

## ВОЛЕВАЯ ЛИКВИДАЦИЯ ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ Осокин В.П.

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

Константин Павлович Бутейко величайший врач XX века. В 1952 году сделал открытие, указывающее, что глубокое дыхание – главная причина многих «болезней цивилизованного мира».

Первые сомнения, пишет Бутейко, у меня, возникли еще на 3 курсе медицинского института, в 1949 г. *«Я обследовал (выслушивал) сам своего первого больного и, как дотошный студент, тщательно выслушивал его легкие. При этом больной, обязан глубоко дышать и через несколько минут этот больной упал бездыханным, «как подстреленный». Я бросился к нему - это был бездыханный труп, было впечатление, что человек умер. Я выскочил в коридор, к дежурной сестре и закричал, что умирает здоровый человек. Но она спокойно заметила: «у нас и больные не умирают», заглянула в палату и сказала: "Это ты его задышал". Меня это, мало обрадовало, я попросил тут же отыскать ассистента, и когда прибежал ассистент то больной чуть посинел, потом сделал вдох, второй, приоткрыл глаза, приподнялся и спросил: "Что со мной случилось?"*

*Этот случай заставил искать ответы на возникшие вопросы.*

### **Разберем:**

Как действует на организм нормальное дыхание?

Как действует дыхание, выше нормы?

Как действует дыхание ниже нормы?

Внешнее дыхание имеет два показателя Частота дыхания. и Глубина дыхания. т. е. объем воздуха, который проходит через легкие в единицу времени. Для определения величины дыхания Бутейко использует понятие максимальная пауза (задержка дыхания до предельной трудности). Нормальное дыхание, когда максимальная пауза находится в пределах от

75 до 90 секунд. Глубокое дыхание, когда максимальная пауза меньше 75 секунд. Когда максимальная пауза достигает 120 секунд, дыхание называется поверхностным[1,3].

Имеется достаточно законов физиологии, чтобы обосновать ядовитое действие глубокого дыхания.

### **ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ НЕ УВЕЛИЧИВАЕТ СОДЕРЖАНИЯ КИСЛОРОДА В АРТЕРИАЛЬНОЙ КРОВИ.**

При нормальном дыхании гемоглобин уже насыщен кислородом на 96-98%. Но у дыхания есть и другая функция - удалять углекислоту из организма. При увеличении глубины дыхания вместе с воздухом увеличивается и удаление углекислоты, в результате содержание углекислоты в организме понижается.

Недостаток углекислоты в нервных клетках приводит к следующим нарушениям:  
1. Меняется активность ферментов и витаминов: одни из них усиливают свою активность, у других она снижается, при этом ослабевают иммунные силы организма, что неизбежно ведет к снижению иммунитета и нарушению обмена веществ, **а это основа жизни**. И такие больные, начинают реагировать на инфекцию, что ведет к инфекционным заболеваниям. Чем меньше содержание углекислоты, тем хуже действуют антибиотики, и при содержании углекислоты менее 4% - максимальная пауза 20 секунд, действие антибиотиков сходит на нет. Закалка – обливание холодной водой великолепное средство от простуды, но если содержание углекислоты менее 4% закалка бесполезна.

2. Глубокое дыхание вызывает нарушение деятельности гладкой мускулатуры, увеличивает содержание холестерина в крови, провоцирует образование холестериновых бляшек. Это приводит к болезням органов сердечнососудистой системы и органов дыхания[1]. Причин для увеличения глубины дыхания много, это прежде всего эмоции как отрицательные, так и положительные, стрессы, переутомление, курение, чрезмерный алкоголь, малоподвижный образ жизни. Все это рано или поздно приводит к глубокому дыханию.

**Углекислота - это источник жизни.** И если углекислота снижается ниже предельной нормы, то наступает паралич всех функций обмена веществ и гибель клеток. 3% углекислоты в клетке это предельный нижний уровень ниже которого следует гибель клеток всего организма.

А если повышать углекислоту выше средней нормы, то происходит укрепление иммунитета, укрепление нервной системы, повышается сопротивление организма многим заболеваниям[1]. Сегодня не 1949 г, уже никто не говорит, что дышать надо глубоко, но, к сожалению, еще никто не говорит, что **не надо дышать глубоко.**

В 1963г К. П. Бутейко описал механизм возникновения спазма бронхов (астма) и спазма сосудов (гипертония), в развитии которых ведущую роль играет дефицит углекислого газа (СО2). Это позволило

создать метод лечения многих заболеваний, известный сегодня как метод ВЛГД – Волевая ликвидация глубокого дыхания,

***ВЛГД – это нелекарственный способ лечения, созданный на основе принципиально нового взгляда на механизм развития многих болезней, в том числе аллергия, бронхиальная астма, бронхит, гипертония, пневмония, ринит, стенокардия и многие другие.***

**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, являющуюся 10-15 лет, ликвидируем путём уменьшения глубины дыхания через полтора года. Обратный ход склероза нами доказан неоспоримо[1].***

Суть своего открытия Бутейко кратко выразил словами:

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

***Чем меньше минутный объем дыхания, тем больше углекислого газа содержится в легочных альвеолах, тем больше может быть продолжительность жизни И как бы Вы ни дышали, какие бы совершенные лекарства или терапии не применяли, это ничего не меняет[2]. Медикаментами повысить содержание углекислого газа невозможно.***

Увеличить содержание углекислого газа, уменьшить глубину дыхания, проще всего можно задержкой дыхания – паузой, Выполняя несколько раз задержку дыхания, Вы увеличиваете содержание углекислого газа в крови. Чем короче задержка дыхания, тем больше необходимо делать повторов, для повышения углекислоты до необходимого уровня. 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. Метод ВЛГД это заправка организма углекислым газом, который постоянно расходуется и который постоянно надо пополнять.

Когда максимальная пауза вырастит до 120 секунд, появится, так называемое поверхностное дыхание. И Вы, ***занимаясь ВЛГД всего 30-40 минут в день, надежно будете защищены от многих заболеваний, среди которых болезни сердечно сосудистой системы на первом месте.***

**В 1985г. Министерство здравоохранения СССР** издает приказ о внедрении метода Бутейко в медицинскую практику и продолжении научных и клинических исследований. В 1987г 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[2].

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 ВЛГД 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 зубная щетка, или туалетная бумага. Но Бутейко не считал, что ВЛГД это образ жизни, и это главная его ошибка. Вторая ошибка, Бутейко считал, что метод ВЛГД может полностью заменить медикаменты.

Физические процедуры, при помощи которых достигается уменьшение глубины дыхания, весьма разнообразны, начиная от Индийского учения о психофизической гармонии Хатха-Йога и кончая беговой дорожкой и шведскими палками. Эффективность этих методов различается в десятки раз. Все их можно разделить на 3 группы: к первой группе относятся упражнения, в которых используются физические упражнения: Цигун, гимнастика Стрельниковой, бег, ходьба, плавание, лыжи и т.п, ко второй группе относятся упражнения в которых для дыхания используется воздух обогащенный углекислотой.

К третьей группе относятся методы, использующие волевое уменьшение глубины дыхания (количества воздуха вдыхаемого в единицу времени) – Хатка Йога, ВЛГД Бутейко.

Бутейко разработал два способа уменьшения глубины дыхания: - это постепенное уменьшение глубины дыхания путем расслабления до появления ощущения недостатка воздуха и постоянного сохранения этого ощущения на протяжении всей тренировки, и задержка дыхания при помощи максимальных пауз. Уменьшение глубины дыхания требует больше времени, и как пишет Бутейко, требует достаточно большой силы воли и упорства.

После появления широкой публикации метода ВЛГД, в России появились дыхательные тренажеры: Аппарат Фролова, Аппарат Самоздрав, и много других. Все дыхательные тренажеры используют один и тот же принцип, больной дышит смесью выдыхаемого воздуха с воздухом из атмосферы, в результате содержание кислорода в аппарате снижается до 14-18%. Что и создает лечебный эффект, позволяя

уменьшить глубину дыхания до 3,0-3,5 литра в минуту. Поверхностное дыхание начинается с 1,3-1,5 л/мин. Такой уровень дыхания в аппаратах не достигается.

#### *Список литературы*

1. [Параллели] Дыхание по Бутейко, ознакомительные лекции. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://archive.omway.org/nagualism/...копия/> (дата обращения:17.07.2017).
2. Закон долголетия Осокин В.П. [Электронный ресурс]. Режим доступа:// <https://academaicjournal.ru/images/PDF/2018/Academy-1-28.pdf/zakon-dolg...> (дата обращения:17.04.2018).
3. Диагностика - Дыхание по Бутейко. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://buteiko-tr.com.ua/3.htm/> (дата обращения:17.04.2018).