

Юрий Вилунас

# Рыдающее дыхание

излечивает  
бронхиальную астму  
и другие заболевания  
органов дыхания



 ПИТЕР

**Юрий Георгиевич Вилунас**  
**Рыдающее дыхание излечивает**  
**бронхиальную астму и другие**  
**заболевания органов дыхания**  
**Серия «Без таблеток.ru»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6060492](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6060492)*

*Рыдающее дыхание излечивает бронхиальную астму и другие  
заболевания органов дыхания.: Питер; Санкт-Петербург; 2013  
ISBN 978-5-4461-0042-2*

### **Аннотация**

Бронхиальная астма – тяжелое хроническое заболевание, которым страдают как взрослые, так и дети. Врачи считают эту болезнь неизлечимой. Единственным спасительным средством считается все большее и большее количество сильнодействующих препаратов. Однако выход есть! Юрий Вилунас предлагает уникальную оздоровительную методику, в основе которой лежит рыдающее дыхание. Главное, считает автор, – преодолеть дефицит кислорода, питания и воды в своем организме: тогда в нем не останется условий для существования какой-либо болезни. Пользуясь рекомендациями автора, больной сам может излечиться от бронхиальной астмы и других заболеваний. Это

настоящий революционный прорыв в профилактике и лечении болезней органов дыхания!

# Содержание

Введение	5
Особенности системы самооздоровления	11
Глава 1	13
Главные причины болезней органов дыхания	13
Хронический непреднамеренный дефицит кислорода	13
Хронический непреднамеренный дефицит питания	17
Хронический непреднамеренный дефицит воды	23
Основные способы излечения и профилактики бронхиальной астмы и других заболеваний органов дыхания природными механизмами здоровья	30
Первый и главный способ. Рыдающее дыхание	30
Новейшая методика излечения заболеваний через управление стрессами	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Юрий Вилунас Рыдающее дыхание излечивает бронхиальную астму и другие заболевания органов дыхания**

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

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

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

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

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

Я начал с окружающих нас животных – домашних и диких. Внимательно следил за ними, вспоминал, какими я их видел с детских лет. На эти занятия ушло несколько месяцев – а результат по-прежнему был нулевым. Ничего стоящего

какого-либо внимания я вообще не обнаружил. А состояние мое продолжало ухудшаться: высокий сахар, давление, боли в сердце, лекарства... Стала все чаще возникать мысль, что ничего мне не обнаружить, так как механизмы здоровья, если они и существуют, спрятаны где-то внутри организма, а внешним наблюдением их не понять.

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

Но когда 18 марта 1978 года я приступил к утренней зарядке, то просто не смог ее сделать: такая была физическая слабость, что я и рук не мог поднять. Это уж было слишком, такого у меня еще никогда в жизни не было. В изнеможении я сел на стоящий рядом стул и почти заплакал; начинаю делать всхлипывания как при плаче, но без слез: вдох и продолжительный выдох, затем пауза, потом повторяю такое дыхание потом еще несколько раз, пока оно совсем не прекратилось. И сразу чувствую неожиданный прилив сил и бодрости. Тогда я, уловив эту особенность такого целебного дыхания, пытаюсь сделать новое физическое упражнение. Но только до момента, когда снова появилось это дыхание плача без слез. Делаю подряд опять несколько вдохов и продолжительных выдохов с паузой, и снова все повторяется – необычный

прилив сил и энергии. А в конце физической зарядки, в процессе которой в основном я делал не физические упражнения, а выполнял имитацию плача, организм наполнился такой энергией, что мне захотелось даже побежать (хотя врачи строго-настрого запретили мне такой вариант оздоровления) – и я с удовольствием и энергично побежал. И стал делать это каждый день.

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

Врачи впоследствии назвали открытое мною дыхание рыдающим.

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

Сейчас мне 75 лет, из них 35 лет я продолжаю заниматься рыдающим дыханием и другими средствами самооздоровления, которыми Природа щедро одарила каждого человека. Теперь я не один – уже десятки тысяч других энтузиастов овладели природными механизмами поддержания здоровья и также излечились от своих болезней. За это время я не принял ни одной таблетки лекарств. К врачам хожу один раз в



5-10 лет для диагностики, показатели хорошие.

Открытие природных механизмов здоровья и безлекарственной медицины – это важнейший переворот в жизни человеческого общества с момента его появления на Земле, за всю историю цивилизации. Впервые стало ясно, как сама Природа задумала и организовала систему поддержания здоровья человека, профилактики любых возможных заболеваний, эффективной защиты иммунитета, продления жизни, активного долголетия.

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

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

ные отношения между людьми.

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

# **Особенности системы самооздоровления**

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

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

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

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

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

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

# **Глава 1**

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

### **Главные причины болезней органов дыхания**

#### **Хронический непреднамеренный дефицит кислорода**

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

Правильное дыхание характеризуется тем, что выдох носом должен быть всегда продолжительнее вдоха. Как доказал

доктор медицинских наук профессор

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

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

Причем эти нарушения в дыхании не являются постоянными величинами. У каждого человека они могут колебаться от максимума (в 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 дер-



жится пауза также до 6 секунд. Эта методика отработывалась мной в течение трех десятилетий на эмпирическом уровне.

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

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

## **Хронический непреднамеренный дефицит питания**

Открытие хронического непреднамеренного дефицита кислорода в организме большинства людей из-за врожденных нарушений в их дыхании вследствие слабости мышц легких привело к другому не менее потрясающему откры-

тию. Оказывается, большинство людей испытывают хронический непреднамеренный дефицит питания в органах и мышцах вследствие дефицита кислорода.

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

В чем причина такого парадоксального явления?

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

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

Отсюда естественный вывод. Чтобы излечить свои больные органы, необходимо избавиться от дефицита как кислорода, так и питания в своем организме. Как только человек

начинает правильно дышать, все органы получают необходимый им кислород и сразу немедленно начинают брать из крови питание, что и приводит к восстановлению их функций, оздоровлению.

С этих позиций становится также понятно, что лечить болезни с помощью лекарств совершенно бесполезно. Чтобы излечить свои больные органы, им нужно давать не лекарственную химию, не химические препараты, а кислород и питание (сахар, жиры, белки и др.).

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

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

Действительно, если человек дышит неправильно, его органы испытывают постоянную нехватку питания и, есте-

ственно, снижают свои функции, заболевают. Именно в этом причина всех заболеваний дыхательной системы: бронхиальной астмы, бронхита, пневмонии, болезни легких, туберкулеза, плеврита и др. Лечить эти болезни с помощью разных химических препаратов – полная бессмыслица. Чтобы излечить все эти болезни, больной просто должен начать правильно дышать. Получив кислород, органы дыхания немедленно берут необходимое ей питание из крови и восстанавливает свою функцию, оздоравливается. Причем не имеет никакого значения, какая у вас проблема (или бронхиальная астма, или плеврит...), – вы сами излечиваете себя от любой болезни дыхательной системы 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.

## **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 **источником жизни.**



Современная медицина признает только первую функцию. Вот почему непреднамеренное обезвоживание изначально не включено в число опасных для жизни процессов.

**Третьей серьезной ошибкой** медицины является предположение, согласно которому **человеческий организм сам может регулировать эффективность поступления воды в течение всей жизни 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 количе-**

**ству 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 количеству 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 – путем 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.

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

## **Первый и главный способ. Рыдающее дыхание**

Уровень нервного стрессового напряжения нашего организма в любой момент является точным отражением состояния нашего здоровья. Хуже здоровье – напряжение растет, в условиях хорошего здоровья напряжение минимальное.

## **Новейшая методика излечения заболеваний через управление стрессами**

**Так возникла идея: управлять своим здоровьем посредством управления стрессами.**

Действительно, если мы сможем в любой момент снимать самое сильное стрессовое напряжение и понимать самое сильное стрессовое напряжение и постоянно держать организм в состоянии слабого напряжения или даже его полного отсутствия, то мы сможем создать себе наилучшие усло-

вия для обеспечения здоровья, продления молодости и долголетия, а возможно – это даже вариант величайшего прорыва в будущее бессмертие. Но чтобы осуществить эту идею, необходимо было решить некоторые проблемы.

Прежде всего потребовалось усовершенствовать уже существующую методику рыдающего дыхания. Хотя эта методика позволяла снимать нервное напряжение и обеспечивать хороший уровень здоровья, однако она не всегда достаточно полно учитывала конкретный в данный момент уровень стресса в организме.

Если учесть, что стрессовое напряжение может быть четырех уровней (очень сильное, сильное, умеренное и слабое), то для каждого такого уровня необходимо было найти свою методику, свой вариант быстрого преодоления любого стресса. Решить эту задачу с помощью только одного рыдающего дыхания в его прежнем варианте было невозможно.

Следовательно, чтобы создать универсальную методику управления здоровьем, необходимо было:

- 1) создать качественно новую методику рыдающего дыхания с учетом уровня стрессового напряжения организма;
- 2) органично включить в этот новый единый комплекс оздоровления открытые ранее другие природные механизмы здоровья (методику имитации плача без слез, методику использования звуков, методику снятия задыхания, методику использования зевоты и др.).

В своих книгах я обычно советовал использовать все ме-

ханизмы оздоровления (и плач, и звуки, и отдувания, и зевоту), но эти рекомендации были не в едином комплексе с рыдающим дыханием, а существовали как бы сами по себе, отдельно от рыдающего дыхания, имели самостоятельный характер и были необязательными (хочешь – используй, не хочешь – вообще можешь не использовать).



# 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.