

## ЗАКОН ДОЛГОЛЕТИЯ

### Осокин В.П.

*Осокин Вадим Павлович - кандидат технических наук, старший научный сотрудник, пенсионер,  
г. Алматы, Республика Казахстан*

Бутейко Константин Павлович (1923 – 2003гг.), величайший врач XX века. В 1952 году сделал открытие, указывающее, что глубокое дыхание – главная причина бронхиальной астмы, гипертонической болезни, ишемии и многих других «болезней цивилизации».

В 1963 г К.П. Бутейко описал механизм возникновения спазма бронхов (астма) и спазма сосудов (гипертония), в развитии которых ведущую роль играет дефицит углекислого газа (CO<sub>2</sub>). Это позволило создать метод лечения многих заболеваний, известный сегодня как метод ВЛГД – Волевая ликвидация глубокого дыхания.

Метод Бутейко – это нелекарственный способ лечения, созданный на основе принципиально нового взгляда на механизм развития бронхиальной астмы, аллергии, бронхита, ринита, гипертонии, стенокардии и многих других болезней [1].

Вот, что пишет К.П. Бутейко:

«Мы разработали новые методы диагностики, лечения и профилактики сосудистых, лёгочных и нервных заболеваний. Естественно, при таком крутом повороте мы встречаем огромное сопротивление, особенно со стороны медиков. Но свою правоту мы доказываем мгновенно.

Если не могут гипертонический криз снять неделями, мы его снимаем за 5 мин. Если сердечные боли не могут снять в течение месяца, мы их снимаем за несколько минут. Хроническую пневмонию у ребёнка, дрящущая 10-15 лет, ликвидируем путём уменьшения глубины дыхания через полтора года. Обратный ход склероза доказан, неоспорим» [2].

По подсчетам Всемирной организации здоровья – ВОЗ в 2012 г. от сердечно сосудистых заболеваний умерло около 17.5 миллиона человек, что составляет примерно 31% от общего количества смертей. По прогнозу, к 2030 г от сердечно сосудистых заболеваний, ежегодно будут умирать около 23,6 миллиона человек [3. 4].

В России в 2015 г от сердечно сосудистых болезней умерло 48,7% от общего числа смертей [5].

Как дышать?

Как дышать, чтобы долго жить? Как дышать, чтобы быть здоровым?

Бутейко в своих работах показал, что глубокое дыхание – причина многих болезней. Суть открытия Бутейко можно выразить словами:

**«Чем глубже дыхание – тем короче жизнь»**

Это частный Закон долголетия. Есть и другие формулировки.

В древнем трактате индийского учения Хатха-Йога Прадипика сказано.

Жизнь человека измеряется во вдохах, каждый человек может совершить лишь определённое, предназначенное ему количество вдохов. Если человек дышит медленно, он будет жить дольше, поскольку данное количество вдохов отпущено ему на всю жизнь. Если он дышит быстро (часто), то это количество вдохов расходуется быстрее, приводя к меньшей продолжительности жизни». Наиболее просто можно сказать:

**«Чем больше минутный объем дыхания, тем короче жизнь»**

*И какие бы совершенные лекарства или терапия не применялись, это ничего не меняет. Но самое главное – это не то, сколько ты живешь, самое главное, как ты живешь?*

Бутейко для характеристики дыхания использует количество углекислого газа в легочных альвеолах, определяемого по величине максимальной паузы – МП. **«Если МП 60 секунд, CO<sub>2</sub> =5,5% уже хорошо, если МП 90 секунд CO<sub>2</sub>= 6,5% отлично»**. Чем меньше минутный объем дыхания, тем больше углекислого газа содержится в легочных альвеолах, тем больше может быть продолжительность жизни.

Увеличить содержание углекислого газа и уменьшить глубину дыхания можно путем волевого уменьшения глубины дыхания или задержкой дыхания – паузой. Проще всего, задержку дыхания делать при помощи максимальных пауз. Максимальная пауза это задержка дыхания до предельной трудности. Выполняя несколько раз упражнения с максимальной паузой, Вы накапливаете содержание углекислого газа в крови. Чем меньше максимальная пауза, тем больше необходимо делать повторов, для повышения углекислоты до необходимого уровня. Но с возрастом делать максимальные паузы делается труднее. Чтобы облегчить процесс тренировки, и повысить эффективность можно максимальную паузу разделить на 2, которые выполняются без перерыва одна за другой без особых затруднений.

Увеличение углекислоты в организме позволяет в несколько раз уменьшить потребление лекарств, увеличить работоспособность, выносливость, потребность во сне снизить до 5-6 часов в сутки, вылечить бессонницу, ожирение и много других болезней. Комплекс ВЛГД - это заправка организма углекислым газом, который постоянно надо пополнять. Когда максимальная пауза вырастит до 90-100 секунд,

минутный объем дыхания в спокойном – расслабленном состоянии понизится до 1,0-1,5 литра в минуту, появится, так называемое поверхностное дыхание, и Вы **до конца жизни будете защищены от многих заболеваний, среди которых болезни сердечно сосудистой системы на первом месте.**

Метод лечения ВЛГД Бутейко исследовался с 1968 г по 2002 г в СССР, Англии, Австралии, Новой Зеландии, везде показывая высокие положительные результаты 96-98%, но так нигде и не нашел широкого применения. И дело не только в том, что метод был труден в исполнении. Дело в том, что медицина еще не готова к широкому применению метода.

После клинических исследований в Австралии и Новой Зеландии метод Бутейко, включен в Глобальную стратегию лечения и профилактики бронхиальной астмы [6].

1985 г. **Министерство здравоохранения СССР** издает приказ о внедрении метода Бутейко в медицинскую практику и продолжении научных и клинических исследований [6, 7].

В 1987 г в Москве начала функционировать Клиника Бутейко, в которой проводилось лечение больных и подготовка инструкторов. Методу ВЛГД было обучено 200 врачей, которые лечили больных в 40 городах Советского Союза. Но после развала СССР все прекратилось.

Куда делись десятки тысяч больных, которых метод Бутейко вылечил в восьмидесятые, девяностые годы? Почти все, кто занимался ВЛГД, совершали одну и ту же ошибку. Почувствовав себя вполне здоровыми, они решали, что Бутейко им больше не нужен, бросали тренировки и через некоторое время все болезни возвращались на круги своя. **Метод ВЛГД это не лекарство, это не физиотерапия, это образ жизни**, как чистка зубов или туалетная бумага. Но Бутейко не считал, что ВЛГД - это образ жизни, и это главная его ошибка. Другая ошибка - Бутейко считал, что метод ВЛГД может полностью заменить медикаменты.

#### **Список литературы**

1. Авторский сайт по методу Бутейко (ВЛГД). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://buteyko.ru/rus/> (дата обращения: 17.07.2017).
2. [Параллели] Дыхание по Бутейко, ознакомительные лекции. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://archive.onway.org/nagualism/...копия/> (дата обращения: 17.07.2017).
3. Сердечно-сосудистые заболевания. (С1). [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://who.int/cardiovascular\\_diseases/ruкопия/](http://who.int/cardiovascular_diseases/ruкопия/) (дата обращения: 27.07.2017).
4. Сердечно-сосудистые заболевания – основная причина смертности на Земле. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://kardi.ru/ru/index /Article?Id=14&...копия/> (дата обращения: 17.07.2017).
5. Смертность от сердечно-сосудистых болезней в России оказалась ниже... [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ria.ru/society/20161205/...копия/> (дата обращения: 15.10.2017).
6. Официальные апробации метода Бутейко. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://buteykomoscow.ru/official\\_methodкопия/](http://buteykomoscow.ru/official_methodкопия/) (дата обращения: 15.10..2017).
7. Бутейко Константин Павлович - ЗДОРОВЫХ.НЕТ. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://zdorovih.net/forum/showthread....копия/> (дата обращения: 15.10..2017).