

Юрий Вилунас

Рыдающее дыхание

излечивает
сердечно-сосудистые
заболевания



ПИТЕР®

Юрий Георгиевич Вилунас Рыдающее дыхание излечивает сердечно- сосудистые заболевания

предоставлено правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4235415

*Юрий Вилунас «Рыдающее дыхание излечивает сердечно-сосудистые заболевания»: Питер; СПб.; 2013
ISBN 978-5-459-01706-9*

Аннотация

Юрий Вилунас представляет уникальную методику оздоровления – рыдающее дыхание. Это настоящий революционный прорыв в профилактике и лечении самых разных заболеваний, даже неизлечимых, таких как сахарный диабет и рак. Прекрасные результаты метод показывает при лечении распространенных сердечно-сосудистых заболеваний – гипертонии, атеросклероза, стенокардии...

Юрий Вилунас открыл основные природные механизмы здоровья, обладающие огромными целительными возможностями. Это рыдающее дыхание, импульсный самомассаж, естественное питание, естественный ночной отдых. Используя эти механизмы оздоровления, каждый

человек может самостоятельно и без лекарств поддерживать в норме свое здоровье, предотвращать и излечивать различные болезни, продлевать молодость. Читатели найдут в книге Ю. Вилунаса необходимые рекомендации и смогут быстро и без финансовых затрат справиться со всеми недугами.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	10
К истории открытия природных механизмов здоровья	10
Основные этапы развития теории и методики рыдающего дыхания (1978–2012 годы)	19
Особенности системы самооздоровления	28
Глава 2	30
Главные причины сердечнососудистых болезней	30
Основные способы излечения и профилактики сердечно-сосудистых болезней природными механизмами здоровья	48
Первый способ	48
Второй способ	64
Конец ознакомительного фрагмента.	76

Юрий Вилунас

Рыдающее дыхание излечивает сердечно- сосудистые заболевания

Предисловие

К здоровью, долголетию и бессмертию через свое самопознание

Сейчас мне 75 лет. К своему юбилею я подошел, без преувеличения, в довольно хорошем состоянии. Особенно если учесть, что до сорокалетнего возраста часто болел. С детских лет – сахарный диабет, воспаление легких, частые простуды, ОРЗ, ангина, постоянный упадок сил, физическая слабость, пониженный иммунитет, лекарства и врачи. А в 40 лет общий диагноз: неизлечимый сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония, пародонтоз, кардиосклероз; возможны инфаркты и инсульты, готовьтесь к худшему.

Такой неотешительный прогноз, однако, не только не подавил мою волю к жизни (как это нередко бывает у людей, оказавшихся в подобном положении), но, напротив, вызвал неукротимое желание жить и самому победить все болезни. Начавшийся новый этап был связан с поисками механизмов здоровья, которые, как мне казалось, Природа «вкладывает» в организм каждого человека при его рождении. Этот поиск происходил на уровне самопознания и предположения, что человек, возможно, имеет те же самые механизмы здоровья, что и все животные, так как он десятки и сотни тысяч лет сам жил в Природе, вышел из Природы и является поэтому ее органической неотъемлемой составной частью. В течение последних 35 лет я познавал самого себя, свой организм, его особенности и заложенные в нем механизмы естественного самооздоровления. Правильные исходные предпосылки дали положительные результаты: были открыты основные природные механизмы здоровья – рыдающее дыхание, импульсный самомассаж, естественный ночной отдых без проблем бессонницы, естественное питание и др.

Все это позволило понять, что и как нужно делать, чтобы управлять самостоятельно своим здоровьем, продлевать молодость и обеспечивать активное долголетие. Свой семидесятипятилетний юбилей

я встречаю полным физических сил и творческих планов, бодрости и оптимизма, совсем не характерных для такого возраста. Все эти годы совсем не пользовался лекарствами, к врачам ходил один раз в 5-10 лет только за диагностикой своего состояния, которая неизменно показывает хорошие результаты.

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

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

Творческий процесс самопознания постепенно позволил понять, как сама Природа задумала и организовала систему поддержания здоровья человека, про-

филактики любых возможных заболеваний, эффективной защиты иммунитета, продления жизни, активного долголетия.

В этой книге я впервые рассказываю о том, как каждый человек может теперь сам, самостоятельно и без применения лекарственных препаратов, только используя природные механизмы здоровья, снимать практически любые боли (головные, сердечные, внутренних органов и др.), избавляться от одышки, головокружения, тошноты, изжоги, запоров, шумов и звона в голове и углях, «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 самостоятельно управлять своим настроением, что самым решительным образом повлияет на межличностные взаимоотношения как в любой семье, коллективе, так и в обществе в целом, создавая добрую атмосферу, снижая социальную напряженность и порождая гуманные отношения между людьми.

Именно в этом контексте должны рассматриваться и проблемы сердечно-сосудистых заболеваний, их

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

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

Глава 1

Долгий и трудный путь самопознания

К истории открытия природных механизмов здоровья

Открытие рыдающего дыхания

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

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

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

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

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

В 1945 году я пошел в школу. В третьем классе в

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

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

Когда поступал в университет, анализ показал высокий сахар, и мне тогда сказали о возможности заболевания сахарным диабетом. Так я впервые услышал об этой болезни, но совсем не встревожился (в моем представлении сахар ассоциировался с чем-то сладким, вкусным). Как всегда, на следующее утро я сделал довольно интенсивную физическую зарядку и пошел повторно сдавать кровь на сахар – и все оказа-

лось 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, на-

чалось серьезное заболевание органов, и используемые мной прежде методы поддержания здоровья (физические нагрузки) уже не действовали, так как полностью исчерпали себя, свои оздоровительные возможности.

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

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

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

В процессе длительных многонедельных размышлений у меня вдруг возникла следующая идея: а что, если необходимые для излечения диабета средства уже заложены в нашем организме самой Природой? Действительно, ведь наши меньшие братья, все животные успешно поддерживают свое здоровье без лекарств, используя какие-то механизмы здоровья, неизвестные человеку. Но человек сотни тысяч лет

жил в природе бок о бок с животными также без лекарств, а значит, тоже владел этими секретами. Выйдя из естественной среды обитания, человек за время цивилизации просто разучился пользоваться этими механизмами здоровья, а возможно, и вообще забыл о них. С этих позиций вставшая передо мной задача становилась более конкретной: понять, как управляют своим здоровьем животные, а если это не удастся сделать, то нужно открыть заново забытые человеком механизмы оздоровления и восстановить методику управления этими механизмами.

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

Между тем мое состояние продолжало ухудшаться: невероятная слабость поразила весь мой организм, стало трудно просто ходить, болело сердце, давление зашкаливало, уровень сахара повышался до 15–16 ммоль/л, врачи стали говорить, что пора от манилы перейти на инсулин. Все чаще меня посещала мысль о тщетности моих усилий обнаружить природные механизмы здоровья: эта задача не просто труд-

новыполнима, но вообще недостижима. Действительно, что это за механизмы здоровья, как они выглядят? А может, никаких механизмов здоровья просто нет, это плод моей фантазии? Как следствие – стресс, напряжение, депрессия продолжали нарастать, я был на грани отчаяния.

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

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

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

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

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

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

никакой необходимости.

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

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

Первый этап (1978–1993 годы)

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

На этом этапе методика рыдающего дыхания в основном сводилась к следующему: вначале делаем вдох ртом, а затем также ртом продолжительный выдох, а потом следует пауза (не дышим ни ртом, ни но-

сом) – это один цикл. Обработка отдельных элементов методики, поиск наиболее действенных приемов осуществлялись постепенно способом эмпирической, практической их подборки, проверки на себе самом; после получения положительного результата эта усовершенствованная методика рекомендовалась другим людям. Этим объяснялись определенные изменения, которые читатели находили в последующих моих книгах по сравнению с предыдущими: менялись звуки на выдохе, уточнялись продолжительность выдоха и паузы, режим дыхания в течение дня, время одного занятия и т. д.

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

По прошествии пятнадцати лет рыдающее дыхание у меня полностью прекратилось. Это выразилось в том, что продолжительные выдохи ртом исчезли, мне просто не хотелось делать продолжительные выдохи, при любой подобной попытке мне сразу становилось неприятно и я вынужден был перейти только на носовое дыхание. Этот факт был истолкован мной как свидетельство полного выздоровления, пре-

одоления неправильного дыхания и восстановления правильного дыхания, когда окрепли мышцы легких и выдох носом стал наконец продолжительнее вдоха, как это происходит у всех людей, которые дышат правильно. В результате отпала необходимость делать самому продолжительные выдохи ртом.

Второй этап (1993–2011 годы)

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

В процессе длительного размышления я пришел к следующим выводам.

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

ными, то есть создающими в организме оптимальный газообмен, когда углекислого газа должно быть в три раза больше, чем кислорода.

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

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

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

Для снятия любого дискомфорта (боли, высокого

давления или повышения сахара в крови) необходимо выполнить следующую методику:

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

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

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

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

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

Третий этап (2011–2012 годы)

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

нормализовать свое нервно-психическое состояние и убрать все дискомфорты.

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

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

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

Теперь можно подвести **общий итог**.

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

Это открытие стало возможным в результате множества экспериментов (буквально десятки и сотни), которые я проводил на себе самом, добиваясь каж-

дый раз преодоления даже малейших сбоев в функционировании организма и получая в итоге полную нормализацию всех обменных процессов.

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

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

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

Новая методика рыдающего дыхания используется в точном соответствии с конкретным уровнем стрессового напряжения организма в каждый данный момент, что позволяет буквально за 5-10 минут снимать самое сильное нервное стрессовое напряжение и пе-

реводит организм на уровень самого слабого стресса или даже его полного отсутствия. Другими словами, из состояния болезни – в состояние здоровья, что приводит к полной нормализации давления, снимает разные боли, нормализует сахар в крови у больных сахарным диабетом, излечивает практически любые болезни и осуществляет их профилактику.

Особенности системы самооздоровления

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

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

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

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

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

6. Так как система оздоровления основывалась

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

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

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

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

Глава 2

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

Главные причины сердечнососудистых болезней

Хронический непреднамеренный дефицит кислорода

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

Правильное дыхание характеризуется тем, что вы-

дох 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 пред-

полагает 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 бо-

лезней. Таким образом, используя рыдающее дыхание, больной сам делает себя здоровым без применения лекарств.

Хронический непреднамеренный дефицит питания

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

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

В чем причина такого парадоксального явления?

Дело в том, что обменные процессы имеют окислительный характер, то есть могут осуществляться лишь при наличии кислорода. Только при условии получения кислорода клетки органов берут необходи-

мое 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, про-

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

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

Действительно, если человек дышит неправильно, его органы испытывают постоянную нехватку питания и, естественно, снижают свои функции, заболевают. Именно в этом причина всех 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 причина 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 уменьшаться. Человек теряет вес за счет сокращения жировых отложений, худеет до нормы – а органы и мышцы оздоравливаются, увеличиваются в

объеме. Так преодолеваются 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 бо-

лезней, 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. Вто-

рая, 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 по-**

нимание 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 количе-**

ству 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 состо-

янии 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 сердечно- сосудистых болезней природными механизмами здоровья

Первый 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 постоянно держать организм в состоянии слабого на-

пряжения или даже его полного отсутствия, то мы сможем создать себе наилучшие условия 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 механизмы 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).

Теперь предстояло все эти рекомендации включить вместе с рыдающим дыханием в новейшую методику оздоровления через управление стрессами.

Итак, перейдем к самой методике.

Методика управления рыдающим дыханием с учетом уровня стрессового напряжения организма

Чем больше нарушены обменные процессы, тем выше уровень стрессового напряжения в организме. Можно говорить о четырех уровнях: очень сильно,

сильном, умеренном и слабом. Для каждого уровня используется своя конкретная методика рыдающего дыхания, позволяющая эффективно нормализовать обменные процессы и восстанавливать здоровье всех органов, всего организма в целом.

1. Очень сильное нервное стрессовое напряжение, депрессия

Методика имитации плача без слез с голосом (гудение, вой)

Вдох – ртом, до 1 секунды.

Выдох – ртом, с голосом на звуки «а» и «у».

Варианты: гудение (гудим на «а», пока приятно, но как только становится не очень приятно – прекращаем гудеть и переходим на паузу).

Пауза – не дышим ни носом, ни ртом 1–2 секунды, а затем снова делаем естественный вдох и гудим снова на «а». Такие гудения повторяются столько раз подряд, сколько приятно. С появлением нежелания гудеть на «а» переходим на гудение на звук «у» по той же методике.

Другой вариант: можно повить, методика та же самая: делаем вдох ртом, затем воем, пока приятно; когда становится неприятно, прекращаем вить и переходим на паузу на 1–2 секунды, затем снова делаем вдох ртом и опять воем: это повторяется подряд

столько раз, сколько приятно.

Примечание: при использовании голоса может появляться гримаса плача.

2. Сильное стрессовое напряжение

Прекращение гудения, воя – показатель того, что организм перешел на более низкий уровень стрессового напряжения – сильное, которому соответствует следующая методика рыдающего дыхания.

Методика имитации плача без слез и без голоса на звук «ха»

Вдох – ртом, без всхлипывания до 1 секунды.

Выдох – ртом на звук «ха», может появиться гримаса плача на выдохе. Выдох осуществляется напряженными мышцами горла и гортани, его продолжительность – пока приятно, голос при выдохе не используется.

Пауза – во время паузы не дышим ни носом, ни ртом 1–2 секунды. Затем снова делаем вдох, а потом выдох по той же методике. Дыхание на «ха» прекращается с появлением нежелания так дышать.

3. Умеренное стрессовое напряжение

Методика имитация плача без слез и без голоса на звук «ху»

Вдох – ртом, спокойный до 1 секунды.

Выдох – ртом на звук «ху», немного напрягаются мышцы горла и гортани, гримасы на лице нет, выдох осуществляется немного напряженными гортанью и горлом, продолжительность выдоха – по приятности, голос при выдохе не используется (нет потребности).

Пауза – до 1–2 секунд не дышим ни ртом, ни носом; во время паузы нет напряжения мышц горла и гортани. По завершении пазы делаем вдох открытым ртом или носом (как вам сейчас приятнее).

Подряд делаем столько вдохов-выдохов на звук «ху», сколько приятно, а затем снова переходим на обычное носовое дыхание. Организм перешел на уровень слабого стрессового напряжения.

4. Слабое стрессовое напряжение

Методика снятия слабого стресса

Вдох – ртом, очень слабый до 1 секунды.

Выдох – ртом на звук «ха» или «ху», очень слабый до 1 секунды.

Пауза – не дышим ни ртом, ни носом до 2 секунд.

Делаем столько вдохов и выдохов на звук «ха», сколько приятно. С прекращением выдохов на звук «ха» переходим на выдохи на звук «ху» и делаем столько раз, сколько приятно.

Не надо вообще напрягать мышцы горла и гортани на выдохе, ни в коем случае не нужно специально удлинять выдох: ни малейшего насилия, принуж-

дения – слабые вдохи и выдохи делаются естественно, как бы сами собой.

5. Полное отсутствие стрессового напряжения характеризуется следующими признаками: никакого напряжения мышц горла, гортани, лица (нет потребности и даже неприятно), делать выдохи ртом неприятно, то есть выдохов ртом вообще нет; вдыхать ртом тоже неприятно – дышим только носом. В этих условиях при появлении задыхания, чтобы снять его, необходимо сделать вдох и выдох носом (глубина вдоха и продолжительность выдоха определяются возникшей естественной потребностью вашего организма в данный момент).

Методика снятия одышки (задыхания)

Вдох – ртом, до 1 секунды (глубина вдоха по потребности, но избегайте делать слишком глубокие вдохи).

Выдох – на звук «фу» расслабленными губами сквозь маленькую щелку, губы в полоску, продолжительность выдоха по приятности (не напрягать губы при выдохе, не открывать широко рот).

Пауза – 1–2 секунды, рот закрыт; по завершении паузы делаем вдох ртом или носом, как вам более при-

ятно.

Для снятия задыхания достаточно сделать одно-два отдувания, не делайте выдох коротким, тяните выдох, пока вам приятно, но не перебарщивайте, делая слишком продолжительные выдохи. В течение дня отдувайтесь сразу, как только начинаете задышаться.

Методика снятия любой боли и любого дискомфорта

Методика снятия любой боли (головной, сердечной, внутренних органов) и любого дискомфорта без применения лекарственных препаратов сводится к следующему.

Вдох – ртом, спокойный до 1 секунды.

Выдох – ртом на звук «ха», резкий и короткий 0,5 секунды (выдох делаем горлом, гортанью, но не губами), закрываем рот и переходим на паузу.

Примечание: чтобы нагляднее представить, как следует делать короткие выдохи ртом, вспомните, как это делают некоторые люди перед тем, как выпить рюмку водки.

Пауза – не дышим ни ртом, ни носом и про себя считаем: «Раз машина, два машина, три машина». Выдержав паузу, делаем спокойный вдох носом и пере-

ходим на обычное носовое дыхание (сразу после паузы следует делать именно вдох, а не выдох).

Примечание: если нос заложен, вдох можно делать ртом.

Нередко достаточно сделать один вдох, резкий выдох с паузой в «три машины», чтобы снять боль. Если боль все еще беспокоит, необходимо снова повторить этот прием один-два раза подряд. В случае сильной боли такие резкие выдохи можно делать до трех-четырёх раз подряд.

Этот прием успешно действует не только против боли, но и других четко выраженных дискомфортах: при появлении гудения, шумов, звуков в голове, «мушек» перед глазами; при неожиданном появлении изжоги, головокружения и т. п. Причем это можно делать практически в любом положении (сидя, стоя, лежа, при ходьбе). Неплохо в течение дня сделать хотя бы 5–6 таких резких выдохов: это будет хорошей профилактикой любых возможных дискомфортах.

Секрет поддержания здоровья и созданный самой Природой механизм для управления обменными процессами в организме очень простые и практически не требуют какого-либо длительного времени, осуществляясь в процессе нашей повседневной жизнедеятельности самым естественным способом. Чтобы быть здоровым, необходимо всего лишь в течение дня пе-

риодически использовать разные варианты рыдающего дыхания (гудение, имитацию плача, выдохи на «ха» и «ху», отдувания), а также делать резкие выдохи ртом в соответствии с возникшей потребностью организма и в полной мере использовать возникающую время от времени зевоту.

Управляя таким образом обменными процессами, мы удерживаем стрессовое напряжение организма на минимальном уровне, то есть на уровне полного здоровья, обеспечивая оптимальные условия для выздоровления как отдельных органов, так и всего организма в целом.

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 пользе 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 системой 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 произвольно 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 пол-

нота 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.

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 дышитесь, 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 *слышным, 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, то есть делаем какие-то движения, что обеспечивает шумное носовое дыхание. Поэтому специально следить за своим дыханием нет особой необ-

ходимости (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 про-

должительные 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.

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, криками.

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.

Второй способ Импульсный самомассаж – важнейший природный механизм здоровья

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 массажа определяются 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 необходи-

мые для его функционирования сахара и жиры.

Импульсный массаж осуществляется посредством легких поглаживаний головы, глеи, рук, ног, груди, живота и т. д. Если вам приятны поглаживания и почесывания, то вы можете рассматривать это как сигнал к продолжению подобного 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 какими-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 проведении 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, то есть 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 зани-

мать 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, ультразвуковые, ионизированные). Все это «громадьё» 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 сло-

жен 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, то есть 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 ис-

чезновения 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, тре-

буется 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, то есть 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!

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.