

Дышите реже

Методика Константина Бутейко «Волевая ликвидация глубокого дыхания»

«В 1952 г. у меня давление было 220 на 120, головные боли, бессонница, боли в сердце. Так как я занимался тогда злокачественной гипертонией в общей форме, я рассчитал свой срок жизни – примерно полтора года...», – так советский учёный, физиолог, врач-клиницист, философ медицины, кандидат медицинских наук Константин Бутейко описывал состояние своего здоровья к 29 годам. Кому, как не ему, знать, что все эти симптомы приводят к инсультам, инфарктам и в конце концов к смерти...

Но в ночь с 9 на 10 сентября того самого 52-го года Константина Павловича осенило понимание того, какую роль в организме человека играет углекислый газ, и как он связан с дыханием! Теория, родившаяся тогда, не только спасла от гибели самого Бутейко, но и до сих пор помогает тысячам людей побеждать болезни.

Порочный круг

«Гибель 30 % населения современного общества происходит от глубокого дыхания, – утверждает Константин Бутейко. – Чем глубже дыхание, тем тяжелее болен человек».

Частое и глубокое дыхание приводит к гипервентиляции легких. Гипервентиляция понижает уровень углекислого газа в крови. В конце XIX века русский ученый из Перми Вериго доказал, что при понижении CO_2 в крови усиливается связь гемоглобина с кислородом. В итоге кровь приходит в ткани, наполненная кислородом, но не отдает его организму из-за низкого уровня углекислого газа. Это приводит к кислородному голоданию (гипоксии). Кроме того, дефицит CO_2 вызывает спазм гладкой мускулатуры бронхов, сосудов мозга, сердца, кишечника, желчных путей и других органов, что усиливает гипоксию.

Кислородное голодание создает ложное ощущение нехватки воздуха и возбуждает дыхательный центр, который в ответ на это усиливает дыхание. В результате гипервентиляция легких возрастает, и человек попадает в порочный круг – вплоть до астматического удушья. При этом сильно поднимается артериальное давление, может появиться зуд на коже (даже экзема и псориаз), развиваются ишемическая болезнь сердца, ишемический инсульт и многие другие заболевания.

Убедительные опыты

Подопытные мыши, которым давали дышать только чистым кислородом, погибали через 10–12 дней. Ядовитое действие гипервентиляции легких на человеческий организм доказал еще в 1871 году голландский ученый Де Коста. В 1909 году известный физиолог Д. Гендерсон проводил многочисленные опыты на животных и экспериментально доказал, что глубокое дыхание губительно для живого организма. Причиной смерти подопытных во всех случаях был дефицит углекислоты, при котором избыток кислорода становится ядовитым.

Интенсивность дыхания молодого здорового человека составляет 2–4 литра в минуту, и это является нормой. Но большинство пожилых людей в возрасте 50–60 лет вдыхают по 8–12 литров в минуту, при этом уровень углекислого газа в крови у них составляет 3,6–4,5 % (при норме 6–6,5 %).

Дыхание по Бутейко разрывает этот порочный круг, в результате уровень CO_2 поднимается до нормы, снимается спазм сосудов и бронхов, восстанавливается клеточное дыхание. Опыт клиники Бутейко, основанной в 1987 г. в Москве, показал, что ликвидация гипервентиляции легких способствует излечению от более 100 болезней: бронхиальной астмы, бронхита,

гипертонии, аритмии, стенокардии, ИБС, повышенного холестерина, аллергии, слабого иммунитета, гайморита, синусита, ринита, воспаления аденоидов, сахарного диабета, псориаза, экземы, угрей и др.

Убедитесь сами

Перед началом обучения методу волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД) обязательно проводят «глубокодыхательные пробы». Пациент по команде увеличивает или уменьшает глубину дыхания. Если у испытуемого в данный момент есть признаки болезни (например, у гипертоника – головная боль, у больного экземой – зуд кожи), то ему предлагается уменьшить глубину дыхания до исчезновения или уменьшения симптомов болезни. Обычно это происходит через 3–5 минут.

На втором этапе, наоборот, пациенту предлагается увеличить глубину дыхания до появления болезненных симптомов. Причем этот метод является великолепной диагностикой наиболее уязвимых частей организма. Если появляются головная боль, головокружение, загрудинные боли, то такому больному угрожает поражение сердечно-сосудистой системы (инфаркт, инсульт). Если возникает боль под ложечкой – язвенная болезнь. Кашель – проблемы с легкими. Зуд – проблемы с кожей.

Если на последующих занятиях на вопрос: «В чем причина вашей болезни?», – больной не отвечает: «Глубокое дыхание», – а называет какие-то другие причины, глубокодыхательная проба повторяется, пока пациент не осознает, что причиной его болезни является глубокое дыхание. И только после этого его начинают обучать методу ВЛГД.

Правило левой руки

Метод ВЛГД заключается в постепенном уменьшении глубины дыхания путем расслабления до появления ощущения недостатка воздуха и постоянного сохранения этого ощущения на протяжении всей тренировки.

Для облегчения запоминания метода Бутейко предложил «правило левой руки»: начиная с большого пальца левой руки, пациент «считает»:

- уменьшение
- глубины
- дыхания
- расслаблением диафрагмы
- до недостатка воздуха.

Йоги или Бутейко?

Базовым йоговским дыханием является глубокое полное дыхание, состоящее из брюшного, грудного и верхнего. Оно приводит в движение весь дыхательный аппарат легких, активируя все 700 млн альвеол (легочных пузырьков), не позволяя крови застаиваться, а дыхательным мышцам атрофироваться.

Бутейко, наоборот, рекомендует ликвидировать глубокое дыхание. Как соотносить эти две методики?

Ответ в том, что проблема не в глубине дыхания, а в гипервентиляции легких – когда внутренний воздух легких, для которого норма концентрации CO_2 составляет 6 %, начинает сравниваться с наружным воздухом, в котором углекислого газа всего лишь 0,03 %. Гипервентиляция зависит не только от глубины дыхания, но и от его частоты. Полное йоговское дыхание является глубоким, но не является частым. И вдох, и выдох совершаются на 8 счетов. Мастера могут продлевать это время и до минуты! Также возможны задержки дыхания после вдоха и после выдоха. Поэтому эти две методики не противоречат друг другу.

Следует отметить, что порочный круг гипервентиляции легких можно разрывать и другими методами, например, задержками дыхания. А последователь Бутейко Н.Н. Исмуков предложил ликвидировать глубокое дыхание не волевым усилием, а за счет концентрации внимания на

дыхании и получения от этого удовольствия, что снижает возбудимость коры головного мозга и, как следствие, восстанавливает оптимальную частоту и глубину дыхания. Еще есть древний метод дыхания в мешок, на основании которого разработаны аппараты Фролова и самоздравы.

Итак, более 100 болезней возникают из-за гипервентиляционного синдрома, который открыл Де Коста еще в 1871 г. Этот факт подтвержден многими исследователями, но при этом большинство врачей пытаются лечить, игнорируя эти открытия! Прекращая гипервентиляцию легких, я неоднократно у себя снимал головную боль, отек носовых пазух, усталость и недомогание, а также несколько раз выводил людей из полубморочного состояния. Убедитесь в этом сами и расскажите своим друзьям!

Роберт БАЛОЯН

Врезка

Более 100 болезней возникают из-за гипервентиляции легких