма его использовать. Здесь возможны следующие варианты:

1. Если рыдающее дыхание прекращается на одном боку – сразу повернуться на другой бок, и оно может возобновиться.

2. Продолжая лежать в прежнем положении, сделайте востребованный организмом массаж какой-либо части тела в положении лежа – и рыдающее дыхание также может возобновиться.

3. После прекращения рыдающего дыхания продолжайте лежать в том же положении при условии, что оно сменилось

шумным носовым дыханием.

4. Сядьте в постели, сделайте небольшой массаж (от 2–3 секунды до 1–2 минут), а потом лягте на другой бок.

В принципе те же самые приемы можно использовать, управляя носовым дыханием.

1. Если оно закончилось на правом боку, то повернитесь на левый бок, и шумное носовое дыхание опять возобновится.

2. Продолжая лежать в прежнем положении, сделайте массаж какой-либо части тела, и носовое дыхание снова станет правильным, шумным.

3. Продолжая лежать в том же положении, перейдите на рыдающее дыхание.

4. Сядьте в постели, сделайте небольшой массаж (от 2–3 секунды до 1–2 минут), а потом лягте на другой бок.

Осуществляя массаж и дыхание в положении лежа, вы завершаете подготовительную фазу сна в целом. Главное – в положении лежа при дремоте следить за тем, чтобы у вас все время было правильное дыхание (рыдающее или шумное носовое), и избегать неслышного носового дыхания, чтобы постоянно осуществлялся импульсный самомассаж. Все это необходимые условия для того, чтобы снабдить органы и мышцы недостающими энергетическими веществами, которые нужны им для проведения во сне восстановительной работы на клеточном уровне. Как только эта задача будет вами выполнена, головной мозг «отключит» бодрствование и

«включит» сон и ваше сознание перейдет в фазу сна.

Для людей, дышащих неправильно, характерна длительная дремота (от нескольких минут до одного часа и более). Но это не должно вас смущать: если в процессе долгого отсутствия сна вы следите за своим состоянием, делаете в положении лежа массаж, рыдающее и шумное носовое дыхание, то все в порядке и можно не беспокоиться – вы так же отдыхаете, как и во сне. Значит, вы все делаете правильно и сами приближаете тот момент, когда организм получит наконец возможность перейти ко сну в полном соответствии со своими потребностями. Но именно вы помогли сами себе, причем без лекарств.

Что делать во время бессонницы

Заснув, люди иногда вновь просыпаются всего через два-три часа. Начинается так называемая бессонница – настоящий бич для половины населения, страдающего от нее. Современная медицина предлагает множество средств для борьбы с бессонницей. Однако все это совершенно бессмысленно, ибо бессонница является естественной потребностью организма.

Борьба с бессонницей подобна борьбе Дон Кихота с ветряными мельницами.

Как уже говорилось выше, бессонница вызвана естественным пробуждением. Восстановительные процессы, происхо-

дящие в организме у спящего человека, требуют больших энергетических затрат. В условиях оптимального протекания обменных процессов восполнение образующегося в течение дня дефицита энергии регулирует сам организм.

Однако у неправильно дышащих людей с хронически нарушенным обменом веществ сам организм оказывается не в состоянии регулировать поставку питания во все органы во время сна. Поэтому здесь требуется помощь человека, а для этого он должен обязательно проснуться. Только тогда можно сделать импульсный самомассаж и рыдающее дыхание, обеспечивающие поставку максимального количества питания во все органы и мышцы.

Итак, если вы проснулись и у вас бессонница, если вы не спите уже 20–30 минут, то это сигнал: сядьте на постели и сделайте массаж в сочетании с рыдающим дыханием по той же самой методике, что и перед сном. В процессе массажа и дыхания могут снова появиться зевота, потягивания и вы «разгуляетесь» так, что вам покажется: теперь уже точно не заснешь до утра! Но это излишние опасения: как только вы выполните это требование организма и дадите необходимое питание органам и мышцам, всему организму – так сразу вам захочется снова лечь в постель, и скоро вы снова заснете. Тем самым вы обеспечите себе полноценный ночной отдых, а утром энергии будет буквально «через край», и на весь день сохранятся бодрость, хорошее настроение, высокая физическая и умственная работоспособность.

При пробуждениях постарайтесь сходить в туалет, даже если в этом нет острой потребности.

Как заканчивать ночной отдых

Ценность ночного отдыха во многом зависит от вашего умения правильно его завершить.

Внешне утреннее пробуждение мало чем отличается от таких же пробуждений ночью. Вы проснулись и продолжаете лежать в постели, пока слышите свое носовое дыхание. Но здесь появляется важная особенность: если вы перестаете слышать дыхание, то не надо садиться на постели (как вы это делали ночью), а нужно сразу повернуться на другой бок, и носовое дыхание опять станет слышным. Точно так же поступаете и в дальнейшем: при каждом новом прекращении носового дыхания вы регулируете его поворотами с боку на бок. В положении лежа вы используете и рыдающее дыхание, и импульсный самомассаж, как только в этом появляется потребность.

Наконец, наступает момент, когда носовое дыхание стабильно прекращается: вы перевернулись на другой бок, а дыхание практически сразу перестало быть шумным, слышным – это сигнал встать и энергично потянуться. В принципе, на этом ночной отдых можно считать законченным.

Но не торопитесь: все зависит от характера потягиваний. Если потягивание получилось энергичным и делается с удо-

вольствием – тогда ночной отдых действительно можно считать законченным. Но если потягивание получилось слабым, вялым, без удовольствия – это сигнал о незавершенности ночного отдыха и необходимости его продолжения.

В этом случае надо снова сесть на постель, спустить ноги на пол и сделать то же, что делали перед сном и ночью во время пробуждений: массаж, рыдающее и шумное носовое дыхание по уже известным нам правилам. Затем снова ложитесь, и уже в положении лежа сделайте то же самое. Здесь, могут быть два варианта:

1. Снова прекращаются и массаж, и рыдающее дыхание, а шумное носовое дыхание опять становится неслышным: тогда нужно немедленно встать и энергично потянуться – теперь ночной отдых действительно завершен.

2. Лежа в постели, вы снова засыпаете – до последующего, уже действительно окончательного пробуждения.

Иными словами, организм сам определяет границы ночного отдыха в зависимости от того, насколько полно восстановлены ваши физические и умственные силы и как эффективно произошло оздоровление всех ваших органов. Зная природные законы функционирования нашего организма, мы можем активно помогать ему в этом.

Таким образом, в соответствии с законами Природы ночной отдых – это не только сон, но и бодрствование с импульсным самомассажем, рыдающим дыханием и правильным носовым дыханием:

а) перед сном;

б) во время пробуждений (бессонницы) ночью;

в) утром после сна, когда ночной отдых завершается

опять-таки массажем и рыдающим дыханием.

Продолжительность такого ночного отдыха – в среднем 9-10 часов для людей, имеющих уже какие-то болезни.

В таком виде (сон и пробуждения) ночной отдых с активным использованием природных механизмов здоровья – рыдающего дыхания и импульсного самомассажа – является исключительно важным механизмом регулирования всех обменных процессов и обеспечения здоровья, молодости и долголетия.

В этом контексте следует признать, что бытующие ныне медицинские представления о сне являются весьма и весьма примитивными. Советы врачей, как необходимо правильно спать, полностью противоречат установлениям Природы, а поэтому вместо оздоровления наносят прямой вред нашему здоровью.

У здоровых людей ночной отдых при сохранении общего требования (сон и пробуждения) имеет ряд особенностей.

Во-первых, им не надо использовать рыдающее дыхание.

Во-вторых, потребность в импульсном самомассаже сводится к минимуму.

Поэтому основным компонентом у них является шумное слышное носовое дыхание во время пробуждений в сочетании с минимальным спорадическим массажем. Причем пра-

вила использования этих компонентов остаются такими же, как и для больных людей. Продолжительность ночного отдыха для них в среднем составляет 7–8 часов.

Интересной особенностью ночного отдыха у здоровых людей является завидная стабильность его продолжительности. Как правило, отклонение от средней нормы не превышает 30–40 минут.

В то же время разброс продолжительности ночного отдыха у людей, имеющих проблемы со здоровьем, исключительно большой. Так, при средней норме 9-10 часов длительность сна колеблется от 5–6 до 1415 (и даже больше) часов.

Многолетняя практика позволила сделать вывод, что длительность ночного отдыха без каких-либо серьезных последствий для здоровья должна быть не менее 6,5 часа (и то при условии его одноразового характера). Это означает, что в следующую ночь вы должны отдыхать не менее 9-10 часов или даже больше: в любом случае, продолжительность ночного отдыха определит сам организм, вы же обязательно должны выполнить его требования в этом отношении. Только при соблюдении этого условия здоровью не будет нанесен ущерб, а силы организма будут полностью восстановлены.

Понять, почему это так важно, можно из следующего условного примера. Если вы отдыхали 5–6 часов, то ваши органы получили всего лишь 50–60 % требуемого им питания, если 9-10 часов – то 90-100 %. Отсюда ясно, как важно для здоровья каждый раз проводить полный ночной отдых с

рыдающим дыханием и импульсным самомассажем. Только при соблюдении этого условия все больные органы получают возможность полностью восстановиться.

Что касается другой крайности, т. е. сна в течение 14–15 часов, то это бывает очень редко, буквально 1–2 раза в год. Зато весьма часто ночной отдых может быть в пределах 11–12 часов.

Постель должна отвечать следующим требованиям: быть полужесткой полумягкой, ровной, не «проваливаться», вам должно быть удобно и приятно спать на ней. Все постельное белье (простыня, наволочка, одеяло, подушка, пододеяльник) обязательно должно доставлять вам приятные ощущения. Если простыня или наволочка вызывает неприятные ощущения, то ее надо обязательно сменить. Кстати, к одежде, которую мы носим днем, особенно к нательному белью, должно предъявляться то же самое требование – неприятную одежду не носить, чтобы не вредить своему здоровью.

Самая лучшая для вас поза, когда вы легли спать, – это та, которая сейчас наиболее удобна. Если удобно – лежите на правом боку, стало неудобно – перевернитесь на левый бок, и вам снова станет удобно (значит, сделали все правильно). Некоторые говорят, что им удобно спать на животе, – пожалуйста! Но когда спать на животе станет неудобно и захочется лечь на спину – ложитесь на спину. Другими словами, в каждый данный момент вы принимаете такое положение, которое удобно и приятно для вас, а значит, полезно для всего

вашего организма.

Продолжительность импульсного самомассажа, как и рыдающего дыхания, может быть самой разной: от нескольких секунд или минут до одного часа и более. Все зависит от состояния и потребности вашего организма. Иногда вообще нет импульсации: в этом случае, естественно, массаж не делается и не надо ничего специально тереть.

Здесь возможны два варианта. Если наряду с отсутствием массажа у вас нет и правильного дыхания – тогда сразу ложитесь в постель и следите за своим дыханием в положении лежа (все время должно быть правильное дыхание – шумное носовое или рыдающее). Или же вы продолжаете сидеть на постели и следить за своим дыханием до тех пор, пока оно не станет слабым, неслышным (т. е. неправильным), и только тогда ложитесь в постель.

В процессе ночного отдыха время от времени следует делать массаж неба языком (движениями языка по небу от передних зубов на себя) – это хорошо укрепляет мышцы неба и зубы. Массаж неба можно осуществлять в любом положении: лежа на боку, сидя, при потягиваниях на спине (пока продолжаете лежать на спине, подняв руки за голову, – это очень хороший вариант), стоя.

Уникальность ночного отдыха заключается в удивительно органичном и оптимальном сочетании всех механизмов естественной саморегуляции: рыдающее и шумное носовое дыхание, импульсный самомассаж, потягивания, зевота, сон,

бессонница, сновидения. Отсюда и исключительная полезность такого ночного отдыха по законам Природы для здоровья.

§ 5. Методика естественного питания

Феномен правильного питания

Среди проблем, касающихся здоровья людей, пожалуй, нет более запутанной, чем вопрос о правильном питании. Хорошо известно, какие жаркие дискуссии продолжаются до сих пор между сторонниками мясоедения и вегетарианцами, приверженцами раздельного питания и их ярыми оппонентами, горячими поборниками биодобавок и их непримиримыми противниками. Если попытаться хотя бы вкратце подвести некоторый итог этим спорам, думаю, можно сказать: а воз и ныне там!

С позиций естественной медицины можно только бесконечно удивляться подобному нагромождению, ибо сама Природа давно решила этот вопрос на уровне инстинкта каждого человека. Правда, если сравнить эти простые и естественные правила с рекомендациями врачей, то они поневоле принимают форму парадоксов, несовместимых с традиционной медициной.

Парадокс первый: ешь когда хочешь (а не по часам).

Парадокс второй: ешь что хочешь (а не то, что тебе предлагают как самое полезное).

Парадокс третий: ешь сколько хочешь (а не вставай из-за стола с чувством голода и не подсчитывай при приеме пищи количество заключенных в ней калорий).

Парадокс четвертый: не ложись спать на голодный желудок (как это предлагают делать врачи).

Парадокс пятый: не ешь, если не хочешь (к примеру, утром, после сна, как это предлагают делать медики).

Парадокс шестой: не ешь то, чего не хочешь (даже если говорят, что это самое полезное).

Парадокс седьмой: принимай жидкости сколько хочешь в соответствии со своей потребностью и когда хочешь: днем и ночью, до еды, во время еды и после еды без всяких ограничений и до полного насыщения.

Парадокс восьмой: употребляй «нейтральные» продукты и избегай продуктов, оказывающих целенаправленное воздействие на организм (алкоголь, мед активизируют рыдающее дыхание, а кофе и витамины, напротив, парализуют рыдающее дыхание).

Парадокс девятый: придерживайся естественной процедуры приема пищи (жевать кусок пищи не более того, как вам хочется, и так быстро, какова ваша естественная потребность).

Вот те простые и естественные правила питания, которые дала нам Природа, но которые несовместимы с рекоменда-

циями врачей. Кстати, именно этими правилами всегда руководствовались в своей массе простые люди. Вот почему человечество не только выжило в труднейших условиях бытия, но и значительно преумножило свою численность, физический и интеллектуальный потенциал и обеспечило разительный прогресс цивилизации.

Взаимосвязь рыдающего дыхания, импульсного самомассажа и естественного питания для предотвращения дефицита кислорода, пищи и воды в своем организме

Однако необходимо подчеркнуть, что все естественные правила питания могут положительно сказаться на нашем здоровье лишь при том условии, что человек одновременно использует и все другие природные механизмы саморегуляции хотя бы на уровне инстинкта. Действительно, питание не должно рассматриваться само по себе, в отрыве от правильного дыхания (рыдающего и шумного носового), импульсного самомассажа, естественного ночного отдыха и др. Только комплексный подход может дать положительный результат.

Рассмотрим сначала взаимосвязь питания с отдельными механизмами естественной саморегуляции.

Существует тесная органическая связь между питанием и дыханием. Именно от характера нашего дыхания прямо за-

висит, дойдут ли по своему назначению, в органы и мышцы, употребляемые нами сахар и жиры, белки, минеральные элементы, витамины, жидкость. Действительно, какой смысл говорить о полезности тех или иных продуктов, если добрая половина из них не будет усвоена организмом из-за неправильного дыхания, а также незнания и неумения использовать импульсный самомассаж.

Само питание, потребляемые нами продукты являются важнейшим механизмом саморегуляции всех обменных процессов. С его помощью можно управлять практически всеми физиологическими процессами, протекающими в нашем организме, рыдающим дыханием, импульсным самомассажем, ночным отдыхом, а через нормализацию обменных процессов – улучшать настроение, самочувствие, снимать стрессы, обеспечивать бодрость и жизнерадостность, высокую физическую и умственную работоспособность, оздоравливать свой организм, излечиваться от болезней.

Такое широкое воздействие питания на организм понятно, если учесть, что отсутствие сахара и жиров в крови немедленно сказывается на нашей жизнедеятельности. В таком случае дыхание становится слабым и малополезным, так как бесполезно и нерационально давать много кислорода во все органы и мышцы (ведь все равно нормального обменного процесса не получится), – вот почему головной мозг сразу «отключает» рыдающее и умеренное (шумное) носовое ды-

хание. Одновременно резко сокращается или практически прекращается импульсация, так как отсутствует питание, которое следует подать в какой-то орган по сигналу центральной нервной системы.

Вследствие сокращения импульсации и правильного дыхания ночной отдых становится малоэффективным, органы и мышцы не восстанавливают затраченную ими за день энергию, а человек весь последующий день чувствует недомогание, слабость, у него плохое настроение, упадок сил. В этих условиях снижается иммунная способность организма и увеличивается опасность различных заболеваний.

Таким образом, четко просматриваются взаимное влияние и взаимная связь между дыханием, импульсным массажем и питанием. Условно говоря, эту взаимозависимость можно было бы выразить так: если нет правильного дыхания – бесполезно говорить о возможности наладить правильное питание. Отсюда понятно, что многочисленные рекомендации по правильному питанию являются «усредненными» и имеют значение в лучшем случае лишь для практически здоровых людей. В то же время эти рекомендации в значительной мере повисают в воздухе, когда речь идет о потенциально больных людях, имеющих неправильное дыхание и не использующих импульсный самомассаж. Следовательно, чтобы существующие рекомендации по правильному питанию наконец «заработали», необходимо прежде всего научиться правильному дыханию (рыдающему и шумному носовому),

импульсному массажу и методике их использования днем и в ночное время. Это позволит выполнить первое самое важное условие – помочь организму доставить питание по назначению – в органы и мышцы. Только научившись постоянно поддерживать правильное дыхание и проводить самомассаж в течение суток, вы можете быть уверены в том, что осуществляете правильное питание.

Для людей, которые не имеют правильного дыхания, даже самые прекрасные рекомендации по питанию могут дать обратный и совершенно неожиданный результат. Действительно, так как органы и мышцы не получают столь необходимый им для нормального функционирования кислород, они не могут получить и питание в виде сахара и жиров, которые застаиваются в крови. Этот момент очень опасен: если застаивается сахар – это может стать причиной сахарного диабета, если застаиваются жиры – это причина склеротических явлений, тромбов, закупорки кровеносных сосудов.

В этой критической обстановке организм пытается облегчить свое положение: один вариант – накопившиеся в крови сахар и жиры выбрасываются наружу (в этом случае человек очень худой), другой вариант – откладываются в жировой запасник (тогда человек очень полный). Излишняя худоба, даже дистрофичность объясняется тем, что органы и мышцы, не получая предназначенное им питание, уменьшаются в объеме, становятся маленькими. У полных людей органы и мышцы тоже уменьшаются, но это незаметно, так как

они скрыты жировым слоем.

Понятно, что никакие рекомендации по правильному питанию, имеющие своей целью помочь человеку поправиться (если он излишне худой) или похудеть (если он излишне полный), не помогут потенциально больным людям, которые прежде всего и нуждаются в этих рекомендациях из-за неправильного дыхания. Как это ни парадоксально, результат от подобных рекомендаций снова получают только практически здоровые люди, которые, кстати, менее всего в этих рекомендациях нуждаются.

Если рыдающее дыхание связано в основном с пищевым питанием, то импульсный самомассаж обеспечивает питанием органы и мышцы за счет жировых запасов. Кроме того, дыхание равномерно распределяет питание по всем органам и мышцам, а импульсный массаж осуществляет массируемую поставку большого количества питания прежде всего в больные органы для их быстреего оздоровления.

Кроме того, дыхание равномерно распределяет питание по всем органам и мышцам, а импульсный массаж осуществляет массируемую поставку большого количества питания прежде всего в больные органы для их быстреего оздоровления.

Рыдающее дыхание и импульсный самомассаж непосредственно регулируют обменные процессы в организме, взаимосвязаны друг с другом. Выход из строя одного из этих механизмов естественной саморегуляции нарушает обес-

печение всех органов и мышц необходимым питанием, и нормальное функционирование всего организма становится невозможным.

§ 6. Пищевое и жировое питание организма

Человек ест каждый день и даже несколько раз в день. Продукты, которые он съедает на завтрак, обед и ужин, составляют основу пищевого питания. Потребляемые во время еды продукты содержат жиры, белки, углеводы, минеральные элементы, витамины, воду и другие компоненты, которые необходимы для оптимального функционирования организма в целом и отдельных органов, для поддержания их структуры.

В условиях нормального протекания обменных процессов все компоненты употребленных продуктов попадают по своему прямому назначению – в органы и мышцы, а отработанные компоненты (шлаки) своевременно выводятся из организма. В идеальном варианте процесс обмена веществ происходит без каких-либо сбоев, нарушений, и тогда человек может жить долго, не болея и без лекарств. Характерным внешним признаком таких людей является стройность фигуры при отсутствии как излишней полноты, так и излишней худобы.

Однако чаще всего происходит обратное, и причиной

возможных отклонений выступает прежде всего нарушение обменных процессов из-за неправильного дыхания. Вследствие недостатка кислорода органы и мышцы не могут взять из крови необходимые им сахара, жиры и другие нужные им компоненты, вследствие чего их функции нарушаются и они заболевают. Сахара и жиры застаиваются в крови, и их недопустимо высокая концентрация негативно влияет на здоровье. Избыток сахаров приводит к диабету, а высокая концентрация жиров – к сгущению крови и образованию тромбов, склеротических изменений.

В силу реальной опасности сам организм пытается регулировать этот процесс даже тогда, когда человек дышит неправильно. Один вариант подобной саморегуляции: не попавшие в органы и мышцы сахара и жиры просто выбрасываются из организма. Так происходит у людей, не имеющих жирового слоя, и поэтому они очень худые. Другой вариант – питание откладывается в жировой слой. Как правило, такова участь людей, предрасположенных к полноте.

Возникает вопрос: если организм перевел не попавшие по своему прямому назначению питательные вещества в особый природный запасник и тем самым на данный момент действительно облегчил свое состояние, нормализовав концентрацию сахаров и жиров в крови, как быть дальше? Ведь подобная «очистительная операция», если она происходит ежедневно, в конце концов может привести к образованию таких огромных жировых запасов, которые станут чрезвы-

чайно опасным, отягощающим деятельность организма фактором. В таком случае «спасительный» набор веса также должен иметь свой предел, иначе он будет продолжаться бесконечно, пока «гора жира» не придавит полностью своего носителя.

Действительность как будто подтверждает правильность предположения, что жировой запасник может увеличиваться бесконечно без обратного процесса. Известно, что проблема ожирения стоит сейчас особенно остро: примерно половина населения в мире страдает от избыточного веса. Предлагаемые до сих пор меры противодействия (диета, многодневные голодания, биодобавки, чудо-лекарства и т. д.) не приводят к кардинальному решению данной проблемы.

Возникает вопрос: неужели сама Природа не предусмотрела никакого естественного способа преодолеть столь катастрофическое нарушение обмена веществ? Оказывается, такие природные варианты имеются, но до сих пор не были известны людям.

Первый вариант: рыдающее дыхание. Как правило, ожирением страдают люди, дышащие неправильно. Все органы у них постоянно испытывают кислородное голодание и не способны брать по своим потребностям из крови сахар и жиры, которые организм вынужден непрерывно направлять в жировой запас. Овладение рыдающим дыханием становится для этих людей важнейшим средством нормализации обмена веществ в организме, оздоровления и предотвращения

дальнейшего ожирения.

Второй вариант: импульсный самомассаж, призванный извлекать из жировых депо отложенные там энергетические вещества и снабжать ими все органы и системы организма, обеспечивая их оздоровление.

Третий вариант: естественный ночной отдых. Проведенный правильно, с использованием рыдающего дыхания и импульсного самомассажа, ночной отдых обеспечивает максимальную поставку сахаров и жиров по их прямому назначению в органы и мышцы, сокращая тем самым до минимума пополнение жировых запасов.

Четвертый вариант: естественное питание. Правило такого питания – ешь, если хочешь, и не ешь, если не хочешь, – является важнейшим для предотвращения ожирения. Перейдя на управление своим здоровьем посредством использования природных механизмов естественной саморегуляции, человек перестает забивать свой желудок огромным количеством совершенно ненужной пищи и тем самым эффективно предотвращает ожирение.

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.