

Вадим Тарасенко +20 лет жизни - дыши правильно!

Авторская методика дыхания для
активной, долгой жизни

Серия "АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"

Лечим дыханием:

- астму
- гипертонию
- убираем
лишний вес
- избавляемся
от страха и
тревоги

16+

Вадим Витальевич Тарасенко

+20 лет жизни – дыши правильно!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48506635

SelfPub; 2019

Аннотация

В этой книге я расскажу о своем фирменном способе задержки дыхания, которому легко научиться и который поможет вам превратить свое повседневное дыхание в оздоровительное. Результаты – ни одного больничного за 30 лет и отличное мужское здоровье. Вы будете просто дышать, но при этом лечить свой организм, омолаживаться и продлевать жизнь! Еще я расскажу, как дыханием лечить астму, гипертонию, убрать лишний вес. Администрация сайта litres не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

Содержание

Что мне дал способ дыхания, о котором я рассказываю в этой книге:	4
Приятного и полезного чтения	5
Предисловие	5
Часть 1. Основные термины и понятия о дыхании человека	10
Роль дыхания в системе здоровья человека	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Что мне дал способ дыхания, о котором я рассказываю в этой книге:

Отличное здоровье. Ни одного больничного листа за 30 с лишним лет.

Великолепное мужское здоровье. Утренняя эрекция ежедневно, как по расписанию.

Развитие творческих способностей – написал 8 книг, изданных в АСТ и Лениздат (до этого был 100% технарем).

Оптимистичный взгляд на жизнь.

Приятного и полезного чтения Авторская методика дыхания для активной, долгой жизни. Как дыханием вылечить астму, гипертонию, победить лишний вес

Предисловие

В этой книге я расскажу о важнейшей роли дыхания в жизни человека. О механизмах усвоения организмом кислорода, выделения углекислого газа. О том, как эти механизмы влияют на наше здоровье, на наш внешний вид, настроение. Это будет небольшая теоретическая часть, что бы вы поняли, почему **ПРАВИЛЬНО** дыша, вы **СМОЖЕТЕ** избавиться от многих своих заболеваний, улучшить эмоциональное состояние, замедлить старение организма и в итоге увеличить свое **АКТИВНОЕ** долголетие. Никаких заумных эзотерических размышлений, слов о чакрах и тому подобное. Только строгие научно доказанные факты.

А дальше (это будет значительно большая часть книги) я расскажу о дыхательных упражнениях, которые я лично испытал на себе.

Важно!

А главное, я расскажу о своем фирменном способе задержки дыхания, которому очень легко научиться и который поможет вам превратить свое повседневное дыхание в оздоровительное. Вы будете просто дышать, и при этом лечить свой организм, омолаживаться и продлевать жизнь!

Эти упражнения и мой способ пойдут на пользу любому из моих читателей. Моя уверенность опирается на три «кита»:

Предлагаемые упражнения и способы дыхания основаны на естественных физиологических процессах в организме и поэтому абсолютно безопасны.

Эти упражнения и способы многократно апробированы и их эффективность не вызывает сомнений.

Я лично испытал их на себе в течение более чем 30 лет. Чего я достиг за это время?

Самое главное. У меня отличное здоровье. Тьфу-тьфу. Сейчас мне 58 лет (1961 г.р.). С 1986 года, то есть уже более 33 лет, я ни разу не болел – ни ОРВИ, ни гриппом, ни чем иным. В моей медицинской карте, помимо обязательных отметок о прохождении флюорографии, единственная надпись: «Укус собаки».

Теперь менее значимое:

Хорошо выгляжу, минимум на 10 лет младше своего паспортного возраста.

По характеру я стал сангвиник, хотя в молодости был типичным холериком.

Отлично себя чувствую, как мужчина. Каждое утро сильная эрекция. В 45 лет у меня родился сын.

У меня развились творческие способности. Хотя я был 100% технарем и в школе по русскому языку и литературе у меня были четверки. Я стал писателем и написал 8 романов.



Также в книге приведены дыхательные упражнения для лечения гипертонии и астмы, снижения веса. Каждое такое упражнение будет обосновано с точки зрения физиологии человека, чтобы вы смогли понять, почему оно помогает.



Дышите правильно и живите долго!

Часть 1. Основные термины и понятия о дыхании человека

Роль дыхания в системе здоровья человека



Вначале 5 интересных фактов про дыхание человека

Ежедневно мы вдыхаем около 8000 л воздуха. Или 8 кубометров. За год – $365 \times 8 = 2920 \text{ м}^3$. За 70 лет жизни – 204400 м^3 ! Вы никогда не задумывались, какой мощный оздоровительный эффект может принести оптимизация этого процесса?!

Мы можем прожить несколько недель без пищи, несколько дней без воды и всего лишь несколько минут без воздуха. Максимальная задержка дыхания под водой у ловцов жемчуга и спортсменов достигает 5-7 минут. Мировой рекорд задержки дыхания составляет 22 минуты 30 секунд. Он принадлежит он Горану Чолаку. Это наглядно доказывает, что кислородное голодание (в определенных размерах, разумеется, не опасно).

Дыхательный центр у человека находится в продолговатом мозге. Он действует автоматически. Благодаря нервным импульсам, им посылаемым, человек продолжает дышать даже в бессознательном состоянии. Но дыхательный центр можно перепрограммировать, заставить его перейти на другой ритм дыхания. В этом нет ничего удивительного. Это называется выработка условного рефлекса. Его механизм точно такой же, как, например, у гимнастов, которые доводят выполнение своих упражнений до автоматизма. И в том, и в другом случае необходима СПЕЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВ-

КА.

Австрийский профессор Карл Тринчер однажды заметил, что у лабораторных животных при недостатке кислорода повышается температура в легких. Отсюда он сделал гениальный вывод: «Легкие – единственный орган, где жиры, реагируя с кислородом, сгорают напрямую. Без всяких ферментов». Сегодня уже и физиологи не отрицают того, что легкие являются «печкой», способной согреть организм в холод. Вернее не согреть, а сохранить тепло, противостоять патогенной доминанте холода. Поэтому на морозе нужно в первую очередь следить за дыханием, дышать НЕБЫСТРО, равномерно и неглубоко.

Постоянное дыхание ртом – прямой путь к гаймориту, другим проблемам с носоглоткой, к инфекционным заболеваниям. Причина проста. Если мы дышим через нос, воздух фильтруется и нагревается. Дыша ртом, мы впускаем в себя неотфильтрованный, наполненный пылью, микроорганизмами, холодный воздух.

Перефразируя известное выражение, можно сказать: «Я дышу, значит живу». Дыхание – это неотъемлемая часть жизни любого живого существа. По сути, жизнь – это непрерывная череда бесчисленного множества окислительных реакций в нашем организме. Для того, чтобы получить энергию из любого продукта питания, он должен быть окислен. Окислителем выступает кислород. В результате высвобождается определенное количество энергии. Для моих читателей,

далеких от химии, приведу понятный всем пример. Горение древесины – это типичная реакция окисления, в которой углерод соединяется с кислородом. В результате высвобождается большое количество тепла и образуется углекислый газ.

Человек без кислорода не проживет и пары минут. Нет кислорода – нет окислительных реакций – нет высвобождения энергии – нет энергии для работы органов человека: мозга, сердца, печени, мышц и т.д. Человек «глохнет», как глохнет автомобиль, если перекрыть поступления воздуха в двигатель.

Казалось бы, наличие в достаточном количестве кислорода в организме человека – это благо. Но я встречал несколько людей, которые утверждали, что задержка дыхания, то есть сознательное уменьшение поступления кислорода в организм, приносит пользу. Человек становится более бодрым, у него повышается иммунитет, стабилизируется эмоциональный фон. Эта информация меня очень заинтересовала. Потом я узнал о практике йоги, направленной на задержку дыхания с целью оздоровления. Там полезность этой задержки объяснялась тем, что она позволяет накапливать прану – источник энергии, источник жизни. Чем больше праны в организме, тем лучше. Я решила разобраться в этом вопросе без привлечения эзотерических понятий, а с помощью изучения объективных физиологических процессов, которые протекают в организме. Для начала рассмотрим, как происходит дыхание человека.

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.