



СЕРГЕЙ ЧУГУНОВ

ПОБЕДИТЬ ГИПЕРТонию!

СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ
ПОКОЯ...

Сергей Чугунов

**Победить гипертонию! Сердце,
тебе не хочется покоя...**

«Издательские решения»

Чугунов С.

Победить гипертонию! Сердце, тебе не хочется покоя... /
С. Чугунов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965110-5

Нормальным давлением считается 120/80 мм рт. ст. Если Ваше давление выше, то это уже тревожный сигнал — у вас появилась «мягкая форма» гипертонии. Что же делать? Наша книга поможет вам распознать эту злостную болезнь, поможет контролировать ваше давление, как можно реже прибегая к лекарствам, с помощью физических упражнений и здорового образа жизни. Травы и БАДы не являются лекарственным средством, перед применением необходимо проконсультироваться с врачом

ISBN 978-5-44-965110-5

© Чугунов С.
© Издательские решения

Содержание

Гипертония с каждым годом все молодеет и молодеет	6
Гипертония – муза повышенного давления	7
Не спешите себя хоронить	7
Причины гипертонии	8
Не опускайте руки	9
Профилактика лучше лечения	10
Правильно выбирайте лечение	11
Бегом от инфаркта или к нему	11
Ходьба лучше бега	11
Авось, коняга вывезет	12
Идите в баню	13
Нет неизлечимых болезней	14
Учитесь правильно дышать	14
Метод Бутейко	14
Дыхательная гимнастика Стрельниковой	15
Цигун: дыхательная гимнастика	17
Упражнение: «в шесть слов»	17
Упражнение: «безмятежность + движение»	17
Упражнение: «без воздуха»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Победить гипертонию! Сердце, тебе не хочется покоя...

Сергей Чугунов

© Сергей Чугунов, 2024

ISBN 978-5-4496-5110-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Гипертония с каждым годом все молодеет и молодеет

Причины этого заболевания разнообразны. Это всевозможные стрессы, ожирение, сахарный диабет, злоупотребление алкоголем и курением, а также неправильное питание.

Нормальным артериальным давлением считается 120/80 мм рт. ст. Если Ваше давление держится на цифрах 140—150/85—90 мм рт. ст., то это уже тревожный сигнал – у вас появилась «мягкая форма» гипертонии, кстати, эта форма очень распространенная. При длительном течении заболевания, даже «легкой» формы, начинают поражаться внутренние органы. Что же делать?

Наша книга поможет вам распознать эту злостную болезнь, поможет контролировать ваше давление, как можно реже прибегая к лекарствам, с помощью физических упражнений и здорового образа жизни.

Травы и БАДы не являются лекарственным средством, перед применением необходимо проконсультироваться с врачом

Гипертония – муза повышенного давления

Жена около операционной, когда прооперируют ее мужа, больного гипертонией. К ней выходит усталый хирург.

– Как прошла операция?

– Операция?! Вообще-то я делал вскрытие.

Анекдот

Не спешите себя хоронить

Слово *гипертония* произошло от двух греческих слов *hyper* (сверх) и *tonos* (напряжение). В медицине этим словом называют – повышение артериального давления выше нормальных величин.

Однако нужно понимать, что с возрастом эти самые нормы несколько меняются. Чем выше ваш возраст, тем выше нормы давления. Но, тем не менее, многие абсолютно здоровые люди имеют показатели артериального давления значительно выше этих цифр. Поэтому тут не стоит торопиться... глотать пилюли, может быть ваше давление не такое уж и повышенное. Нужно все тщательно проверить.

Если же ваш лечащий врач все-таки вынес вам такой приговор, то не пугайтесь, хотя *гипертония* – это очень серьезная болезнь, но если вы настроены не менее серьезно, то еще ой как можно повоевать с ней, и даже победить эту коварную бестию.

Как говорят специалисты медики, давление повышается не просто так, она повышается по поводу. А вот повод может быть разный.

Например, давление «скачет» в моменты сильных физических нагрузок и эмоциональных напряжения, но если человек здоров, что давление быстро возвращается к норме через какое-то время после прекращения действия нагрузки.

Но если ваше давление повышается без видимой на то причины, значит у вас на лицо *гипертония*. Повышение величины артериального давления чаще всего связано с сосудами. Внезапное повышение артериального давления происходит чаще всего из-за неожиданного возрастания количества в крови сосудосуживающих веществ, поставляемых нервной и эндокринной системами.

Повышенное давление крови может иметь и другие причины:

- ослабление работы почек;
- болезни печени;
- повреждение эпителиальных всасывающих волосков тонкого кишечника;
- ослабление функции сосудов;
- повышенный уровень сахара в крови;
- а также огромное количество других не менее важных причин.

Конечно, если ваше давление начнет «зашкаливать», его нужно снижать, принимая сосудорасширяющие препараты. Но, прежде всего, нужно определить причину повышения давления, чтобы не лечить болезнь, а не ее симптомы.

Возникает *гипертония* в результате сочетания множества факторов, в том числе и наследственных факторов, а также неблагоприятных внешних воздействий: нервного перенапряжения, избыточной массы тела, чрезмерного потребления соли.

При гипертонической болезни могут наблюдаться различные симптомы:

- учащенное сердцебиение (тахикардия);
- потливость;

- покраснение лица;
- ощущение пульсации в голове;
- озноб;
- тревога или внутреннее напряжение;
- мушки перед глазами;
- отеки век и одутловатость лица по утрам, опухание рук и онемение пальцев.

Однако, что очень важно знать, что *гипертония* может протекать и вовсе бессимптомно.

Как грустно шутят врачи: диагноз: *гипертония* чаще всего правильно ставит только патологоанатом.

Поэтому каждый человек время от времени должен измерять свое давление. Если же вы подозреваете *атеросклероз* или уже больны, делать это надо обязательно и регулярно. Ведь даже умеренное повышение давления в несколько раз увеличивает опасность инсульта и инфаркта миокарда в будущем.

Чтобы точно знать, имеется ли у вас гипертония, нужно приобрести тонометр – специальный прибор для измерения давления, чтобы измерять его в спокойной обстановке. Дело в том, что некоторые особо чувствительные пациенты реагируют повышением давления даже на посещение врача. Конечно, в этом случае понять, как на самом деле обстоят дела, довольно сложно.

Причины гипертонии

Причин возникновения гипертонической болезни более чем достаточно. Главное, вовремя распознать эту болезнь, и не запустить.

Прежде всего, нужно понимать, что наш ритм жизни, бесконечная спешка, нервозность – здоровья не добавляет. Частые стрессы приводят к тому, что в кровь впрыскивается огромное количество адреналина, а адреналинчик – это не вам не забава, повышение давления на время в результате действия этого гормона – медиатора нервной системы, здоровье не улучшает и сосуды не укрепляет.

Статистика утверждает, что любители острых ощущений долго не живут!

Кроме этого, причиной высокого давления, как говорилось выше, может стать, например, недостаточная производительность почек. Ведь этот самый адреналинчик и вырабатывается в надпочечниках. Поэтому излишняя активность этих желез внутренней секреции может напрямую связана с верхним артериальным давлением, и может стать причиной развития гипертонии. Этот вид гипертонии так и называют *почечной*.

Но чаще всего, повышение давления связано со спазмами сосудов, вследствие которых для поддержания необходимого уровня кровоснабжения требуется повышенное давление. От спазма сосудов страдают, прежде всего, сердце и мозг.

Кроме того, существует целый букет заболеваний, при которых происходит выброс в кровь веществ, сужающих сосуды, или же имеются механические препятствия для тока крови: опухоли надпочечников, сужение аорты или крупных сосудов, пороки сердца, избыточная функция щитовидной железы и другие.

При слове *гипертония* вздрагивает не один больной в этом мире. Практически каждый третий человек на земном шаре страдает отклонением артериального давления от нормы.

Вспомните, когда вы поднимаетесь по лестнице, то, наверняка, чувствуете, как у вас начинает колотить в висках. Ваше сердечко начинает отчаянно колотиться. Вам становится труднее дышать. Возникает непреодолимое желание взяться за перила лестницы и долго стоять, не двигаясь. А вам еще надо преодолеть два этажа с тяжелой сумкой...

Если вам знакомы эти чувства, то вам нужно серьезно задуматься о состоянии вашего здоровья.

Кто-нибудь из вас видел, как погибают гипертоники?

Лучше этого не видеть, а побывать на их месте не советую никому из читателей.

Наши маститые академики выделяют несколько стадий течения этой болезни:

- предгипертоническое состояние;
- нефрогенная и нефрогенная стадии;
- синдром злокачественной гипертонии.

В первой стадии артериальное давление повышается только в момент эмоционального или физического напряжения. Эта стадия гипертонии обратима. Более того, повышение артериального давления, зачастую возвращается к норме и без приема лекарств.

А вот вторая стадия приводит к более глубокому поражению организма и характеризуется стойким повышенным давлением. Но если вовремя обратить внимание на вашу болезнь, ее можно вылечить.

А вот в третьей стадии наблюдаются необратимые органические изменения в органах, прежде всего в почках и в кровеносных сосудах.

Не опускайте руки

Столкнувшись с такой страшной проблемой – необходимостью лечения *гипертонии*, особенно в последней стадии, которую излечить невозможно, многие больные просто **ОПУСКАЮТ РУКИ!**

Больше года жизни *злокачественная гипертония* не отпускает практически никому. В большинстве случаев, лечение гипертонии такой силы результатов не приносит.

Но не даром говорят, что все гениальное просто. Из любого даже самого безвыходного положения всегда можно отыскать выход. И, тем не менее, вовсе не обязательно запускать свою болезнь, вовсе не обязательно стоять буквально у самого края могилы, чтобы в его сознании произошел необходимый толчок, щелкнул невидимый переключатель, что пора что-нибудь предпринимать, пока еще не поздно!

Профессора в белых халатах годами пичкают больных гипертонией самыми ужасными ядовитыми для организма таблетками. Ни одного больного гипертонией до сих пор этими самыми страшными таблетками не вылечили, лечение гипертонии таблетками часто приводит к отрицательным результатам. Однако каждый год появляется какое-нибудь новомодное лекарство, которое, если верить рекламе, способно исцелить всех и вся.

Нет, автор этой книги совсем не советует отказываться от таблеток, в моменты кризиса, они просто жизненно необходимы. Но если вы хотите навсегда избавиться от этой смертельной болезни, которая ежегодно уносит в могилу миллионы жителей Земли, то нужно изменить образ жизни. Лечение гипертонической болезни предусматривает коррекцию всех имеющихся у человека факторов риска.

Гипертоническая болезнь (особенно в сочетании с атеросклерозом) опасна тем, что сильный или постоянный спазм сосудов вызывает недостаточный приток крови к жизненно важным органам – мозгу, сердцу и почкам. При чрезмерном спазме артерий или при наличии в сосудах атеросклеротических бляшек кровь может совсем перестать по артерии, и тогда может наступить резкое нарушение кровообращения. Так развивается *инсульт* и *инфаркт миокарда*.

Правильное питание и физические упражнения – лучшая профилактика гипертонии.

Нормальный уровень артериального давления должен поддерживаться контролем веса, физическими упражнениями, ограничением насыщенных жиров, натрия, алкоголя, увеличением потребления калия, овощей и фруктов.

Согласно последним исследованиям, у лиц с высоким нормальным давлением сердечно-сосудистый риск внезапно умереть выше, чем у людей с нормальным давлением. Когда у пациента развивается *гипертония*, он вынужден всю оставшуюся жизнь принимать лекар-

ственные препараты. Это не только дорого, но и ухудшает качество жизни. Поэтому лучше не допускать развития гипертонии, но если все-таки вы упустили этот момент, и у вас диагностируют гипертонию, не спешите на прием к патологоанатому, у вас еще есть шанс избавиться от этой хвори, и вернуться к нормальной жизни. Главное изменить *неправильный образ жизни на здоровый*, и всего-то!

Под словосочетанием *здоровый образ жизни* ученые имеют в виду то, что вы не должны курить, злоупотреблять спиртными напитками, заниматься спортом как минимум четыре раза в неделю и правильно питаться, особенно если вам уже за сорок.

Снижение артериального давления у людей, регулярно занимающихся спортом, по сравнению с их более ленивыми соотечественниками, ничтожно всего лишь на 3,5 миллиметров ртутного столба. Однако, по мнению ученых, этого вполне достаточно, чтобы замедлить прогрессирование ишемической болезни сердца или нарушений мозгового кровообращения.

Лечение гипертонии складывается из множества общеукрепляющих мероприятий:

- пребывание на свежем воздухе;
- достаточный сон;
- строгий режим дня;
- ограничение физических и эмоциональных нагрузок;
- занятия физкультурой;
- водные процедуры;
- полноценное питание.

Лечение гипертонической болезни – дело сложное, требующее от лечащего врача опыта и знаний, а от пациента, то есть вас – терпения.

Профилактика лучше лечения

– следует регулярно заниматься спортом (*главное разумно распределять нагрузки, то есть не переутомляться*);

– необходимо поддерживать свой вес в пределах нормы (*ожирение ведет не только к гипертонической болезни, но и к ишемической болезни сердца, сахарному диабету, а также способствует развитию онкологических заболеваний*);

– необходимо периодически сдавать анализ на сахар (*сахарный диабет – частая причина возникновения гипертонической болезни*);

– не стоит сильно горевать и раздражаться по пустякам (*длительное прокручивание в голове сплетен, чужих высказываний в ваш адрес, косых также взглядов приводит к гипертонии, еще чаще, чем диабет*);

– следует регулярно измерять уровень своего артериального давления (*сегодня в продаже имеются автоматические тонометры, позволяющие сделать эту процедуру простой даже для ребенка*);

– не следует пропускать отпуск из-за работы (*один-два раза в год необходим отдых на две-три недели, рекомендуется полностью сменить обстановку*);

– нужно бросить курить и ограничить потребление алкоголя (*никотин и алкоголь разрушают не только наши сосуды, но и психику*).

В этой книге мы рассмотрим всевозможные тренинги и оздоровительные комплексы, которые способствуют избавлению от такой коварной болезни, как ГИПЕРТОНИЯ.

Правильно выбирайте лечение

Никакое средство не поможет тому, кто сам отдал себя на заклятие.

Стефан ЦВЕЙГ

Бегом от инфаркта или к нему

Не так далеки те времена, когда газеты призывали нас убежать от инфаркта в трусах или трусцой. Сейчас об этом уже не кричат заголовки, популярность оздоровительного бега сильно ослабла. То ли люди окончательно обленились, им бы что-нибудь полегче, какую-нибудь травку попить, БАД пожевать или новомодный стимулятор или тренажер приобрести, чтобы лежать да в потолок поплевывать, мышцы и дух укреплялись, а гипертония сама собой излечивалась.

Теперь изменились сами взгляд на оздоровительные возможности бега и сам бег. А ведь еще не так давно многие были абсолютно уверены, что бег для их здоровья очень полезен и поэтому они ежедневно бегали от инфаркта, инсульта, самих себя и здравого смысла.

Многие современные исследования говорят скорее об отрицательном влиянии бега на деятельность сердечно-сосудистой системы, чем о его пользе. Но на самом деле вред бега не в беге, а в нас самих. Мы просто не умеем правильно бегать.

Дело в том, что сердце ординарного человека начинает давать сбои и перестает справляться с нагрузкой, если оздоровительный бег превращается в погоню за результатом.

Сердце больного гипертонией человека при солидных оборотах (пульс 170—180 ударов в минуту) не успевает совершать полноценные по амплитуде движения. Это неминуемо приводит к резкому сокращению объема выбрасываемой крови в сосуды во время его сокращения. А мышцы все сильнее требуют кислорода и пищи!

Что же получается, что при повышенной активности сердце начинает поддерживать деятельность жизненно важных органов, а о себе забывает. Такое самопожертвование приводит к нарушениям работы сердцу и тогда... неминуемо!

Исходя из всего вышесказанного, многие кардиологи советуют любителям бега не перегружать свое сердце. Сегодняшние врачи полагают, что для профилактики инфаркта достаточно: подниматься и спускаться по лестнице пешком, а не пользоваться лифтом; пройти в среднем темпе пару остановок пешком, а не садиться в автобус; вообще ходить пешком в день 20—30 минут.

А тем, кому позволяют состояние и условия, от быстрой ходьбы можно переходить к бегу, но медленному и непродолжительному. Вам нужно здоровье, а не спортивные рекорды!

Успех сопутствует тому, кто сам активно занимается своим здоровьем при поддержке и наблюдении врачей. То есть быть или не быть во многом зависит от нас самих.

Ходьба лучше бега

Понятное дело, что бег требует не только большей самоотдачи, усилий, но и, конечно же, здоровья и сил. Поэтому ваш любезный автор рекомендовал бы больным гипертонии, прежде всего, ходьбу!

Легкая прогулка на свежем воздухе не только проясняет мысли и помогает избавиться от тревожности, но и позволяет вам набраться сил для работы и отдыха, предотвратить поражение коронарных сосудов сердца, поддерживать вашу работоспособность на должном уровне. А самое главное, предотвратить и лечить повышенное артериальное давление.

Не стоит слишком увлекаться длительностью ходьбы, час ходьбы в парке, а не вдоль авто-страды, достаточно, чтобы улучшить вашу физическую форму.

Можно ходить одному или с другом (подругой). Это не принципиально, хотя последнее явно предпочтительно, ибо в хорошей компании лучше гуляется, в смысле на улице, а не за столом.

При ходьбе нужно не забывать об осанке, правильная походка – более эффективна и полезна для мышц. Ступни должны быть направлены вперед, верхняя часть туловища слегка наклонена вперед, лодыжки, бедра и руки движутся ритмично, голова сопровождает движение.

Хороша прогулка перед сном! Прогулки вечером, если конечно в вашем районе не зверствует какой-нибудь маньяк или банда подростков-отморозков, положительно влияют на качество сна и, следовательно, на качество завтрашнего дня. Эффект вечерней прогулки наиболее заметен во время отхода ко сну, после прогулки гораздо легче уснуть.

Авось, коняга вывезет

О целительной силе езды верхом на лошади люди знали еще в далекой древности. Древние врачеватели утверждали, что верховая езда укрепляет весь организм. Современные врачи также отмечают, что прогулки в седле оказывают положительное воздействие на многие функции человека, в том числе на органы кровообращения, нервную систему и дыхание.

Конные прогулки – прежде всего, великолепная эмоциональная разрядка от всевозможных стрессов и нервных напряжений, а спокойствие – это одно из лучших средств борьбы с *гипертонией*.

Лечебная верховая езда рекомендуется людям всех возрастов. Ее можно назначать не только выздоравливающим, когда допустима лишь самая незначительная физическая нагрузка, но можно рекомендовать для заболеваний, обусловленных малоподвижным образом жизни.

Своеобразие езды на лошади заключается в том, что при спокойной езде вы испытываете меньшую нагрузку, чем даже при ходьбе. Но при этом у вас работают очень многие группы мышц, которые в обычной жизни практически не задействованы.

Другой особенностью верховой езды в седле является *ВСТРЯСКА* – постоянные ритмические толчки, которые как бы разгоняют кровь и способствуют образованию в области спины мощного мышечного корсета, укрепляющего позвоночник, а главное сосуды.

А об эмоциональном воздействии прогулок верхом на лошади и говорить не приходится, особенно, если они проходят за городом на природе в хорошей компании.

Многие врачи советуют заниматься верховой езде при целом ряде болезней: при болезнях позвоночника, расстройствах нервной системы, преждевременном старении, и, конечно же, гипертонии.

Ученые установили интересную закономерность лечебной верховой езды. Частота сердечных сокращений у всадника, проскакавшего даже небольшое расстояние, достигла 170 ударов и выше. Точно так же, как у бегуна на длинные дистанции, пробежавшего 5 километров. Но при этом не было ни одного случая изменений в сердечной мышце. Этот замечательный факт и был положен в основу физической реабилитации верховой ездой больных с тяжелыми сердечными недугами и гипертонией.

Но у верховой езды есть и противопоказания. Нельзя садиться в седло при *злокачественной гипертонии*, декомпенсации сердечной деятельности, перенесенном *инсульте*, при всех острых заболеваниях внутренних органов, нарушении равновесия, при остром тромбозе вен, тромбозе вен, язве голени.

Так же верховая езда противопоказана при острых воспалениях почек, мочевого пузыря, предстательной железы и некоторых гинекологических заболеваниях.

Поэтому если вы решили заняться верховой ездой и у вас есть какие-то проблемы со здоровьем, лучше всего обсудить это с вашим лечащим врачом.

Идите в баню

Далеко не всем известно, что на начальных стадиях *гипертония* весьма легко поддается лечению баней. Особенно полезна для гипертоников баня сухого жара. Врачи советуют регулярные посещения парной, занятия водными процедурами и легким массажем даже больным с гипертонией средней тяжести.

Благодаря расширению сосудов кожи и мышц, слизистой оболочки дыхательных путей у большинства гипертоников артериальное давление снижается. Обычно они хорошо переносят эту процедуру, за исключением тех, у кого острое воспаление сердца и запущенная сердечная недостаточность.

Самый верный критерий, что баня приносит вам пользу, а не вред – самочувствие после парной. Если оно хорошее, процедуру можно продолжать. Если же вы чувствуете себя крайне плохо, вам следует постепенно приучаться к бане, а в некоторых случаях и вовсе отказаться от парной.

Для начала можно делать тепловые процедуры на отдельных частях тела: руках, ногах, туловище. Потом пробуют совершать минутные заходы в парную. Под холодный душ тоже не стоит торопиться – лучше принять умеренно теплый. Всякие резкие контрасты крайне вредны хрупким сосудам, поэтому главное условие – это постепенность и умеренность.

Нужно понимать, что баня и сауна хорошо помогают восстановить организм после болезни. Улучшаются обменные процессы, а значит, быстрее восстанавливаются силы.

Однако, как и в случае с верховой ездой, прежде чем идти... в баню, лучше все-таки посоветоваться с лечащим врачом.

Нет неизлечимых болезней

Если против какой-нибудь болезни предлагается очень много средств, то значит – болезнь неизлечима.

Антон ЧЕХОВ

Учитесь правильно дышать

Чем глубже скрыт недуг, тем злей он и опасней.

ВЕРГИЛИЙ

Метод Бутейко

Врачи вынесли Бутейко смертельный приговор: *злокачественная гипертония*. О ней уже говорилось выше. Немногие люди могут вынести давление около 260 на 120 и более. Но Бутейко был врачом, и не хотел мириться со своей болезнью, по этому следуя принципу: «врач исцели себя», он изобрел собственный способ лечения, который заключается в особом способе дыхания.

Дыхание по Бутейко – это подлинная и скорая помощь для тех, кто страдает гипертонией и стенокардией. Метод Бутейко – это, прежде всего, не медикаментозный способ лечения, что особенно важно для больных, которые не любят глотать пилюли или имеют стойкую аллергию ко многим медикаментам.

Суть излечения гипертонии методом Бутейко настолько проста и очевидна, что для того, чтобы ее не понять, нужно приложить очень большие усилия:

– глубокое дыхание излишне вымывает из организма больного целебнейший углекислый газ – CO₂ (*физиологи утверждают, что нормальная концентрация CO₂ в организме 6,5%, а у большинства людей только 3,76%. Если концентрация углекислого газа ниже 3%, то неминуемо наступает смерть*);

– когда углекислый газ удаляется из организма, то кровеносные артерии начинают сужаться (*спазмироваться*), чтобы задержать утечку углекислого газа и дыхание человека становится не полноценным;

– главное в методе Бутейко – приведение вашего глубокого дыхания к норме (*утечка CO₂ прекращается, артерии перестают сужаться, и давление нормализуется, гипертония исчезает*).

Если вы хотите удостовериться во вредоносности глубокого дыхания, проделайте простой опыт:

- сядьте на стул посреди комнаты, не опираясь на спинку стула;
- в течение пяти минут подышите открытым ртом как можно более глубоко;
- буквально заглатывайте ртом воздух во всю мощь ваших легких.

Уже через три минуты у вас закружится голова. Появится тошнота. Усилится пульс. Резко подскочит давление. Через пять минут вы можете упасть в обморок.

Метод Бутейко включает в себя несколько упражнений, но главное в этом методе – это выполнение трех «золотых» правил.

Первое правило. Стараться всегда дышать только носом, даже если он заложен. Попробуйте, и увидите, что нос потихоньку начнет раскладывать.

Второе правило. Выравнивайте и уменьшайте дыхание с помощью расслабления. Для этого существует много приемов, но ничего не мешает вам попробовать свои собственные, наблюдая за своим дыханием.

Третье правило. Не допускайте сильного ощущения недостатка воздуха. Признаком соблюдения этого правила является отсутствие желания надыхнуться после окончания тренировки.

Кроме тренировок согласно методу Бутейко, для оздоровления и профилактики в помощь дыханию желательно использовать факторы, уменьшающие дыхание, и стараться избегать факторов, его углубляющих. На эти две группы можно разбить почти все наши действия и окружающие нас условия.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: осваивать метод дыхания Бутейко нужно под наблюдением и рекомендации вашего лечащего врача. Никакой самодеятельности.

Например, многие врачи специалисты констатируют, что излечение методом Бутейко категорически противопоказано пациентам с патологиями, сопровождающиеся тромбообразованием.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Если предыдущий метод уделял основное внимание задержкам дыхания, то дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, с которой я хочу кратко познакомить читателей, дает рекомендации, во многом противоположные общепринятым. Однако, как вы убедитесь, эта гимнастика тоже обеспечивает оздоровительный эффект, особенно при лечении гипертонии.

Два главных упражнения гимнастики Стрельниковой – это наклон и одновременно резкий и короткий вдох; сведение согнутых в локтях рук, поставленных перед грудью на уровне плеч, и одновременно короткий активный вдох.

Понятное дело, что мы привыкли все делать с точность до наоборот: наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох; разворачивая грудную клетку – вдох, сжимая – выдох. Движением мы как бы помогаем дыханию. При этом газообмен значительно усиливается, однако дыхательные мышцы практически не работают.

Упражнениям Стрельниковой научиться очень легко.

Повороты головы направо и налево. На каждый поворот короткий, быстрый вдох носом. Вдох настолько резкий, что слегка втягиваются, сжимаются (а не раздуваются) крылья носа. Это движение можно заранее отрепетировать перед зеркалом.

Темп – 1 вдох в секунду или чуть-чуть быстрее. О выдохе совсем не думать. Он проводится автоматически через слегка приоткрытый рот.

Это правило относится ко всем упражнениям Стрельниковой.

Наклоны головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.

Наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце каждого движения.

Эти три упражнения являются разминкой. А вот основной комплекс упражнений:

Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук сжимается верхняя часть легких в момент быстрого, шумного вдоха. Правая рука то сверху, то снизу.

Пружинящие наклоны вперед. Мгновенный вдох в нижней точке. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.

Пружинящие наклоны назад со сведением поднятых рук. Вдох в крайней точке наклона назад.

Пружинящие приседания в выпаде. Время от времени ноги меняются местами. Вдох в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук.

Наклоны вперед и назад (по принципу маятника). Вдох в крайней точке наклона вперед, а потом – наклона назад.

Выдох, напротив, пассивен, он идет без фиксации на нем внимания, сам собой. Некоторым пожилым людям бывает трудно наклониться. В этом случае упражнения можно делать сидя на стуле.

Для правильного выполнения этих упражнений характерен ровный пульс, не достигающий 100 ударов в минуту.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: положительные результаты стрельниковской дыхательной гимнастики очевидны. Однако, прежде чем включать эту гимнастику в свой комплекс средств оздоравливающего воздействия, необходимо уточнить показания и противопоказания, а также нагрузку у своего врача.

Цигун: дыхательная гимнастика

Упражнение: «в шесть слов»

Для выполнения данного упражнения вам нужно выучить шесть китайских слов, которые произносятся парами и звучат:

- «ху-шуй» (озерная вода), что означает безмятежность;
- «ву-фэн» (безветрие), что означает спокойствие;
- «су-ри» (восход солнца), что означает любой подъем вообще.

Формула в шесть слов произносится для того, чтобы сконцентрировать сознание в определенном направлении.

Итак, займите исходное сидячее положение, скрестив ноги и несколько втянув грудь. Положите одну руку на другую. Ни о чем не думайте, сохраняйте уравновешенность сознания и спокойно дышите. На вздохе мысленно произносите первое слово из пары, при выдохе второе.

Тело и сознание должны объединиться в одно целое. Сохраняйте это состояние какое-то время, стимулируя обращение энергии и крови.

Упражнение выполняется 1—2 раза в день, не менее 60 минут каждый раз.

Особое внимание в практике *цигун* уделяется регулированию дыхания. Здесь основной его вид – это глубокое брюшное дыхание. При выполнении данного дыхательного упражнения живот естественным движением выпячивается на выдохе и втягивается на вдохе, а при выполнении других – живот наоборот выпячивается на вдохе и втягивается на выдохе.

Оба способа дыхания усиливают перистальтику желудочно-кишечного тракта, улучшая усвоение пищи. Кроме этого дыхательное упражнение *цигун* позволяет добиться отличных результатов в лечении атеросклероза и гипертонии.

Упражнение: «безмятежность + движение»

Отличные результаты в лечении гипертонии достигаются потому, что в системе *цигун* оптимально сочетаются движения и безмятежность.

Состояние безмятежности удерживает организм и нервные центры высшего уровня в фазе торможения, давая им отдых и способствуя восстановлению функций центральной нервной системы.

Сядьте прямо, скрестив ноги, и войдите в состояние естественного покоя.

Концентрируя сознание, сделайте дыхание глубоким, долгим, ровным, постоянным и медленным.

Дышите в ритме 8—10 вдохов-выдохов в минуту, при этом общая продолжительность каждого занятия составляет 30 минут. Можно также принять положение лежа на спине.

Находясь в положении лежа, руки подложите снизу под туловище либо за голову.

Войдите в состояние покоя и отрегулируйте дыхание таким же образом, как и в положении сидя.

Выполняйте упражнение дважды в день, утром и вечером, при этом каждое занятие должно занимать 10—15 минут.

Упражнение: «без воздуха»

Все приведенные дыхательные упражнения – рабочие, они апробированы временем (история *цигун* насчитывает почти 3000 лет).

В практике цигун-терапии нередки случаи, когда тяжелобольные встречают свою болезнь, лежа в постели, а провожают ее – участвуя в показательных забегах во время спортивных праздников...

Дыхательная гимнастика в этом излечении играет не последнюю роль.

При выполнении этого упражнения, постарайтесь не отвлекаться. Сделайте два вдоха-выдоха. Сомкните зубы в естественном положении.

Выдвиньте подбородок далеко вперед, пока не почувствуете напряжение мышц шеи.

Плотно сомкните губы. В течение 10 секунд делайте дыхательные движения мышцами шеи.

Во время движений не вдыхайте воздух, а лишь напрягайте мышцы шеи дыхательными движениями.

Расслабьтесь и сделайте три вдоха-выдоха. Выполните упражнение еще раз.

В чудесах *цигун* нет ничего загадочного. С точки зрения физиологии сердце, мышцы и мозг могут вырабатывать биоэлектрические сигналы. При воздействии на тело определенным сигналом активизируются соответствующие этому сигналу функции.

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.