

Юрий Вилунас

Рыдающее дыхание

спасает
человечество
от гибели

 ПИТЕР



Без таблеток.ru

Юрий Вилунас

**Рыдающее дыхание спасает
человечество от гибели**

«Питер»

2014

Вилунас Ю. Г.

Рыдающее дыхание спасает человечество от гибели /
Ю. Г. Вилунас — «Питер», 2014 — (Без таблеток.ru)

Смертельная опасность, грозящая гибелью всему человечеству, – это не мировая война, не нашествие инопланетян, не загрязнение окружающей среды и даже не истощение ресурсов. На самом деле главная опасность, подстерегающая всех и каждого, – это катастрофическое ухудшение здоровья людей из-за незнания и неумения использовать природные механизмы самооздоровления. В результате ежедневно продолжающегося ухудшения состояния здоровья всего человечества и каждого человека в отдельности происходит массовая мутация населения, глубокое изменение внутренней сущности, полное перерождение генной структуры людей, изменение их сексуальной ориентации. Нарушается инстинкт естественного размножения, с потерей которого практически прекращается существование человека. Миллионы жителей Земли заболевают гомосексуализмом, – сейчас это одна из главных опасностей, встающих перед человечеством, причем общество недооценивает эту опасность. Автор предлагает способ спасения человечества: рыдающее дыхание и природные методы оздоровления.

© Вилунас Ю. Г., 2014

© Питер, 2014

Содержание

Введение. Открытие рыдающего дыхания и других природных механизмов здоровья	6
Глава 1	9
Главные причины всех болезней	9
Хронический непреднамеренный дефицит кислорода	9
Хронический непреднамеренный дефицит питания	10
Хронический непреднамеренный дефицит воды	12
Основные способы излечения и профилактики любой болезни природными механизмами здоровья	15
Первый и главный способ. Рыдающее дыхание	15
Новейшая методика излечения заболеваний через управление стрессами	15
Методика управления рыдающим дыханием с учетом уровня стрессового напряжения организма	15
Методика снятия задыхания (одышки)	17
Методика снятия любой боли	17
Как правильно дышать носом	18
Второй способ. Импульсный самомассаж – важнейший природный механизм здоровья	20
Новое в понимании оздоровительного массажа	20
Основные правила проведения массажа	23
Порядок проведения массажа	24
Третий способ. Естественное питание – условие оздоровления всех органов и систем организма	24
Феномен правильного питания	24
Взаимосвязь рыдающего дыхания, импульсного самомассажа и естественного питания для предотвращения дефицита кислорода, пищи и воды в организме	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Юрий Вилунас

Рыдающее дыхание спасает человечество от гибели



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

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

Введение. Открытие рыдающего дыхания и других природных механизмов здоровья

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

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

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

Но что это за средства и как ими пользовались? Так возникла идея поискать естественные механизмы здоровья, которые, как мне казалось, сама Природа заложила в организм человека, только люди этого не знают.

Я начал с окружающих нас животных – домашних и диких. Внимательно следил за ними, вспоминал, какими я их видел с детских лет. На эти занятия ушло несколько месяцев – а результат по-прежнему был нулевым. Ничего стоящего какого-либо внимания я вообще не обнаружил. А состояние мое продолжало ухудшаться: высокий сахар, давление, боли в сердце, лекарства... Стала все чаще возникать мысль, что ничего мне не обнаружить, так как механизмы здоровья, если они и существуют, спрятаны где-то внутри организма, а внешним наблюдением их не понять.

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

Но когда 18 марта 1978 года я приступил к утренней зарядке, то просто не смог ее сделать: такая была физическая слабость, что я и рук не мог поднять. Это уж было слишком, такого у меня еще никогда в жизни не было. В изнеможении я сел на стоящий рядом стул и почти заплакал; начинаю делать всхлипывания как при плаче, но без слез: вдох и продолжительный выдох, затем пауза, потом повторяю такое дыхание ртом еще несколько раз, пока оно совсем не прекратилось. И сразу чувствую неожиданный прилив сил и бодрости. Тогда я, уловив эту особенность такого целебного дыхания, пытаюсь сделать новое физическое упражнение. Но только до момента, когда снова появилось это дыхание плача без слез. Делаю подряд опять несколько вдохов и продолжительных выдохов с паузой, и снова все повторяется – необычный прилив сил и энергии. А в конце физической зарядки, в процессе которой в основном я делал не физические упражнения, а выполнял имитацию плача, организм наполнился такой энергией, что мне захотелось даже побежать (хотя врачи строго-настрого запретили мне такой

вариант оздоровления) – и я с удовольствием и энергично побежал. И стал делать это каждый день.

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

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

Сейчас мне 76 лет, из них 36 лет я продолжаю заниматься рыдающим дыханием и другими средствами самооздоровления, которыми Природа щедро одарила каждого человека. Теперь я не один – уже десятки тысяч других энтузиастов овладели природными механизмами поддержания здоровья и также излечились от своих болезней. За это время я не принял ни одной таблетки. К врачам хожу один раз в 5–10 лет для диагностики, показатели хорошие.

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

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

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

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

Особенности системы самооздоровления

1. Моя система оздоровления создавалась на протяжении весьма значительного периода времени (36 лет). Уже сам этот факт можно отнести к феномену: вряд ли можно найти другой пример в истории, когда бы система оздоровления создавалась столь длительное время и столь целеустремленно одним человеком.

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

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

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

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

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

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

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

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

Всеобщая единая для разных болезней и состояний организма природная форма оздоровления

Глава 1

Революционный переворот в представлениях о причинах разных болезней, способах их излечения и профилактики

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

Однако у большинства людей носовой выдох оказывается, напротив, короче вдоха. Причиной такого отклонения от естественной нормы являются слабые мышцы легких, что может быть как наследственным (от родителей), так и приобретенным фактором 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 условиях малой подвижности, гиподинамии) до минимума (в условиях повышенной активности, ходьбы, физических упражнений, физической работы). Именно это определяет необъяснимые и для врача, и для больного неожиданные переходы от более или менее нормального состояния к его резкому ухудшению (хотя лечебные процедуры остаются прежними), и наоборот. В таком случае нормальное состояние соответствует минимальному нарушению дыхания, тогда как резкое ухудшение происходит в условиях максимума в нарушении дыхания больного.

Отсюда следует, что для излечения любого заболевания необходимо нормализовать обменные процессы, для чего нужно преодолеть эти нарушения в дыхании больного. Но как это сделать?

Оказывается, в организме человека заложены необходимые для этого природные механизмы здоровья, позволяющие решить эту проблему. Прежде всего это открытое мной рыдающее дыхание.

Давно известно полезное воздействие плача на самочувствие людей. Иногда даже советуют: «Поплачь, полегчает».

Изучив механизм плача, я обнаружил следующие его особенности.

Когда плачут:

- во-первых, перестают дышать носом, а вдох и выдох делают только ртом;
- во-вторых, выдох ртом сразу становится продолжительнее вдоха.

Эти особенности плача позволили понять причину его целебного воздействия. Продолжительные выдохи ртом (носом это делать нельзя) позволяют преодолеть нарушения в дыхании больных из-за короткого выдоха носом, создать правильный газообмен 3: 1 в кровеносной системе и обеспечить полное попадание всего поступившего в организм кислорода в органы и тем самым нормализовать обменные процессы. Получив необходимый кислород, все клетки всех органов, всего организма немедленно берут из крови питание и восстанавливают свои функции – именно так происходит излечение больных органов, мышц, всех жизненно важных систем нашего организма.

Созданная мной методика рыдающего дыхания основана на использовании явления плача для преодоления нарушений в дыхании всех больных. Она предполагает использование трех видов – имитационного, поверхностного и умеренного дыхания. Чтобы создать в кровеносной системе преобладание углекислого газа в три раза больше, чем кислорода, вдохи должны делаться как можно слабее. Причем при имитации вдоха кислород вообще не должен попасть в легкие. Выдохи делаются продолжительные до 6 секунд, а затем держится пауза также до 6 секунд. Эта методика отработывалась мной в течение трех десятилетий на эмпирическом уровне.

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

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

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 необходимое им питание из крови (сахар, жиры, белки, минеральные элементы, витамины и пр.) и нормально функциони-

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

Отсюда естественный вывод. Чтобы излечить свои больные органы, необходимо избавиться от дефицита как кислорода, так и питания в своем организме. Как только человек начинает правильно дышать, все органы получают необходимый им кислород и сразу немедленно начинают брать из крови питание, что и приводит к восстановлению их функций, оздоровлению.

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

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

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

Действительно, если человек дышит неправильно, его органы испытывают постоянную нехватку питания и, естественно, снижают свои функции, заболевают. Именно в этом причина всех заболеваний дыхательной системы: бронхиальной астмы, бронхита, пневмонии, болезни легких, туберкулеза, плеврита и др. Лечить эти болезни с помощью разных химических препаратов – полная бессмыслица. Чтобы излечить все эти болезни, больной просто должен начать правильно дышать.

Получив кислород, органы дыхания немедленно берут необходимое питание из крови и восстанавливают свою функцию, оздоравливаются. Причем не имеет никакого значения, какая у вас проблема, – вы сами излечиваете себя от любой болезни 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, нарушения кровоснабжения головного мозга, других органов.

Для решения всех этих проблем врачи используют десятки и сотни лекарственных препаратов – и все бесполезно. Решить их 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 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 расти 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 преодолевается полнота, ожирение.

Итак, какую бы проблему со здоровьем мы ни взяли, причиной ее возникновения является нарушение обмена веществ из-за дефицита кислорода и питания вследствие неправильного дыхания у больных. А раз так, то и все болезни преодолеваются одним способом – нормализацией обмена веществ с помощью рыдающего дыхания. Причем эта аксиома действует в отношении любых, даже не излечимых врачами болезней – сахарного диабета, рака, СПИДа, туберкулеза и др.

Хронический непреднамеренный дефицит воды

Спустя год после моего открытия хронического непреднамеренного дефицита кислорода и питания в организме большинства людей иранский врач Ферейдун Батмангхелидж обнаружил наличие в организме многих людей хронического дефицита воды. В 1979 году он открыл явление обезвоживания. Проведя многочисленные лабораторные исследования в медицинском центре, основанном им в США, Ф. Батмангхелидж пришел к следующим выводам, изложенным в книге «Вода для здоровья» (Минск, 2007).

Чаще всего подлинная причина многих тяжелых болезней, происхождение которых невозможно объяснить, – 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 – единственный признак обезвоживания.**

Однако в действительности сухость во рту – не тот признак, на который следует полагаться. Человеческое тело располагает большим количеством других сложных механизмов,

способных служить индикаторами нехватки воды. Обезвоживание проявляется в разных тяжелых формах, включая угрожающие жизни кризы.

Современная медицина неправильно воспринимает эти симптомы внутренней локализованной физиологической засухи и связывает их с другими болезнями. В результате, вместо того чтобы бороться с обезвоживанием, пациентам прописывают токсичные лекарства для лечения «болезней».

Вторая ошибка традиционной медицинской науки состоит в том, что **вода считается субстанцией, которая только растворяет и разносит по телу различные вещества**. Но это не просто инертная субстанция. Она выполняет в организме две важнейшие функции. Первая функция – поддержание жизни. Вторая, еще более важная роль воды заключается в том, что она является **источником жизни**. Современная медицина признает только первую функцию. Вот почему непреднамеренное обезвоживание изначально не включено в число опасных для жизни процессов.

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

Однако в действительности с возрастом люди перестают адекватно оценивать чувство жажды и начинают пить все меньше воды, «пока клетки жизненно важных органов не превратятся из сочных слив в сморщенный чернослив и не смогут больше поддерживать жизнь. Вот почему, чтобы не доводить процесс обезвоживания до необратимой стадии, нам необходимо научиться распознавать его симптомы в самом начале».

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

Батмангхелидж подчеркивает: **новое научное понимание проблемы заключается в том, что хроническое непреднамеренное обезвоживание человеческого организма может заявлять о себе таким количеством способов, которое в точности соответствует 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, которое в точности соответствует количеству изобретенных медициной болезней**.

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 соответствуют 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 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 все новых и новых лекарств (ведь для каждой «болезни», по канонам современной медицины, обязательно необходимо найти свое лекарство).

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

в 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 любой болезни природными механизмами здоровья

Первый и главный способ. Рыдающее дыхание

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

Новейшая методика излечения заболеваний через управление стрессами

Так возникла идея: управлять своим здоровьем посредством управления стрессами. Действительно, если мы сможем в любой момент снимать самое сильное стрессовое напряжение и постоянно держать организм в состоянии слабого напряжения или даже его полного отсутствия, то 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 – 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: 1) очень сильном, 2) сильном, 3) умеренном

и 4) слабom. 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» или «у».

Варианты: гудение (делаете на «а» 2–3 гудения, продолжительность каждого – 2–3 секунды, но как только становится не очень приятно – прекращаете гудеть).

ПАУЗА – не дышите ни носом, ни ртом и считаете про себя «раз машина, два машина», а затем снова делаете вдох и гудите на «а». С появлением нежелания гудеть на «а» переходите на гудение на звук «у» по той же методике.

Другой вариант: можно повить, методика та же самая: делаете вдох ртом, затем воете, пока приятно; когда становится неприятно – прекращаете вить и переходите на паузу «раз машина, два машина», затем снова делаете вдох ртом и опять воете: это повторяется подряд 2–3 раза, если приятно.

2. Сильное стрессовое напряжение.

Прекращение гудения, воя – показатель, 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, до 1 секунды.

ВЫДОХ – ртом на звук «ха», спокойный, продолжительность 2–3 секунды. При выдохе немного напрягаются мышцы горла и гортани, голос не используется.

ПАУЗА – во время паузы не дышите ни носом, ни ртом говорите про себя «раз машина, два машина». Затем снова делаете вдох, а потом выдох по той же методике. Дыхание на «ха» делается 2–3 раза при условии приятности.

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, продолжительность выдоха – 2–3 секунды, по приятности, голос при выдохе не используется.

ПАУЗА – не дышите ни ртом, ни носом, говорите про себя «раз машина, два машина». Дыхание на «ху» делается 2–3 раза при условии приятности.

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 дышите ни ртом, ни носом, считаете «раз машина, два машина».

Делаете 2–3 вдоха и выдоха на звук «ха», сколько приятно. С прекращением выдохов на звук «ха» переходите на выдохи на звук «ху» и делаете 2–3 вдоха и выдоха по той же методике.

Не надо вообще напрягать мышцы горла и гортани на выдохе, ни в коем случае не нужно специально удлинять выдох: ни малейшего насилия, принуждения – 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 задыхания (одышки)

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 полосу, продолжительность выдоха по приятности (не напрягайте губы при выдохе, не открывайте широко рот).

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

Методика снятия любой боли (головной, сердечной, внутренних органов) 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 делаете горлом, гортанью, но не губами), закрываете рот и переходите 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 дышите ни ртом, ни носом и про себя считаете: «раз машина, два машина, три машина». Выдержав паузу, делаете спокойный вдох носом и переходите 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 продолжается, необходимо снова повторить этот прием один-два раза подряд. В случае сильной боли такие резкие выдохи можно делать до трех 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, изжоги, головокружения, кашля, запоров, зубной боли и т. п. Причем это можно делать практически в любом положении (сидя, стоя, лежа, при ходьбе). В течение дня можно сделать до 20–30 таких резких выдохов: это будет хорошая профилактика 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 периодически использовать разные варианты рыдающего дыхания (гудение, имитацию плача, выдохи на «ха» и «ху», отдувания), а также сделать 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.

Примечание 1. Для снятия нервного стрессового напряжения используйте методику преодоления: а) очень сильного, б) сильного и в) умеренного стресса. Методику преодоления слабого стресса можно вообще практически не использовать.

Примечание 2. В течение дня дышим утром, днем и вечером для снятия стресса.

Как правильно дышать носом

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

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

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

Отсюда следует, что многочисленные дыхательные системы, созданные человеком с древности (например, йога, цигун) и по настоящее время, предусматривающие регуляцию носового дыхания, не соответствуют этому природному требованию. Именно поэтому, на мой взгляд, их эффективность весьма относительна, в результате чего ни одна из этих многочисленных систем так и не стала подлинно народной 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 полнота или, напротив, излишняя худоба. Это наличие разных болезней, головные и сердечные боли, повышенное или пониженное давление, повышенная эмоциональность, раздражительность, частые стрессы, депрессии и т. д. и т. п. Все это следствия нарушенных обменных процессов из-за неправильного дыхания.

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

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

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

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

Во-вторых, носовой выдох должен быть продолжительнее вдоха (у правильно дышащих людей это обеспечивается самим организмом в результате саморегуляции, а людям с непра-

вильным 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 необходимости (например, если вы идете, то сама ходьба поддерживает шумное носовое дыхание – правильно говорят, что ходьба полезна).

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

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

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

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

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

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, опятьтаки 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 массирования 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 необходимые для его функционирования сахара и жиры.

Импульсный массаж осуществляется посредством легких поглаживаний головы, шеи, рук, ног, груди, живота и т. д. Если вам приятны поглаживания и почесывания, то вы можете рассматривать это как сигнал к продолжению 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 занимать от 3 до 60 минут, при этом проводится два-три сеанса в неделю. Курс массажа включает от 5 до 25 процедур в зависимости от тяжести заболевания и состояния пациента. Перерывы между курсами могут длиться от 10 дней до 2–3 месяцев.

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

Для проведения импульсного самомассажа совершенно не нужны никакие искусственные аппараты, которые, напротив, широко применяются в классическом массаже (вибрационные, пневмовибрационные, вакуумные, ультразвуковые, ионизированные). Все это «громоздье» разнообразных приборов так же неестественно для нашего организма, как и многочисленные придуманные людьми виды классического массажа.

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

Из всего сказанного хорошо видно, насколько сложен придуманный людьми классический массаж и насколько прост и естествен природный импульсный самомассаж. Здесь не требуется следить по часам, сколько времени массируется та или иная часть тела, к тому же можно начинать с любой части и продолжать в любой последовательности. Единственное правило: лучше всего начинать массировать там, где более всего чувствуется импульсация, 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 исчезновения потребности в нем следует переходить к мытью, в процессе которого вы продолжаете натирать тело мочалкой. Когда же прекращается импульсация по всему телу и становится неприятно даже прикасаться мочалкой к тем или иным частям тела – это сигнал прекратить прием душа.

Импульсный самомассаж до невероятности прост. Причем каждый человек ежедневно использует такой массаж, почесывая и поглаживая свое тело.

Не случайно многие пациенты, начав использовать импульсный массаж для своего оздоровления и отмечая его «примитивность», нередко замечают: «Недаром говорят, что все гениальное просто».

Именно так – гениально, рационально и исключительно просто Природа создала этот великолепный механизм саморегуляции (как, впрочем, и все другие механизмы оздоровле-

ния). Однако, как ни странно, именно эту простоту человек так и не смог распознать на протяжении многих тысячелетий жизни в цивилизованном обществе. А поэтому люди пошли дорогой заблуждений, что привело в конечном счете к невиданному и совершенно ненужному усложнению и неограниченному увеличению тех разнообразных средств, путей, методов, способов, которые были искусственно придуманы для оздоровления человека.

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

Основные правила проведения массажа

Прежде всего для полноценного проведения импульсного самомассажа необходимо раздеться.

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

Когда вы очень легко, даже поверхностно, едва касаясь кожи, поглаживаете разные части своего тела, то чувствуете: где-то стало приятно, защеготало. 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 щеготание, 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 иголочки 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!

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

Не применяйте также массажные рукавицы: при проведении импульсного самомассажа руки должны быть открыты, только в этом случае импульсация может в любой момент появиться и на пальцах, и на ладонях.

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

Порядок проведения массажа

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

Особое внимание нужно обратить на массаж в области гениталий. У мужчин проводится только массаж мошонки. Делается это так: ногтем указательного пальца вы нажимаете произвольно любое место мошонки, а затем проводите ногтем вверх на себя. Если при этом появится режущее или колющее ощущение, значит, здесь требуется массаж. Снова повторяете движение ногтем вверх. Так делается, пока колющие или режущие ощущения не исчезнут: это сигнал прекратить массаж этого места, перейти к массажу другого места мошонки. Массаж пениса не проводится, пенис вообще лучше не трогать.

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

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

Третий способ. Естественное питание – условие оздоровления всех органов и систем организма

Феномен правильного питания

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вот те простые и естественные правила питания, которые дала нам Природа, но которые несовместимы с рекомендациями врачей. Кстати, именно этими правилами всегда руководствовались в своей массе простые люди. Вот почему человечество не только выжило в труднейших условиях бытия, но и значительно преумножило свою численность, физический и интеллектуальный потенциал и обеспечило разительный прогресс цивилизации.

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

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

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.