

Большой справочник  
современного оздоровления

Лучшее для здоровья  
от Брэгга  
до Болотова



Только  
проверенные  
системы

Плюсы и минусы  
Противопоказания  
Комментарии

**Андрей Моховой**  
**Лучшее для здоровья от Брэгга до**  
**Болотова. Большой справочник**  
**современного оздоровления**  
**Серия «Свет. Сила. Добро»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6693612](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6693612)*

*Лучшее для здоровья от Брэгга до Болотова. Большой справочник современного оздоровления:*

*АСТ; Москва; 2009*

*ISBN 978-5-17-057925-9*

**Аннотация**

Эта книга может заменить десятки книг по оздоровлению. Автор в течение многих лет коллекционировал труды различных энтузиастов здорового образа жизни – врачей, ученых, обычных людей, попавших в непростую жизненную ситуацию. Теперь эта уникальная коллекция представлена вашему вниманию.

Вы узнаете, как можно лечить народными способами различные недуги: диабет, астму, болезни пищеварения, позвоночника, суставов, как сохранить молодость и активное долголетие, как правильно питаться и голодать. Каждый сможет подобрать для себя индивидуальный метод оздоровления, заложить основу жизни без боли.

## Содержание

Вступление	7
О каких системах пойдет речь	8
Как построена эта книга	9
Болезни органов дыхания. Лечим астму, кашель, бронхит	10
Почему возникают болезни органов дыхания	10
Дыхание и дыхательная система	10
Как устроена дыхательная система	10
Как мы дышим	10
Волевая ликвидация глубокого дыхания по методу Бутейко	12
Кислород и углекислый газ. Проблема баланса	12
Негативные последствия глубокого дыхания	12
Показания и противопоказания	13
Подготовка	14
Измеряем пульс	14
Измеряем контрольную паузу	15
Измеряем глубину дыхания	15
Измеряем содержание углекислого газа	15
Техника волевого дыхания	16
План занятий	16
Упражнение «Концентрация»	16
Подготовительные упражнения	17
Упражнение «Солнечная поза»	17
Упражнение «Прогибы»	17
Упражнения по методу ВЛГД	17
Очень важно принять правильное положение	17
Основное упражнение «Волевое дыхание»	18
Упражнение «Змея»	18
Упражнение «Втягивание живота»	18
Выход из тренировки	19
Упражнение «Жмурки»	19
Упражнение «Кулаки»	19
Упражнение «Массаж»	19
Упражнение «Кошка»	19
Упражнения для тех, у кого нет времени на длительные занятия	19
Упражнение 1	19
Упражнение 2	20
Упражнение «Массаж души»	20
Проверка правильности выполнения упражнений	20
Контрольные измерения	20
Основные ошибки	21
Реакция очищения как индикатор оздоровления организма	21
Что делать дальше?	21
Для тех, кому не может помочь официальная медицина.	22
Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой	

Дыхание плюс физические упражнения равно здоровью	22
Показания и противопоказания	22
Основной комплекс упражнений	23
Правила занятий	23
Что вам нужно знать о дыхании по методу Стрельниковой	23
Упражнение «Ладочки» (разминочное)	24
Упражнение «Погончики»	24
Упражнение «Насос»	25
Упражнение «Кошка»	26
Упражнение «Обними плечи»	27
Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)	28
Упражнение «Повороты головы»	29
Упражнение «Китайский болванчик»	30
Упражнение «Малый маятник»	31
Упражнение «Перекаты»	32
Упражнение «Шаги»	33
Передний шаг	33
Задний шаг	34
Победа над диабетом и десятком других заболеваний.	36
«Рыдающее дыхание» по методу Юрия Вилунаса	
Секрет рыданий	36
«Рыдающее дыхание» – механизм очищения	36
Комплекс упражнений	37
«Рыдайте» на здоровье! Правила дыхания	37
Упражнения на развитие сильного «рыдающего дыхания»	37
Упражнение на развитие умеренного «рыдающего дыхания»	38
Упражнение на развитие слабого «рыдающего дыхания»	38
Значение звуков в процессе выполнения упражнений на развитие «рыдающего дыхания»	39
Звуки «хо» и «ха»	39
Звуки «фу» и «ффф»	39
Гудение как вариант «рыдающего дыхания»	39
Освоение методики «рыдающего дыхания»	40
Отработка и закрепление навыков «рыдающего дыхания»	40
Если вам кажется, что потребности в «рыдающем дыхании» нет	41
Болезни позвоночника и суставов. Лечим артрит и остеохондроз	42
Почему болят суставы и позвоночник	42
Позвоночник и его строение	42
Функции позвоночника	43
Причины болезней позвоночника	43
Суставы	43
Причины поражения суставов	44
Система укрепления и оздоровления позвоночника Поля Брэгга	46
Как выполнять упражнения	46

Пять упражнений Поля Брэгга для позвоночника	47
Упражнение 1	47
Упражнение 2	47
Упражнение 3	48
Упражнение 4	48
Упражнение 5	48
Периодичность занятий	49
Стоять и сидеть нужно правильно	49
Упражнение на осанку	49
Как правильно сидеть	50
Дополнительные рекомендации	50
Система Кацудзо Ниши	51
Первое правило здоровья: твердая ровная постель	51
Преимущества твердой постели	52
Второе правило здоровья: твердая подушка	52
Преимущества твердой подушки	52
Третье правило здоровья: упражнение «Золотая рыбка»	53
Предварительная часть	53
Основная часть	53
Что дает упражнение «Золотая рыбка»	53
Четвертое правило здоровья: упражнение для капилляров	54
Пятое правило здоровья: упражнение «Смыкание стоп и ладоней»	54
Предварительная часть	54
Основная часть	55
Что дает это упражнение	55
Шестое правило здоровья: упражнение для спины и живота	55
Предварительная часть	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

**Лучшее для здоровья от Брэгга до  
Болотова. Большой справочник  
современного оздоровления  
Под редакцией Андрея Мохового**

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

## Вступление

Здоровье – это хорошая штука. Очень хорошая. И всем хочется быть здоровыми. Доказывать это никому не нужно? Но хочу вам сказать, понимание этого приходит иногда слишком поздно, когда былое здоровье уже не вернуть.

Мы постоянно куда-то торопимся, чего-то ищем, приобретаем, завоевываем. В этой суете периодически вспоминаем о здоровье. Каждый по-разному. Один полагается на помощь врачей, а другой наоборот обходит их стороной и лечится сам. Третий обращается к магам и целителям, надеясь получить целебную настойку от 1000 болезней. А четвертый вообще ничего не делает, полагая, что раз не очень сильно болит и с ног не валит, то здоровьем пока ничего не грозит и о нем пока можно не думать. Результат тоже получаем разный, но, к сожалению, не всегда соответствующий приложенным усилиям. Не обратился вовремя к врачу – пропустил серьезную болезнь. Или же наоборот, ходил по врачам ипил лекарства от головы, а посадил печень. А сколько людей пьет разные отвары и толченые порошки, изготовленные в полнолуние, годами, внушая себе, что сила Луны когда-нибудь поможет. За свою долгую практику наблюдал не один печальный случай неумелого лечения. А ведь природа, создавая человека, и не думала о том, что его здоровье будет зависеть от врачей или целителей, не рассчитывала она и на лекарства. Она дала человеку в руки мощнейшее оружие от многих болезней и заложила программы восстановления, очищения и защиты от инфекций, программы, которые должны хранить и оберегать наше здоровье.

Только представьте себе, что целая система организма – иммунная – работает лишь для того, чтобы оградить нас от недугов. Иммунитет способен защитить не только от вирусов гриппа – как полагают многие, но и от других страшных болезней. Современная медицина все чаще говорит о том, что язва, гастрит, астма, рак, болезни кожи и даже инфаркт являются результатом иммунного сбоя.

Восстановить иммунитет, отрегулировать обмен веществ и запустить программы естественного оздоровления – вот наша настоящая задача. Часть ее мы можем и просто-таки должны возложить на официальную медицину – пусть диагностируют, обследуют, контролируют лечение. Потому что самодиагностика по принципу «мне соседка вчера сказала, или в газете прочел» – до добра не доведет.

Однако самую большую работу, можно сказать черновую работу, должны проделать мы сами. Одними таблетками здоров не будешь – это я вам как врач говорю. В одном месте залечите, в другом вылезет. Но с нетрадиционной медициной надо обращаться осторожно. Не стоит метаться от метода к методу, выбирать наугад, хвататься за первое попавшееся новомодное средство. Организм – не место для испытаний. Лучше всего выбрать проверенную, надежную систему оздоровления, которая отвечает сразу нескольким условиям:

- безопасна (проверена временем и людьми);
- имеет под собой научное обоснование и поэтому реально помогает – избавляет от мучающего недуга;
- обладает общим оздоравливающим действием на организм: восстанавливает иммунитет, очищает организм, дает энергию;
- переводит организм в режим здоровья – защищает от возможных болезней, обеспечивает жизнь без боли и страдания на долгие-долгие годы.

## **О каких системах пойдет речь**

В этой книге нашли место системы здоровья, как современные, так и известные с древних времен.

Сразу скажу, искать на страницах этой книги нашумевших оздоровительных систем-однодневок не стоит. Рассказ пойдет только о проверенных и используемых ни один десяток лет оздоровительных системах. Каждую систему, прежде чем поместить в эту книгу, я тщательно отбирал: тестировал на надежность, проверял на работоспособность, легкость в применении, возможность освоить ее без предварительной подготовки и дорогостоящих приспособлений.

Учитывал я и кто автор методики. Это очень важно. Ведь люди, создавшие их, как правило, сами стояли у роковой черты и испытали на себе все тяготы болезни. Их методики излечения от недугов – это прорыв, озарение, последний шанс, который предоставляется им свыше, чтобы дать возможность выздороветь. Такой шанс дается не всем, именно они его увидели, почувствовали и сумели воспользоваться и в результате победили болезнь. Эти люди оказали нам неоценимую услугу, поделившись чудесным озарением. А рассказ об их жизни даст вам особый настрой, добавит веры и воли, чтобы ваш путь к здоровью стал проще.

## Как построена эта книга

Через мои руки прошло очень много пациентов. Для меня главным было хорошенько выслушать больного. Это сейчас врачи полагаются на УЗИ, различные тесты и анализы. В мое время (а работал я в небольшой сельской больнице) таких средств не было. Многим врачам в глубинке они и сейчас не доступны. Поэтому советую своим коллегам: наблюдайте за пациентом: его дыханием, поведением, настроением, слушайте своих больных: в их рассказе порой есть вся необходимая врачу информация. Хотелось мне и сейчас выслушать все ваши жалобы, и каждому предложить оптимальный способ лечения – одну из знаменитых методик оздоровления организма. Полноценного приема, конечно, у меня не получится, но кое-что я придумал. Книга разбита на главы по самым распространенным болезням: астма, бронхит, болезни сердца и сосудов, позвоночника и суставов, язва, гастриты, колиты. В каждом разделе дано описание работы системы организма, которая отвечает за болезнь, указаны источники болезней и только затем предлагаются оздоровительные методики. Вы знаете, какая система или орган у вас пошаливает, поэтому без труда найдете нужное. Так, справиться с болезнями органов дыхания поможет система дыхания Бутейко. От проблем с позвоночником и суставами вам помогут избавиться системы Брэгга и Ниши. Болезням пищеварения будет уделено немного больше внимания. В этом разделе представлены методики Шелтона, Д'Адамо, Шаталовой, Уокера, Джарвиса. А оздоровительные системы Брэгга, Амосова, Залманова, Болотова помогут вам избавиться от недугов, связанных с болезнью сердца и сосудов.

Все системы универсальны и, конечно, могут лечить не только сердце или только позвоночник. Но я заметил, что та или иная система оказывает общее воздействие на организм, как правило, через какой-то один орган. А значит, этот орган первым будет отвечать на лечение, в результате быстрее уйдет дискомфорт, улучшится самочувствие.

Если вам сложно определиться с болячками, как в той рекламе: «Все болит, ничего не помогает!», не расстраивайтесь. Не забывайте, организм – это единая сложнейшая система. Все органы, все клеточки работают, как большой и слаженный механизм. Поэтому невозможно лечить только, например, органы дыхания. Это автомобиль можно разобрать по частям. С человеком сложнее. Надо понимать, что, воздействуя на какой-либо орган, мы все равно влияем на весь организм. Поэтому подойдет любой метод. А на будущее запомним – лечить организм надо в комплексе. И болезнь не вернется. Главное – не переусердствуйте.

И еще. Советуйтесь со своим лечащим врачом. Не предпринимайте ничего без консультаций с ним. Если у врача есть сомнения в вашем подходе, то не спешите делать по-своему. Обратитесь к другому специалисту (наведите о нем справки). И если мнение другого врача совпадет с мнением первого: будьте предельно осторожны. Помните, главное своему организму – не навредить!

*С уважением,  
ваш А. Моховой*

## **Болезни органов дыхания. Лечим астму, кашель, бронхит**

### **Почему возникают болезни органов дыхания**

#### **Дыхание и дыхательная система**

Дыхание – это результат слаженной работы целой системы органов. Слишком глубокое, слишком поверхностное или прерывистое дыхание могут стать причиной недомоганий и болезней. Чтобы организм был здоров, он не должен испытывать ни недостатка кислорода и углекислого газа, ни их избытка.

Опасность неправильного дыхания заключается не только в возникновении болезней органов дыхания, но и в нарушении работы сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма: увеличивается риск возникновения ишемической болезни сердца, кардиосклероза, сахарного диабета, нервных болезней, гайморита, хронического бронхита, расстройств половой сферы и прочих заболеваний.

Причем если неправильное дыхание провоцирует развитие болезней, то восстановление правильного дыхания помогает избавиться от них.

#### **Как устроена дыхательная система**

Центральным органом дыхательной системы являются легкие. К ним через легочные артерии поступает венозная кровь, а через дыхательные пути – атмосферный воздух. Главная функция легких – газообмен. Газообмен – это перемещение газов и изменение их состава внутри организма, в ходе которого из потребляемых газовых смесей забирается кислород и выделяется углекислый газ, различные газовые примеси, инертный азот и пары воды.

В дыхательную систему также входят полости носа и рта, глотка, гортань, трахея и бронхи.

В глотке пересекаются дыхательные и пищеварительные пути.

Гортань участвует в процессе голосообразования.

Функция трахеи состоит в увлажнении воздуха и задержании инородных частиц, которые выталкиваются наружу вибрирующим движением ресничек, находящихся на ее внутренней стенке.

Бронхи представляют собой трубки, образующиеся при раздвоении трахеи. Они оканчиваются бронхиолами, находящимися в легких. Задача бронхиол заключается в распределении кислорода.

#### **Как мы дышим**

В процессе газообмена первостепенное значение имеют кислород и углекислый газ.

Кислород поступает в организм вместе с воздухом, через бронхи, затем попадает в легкие, оттуда – в кровь, а из крови – в ткани.

Углекислый газ проходит эту цепочку в обратном направлении: образуется в тканях, затем поступает в кровь и оттуда через дыхательные пути выводится из организма.

У здорового человека эти два процесса находятся в состоянии постоянного равновесия, когда углекислый газ и кислород находятся в пропорции 3:1.

Углекислый газ, вопреки широко распространенному мнению, необходим организму не меньше, чем кислород. Давление углекислого газа влияет на кору головного мозга, дыхательный и сосудодвигательный центры, углекислый газ также обеспечивает тонус и определенную степень готовности к деятельности различных отделов центральной нервной системы, отвечает за тонус сосудов, бронхов, обмен веществ, секрецию гормонов, электролитный состав крови и тканей. А значит, опосредованно влияет на активность ферментов и скорость почти всех биохимических реакций организма. Кислород же служит энергетическим материалом, и его регулирующие функции ограничены.

## **Волевая ликвидация глубокого дыхания по методу Бутейко**

Константин Павлович Бутейко – врач, российский ученый, много лет руководивший лабораторией функциональной диагностики в Институте экспериментальной биологии и медицины СОАМН СССР в г. Новосибирске.

Около 50 лет назад он разработал методику волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). Бутейко не раз приходилось наблюдать за умирающими пациентами. Он заметил, что перед смертью человек начинает глубоко дышать. Бутейко предположил, что интенсивное дыхание приближает смерть. Значит, причиной целого ряда заболеваний может быть излишне глубокое дыхание, – предположил исследователь. А что если изменить дыхание – наступит ли в этом случае улучшение? Бутейко стал экспериментировать с собственным дыханием: менял ритм, глубину, интенсивность. Через некоторое время он заметил, что мучившие его приступы гипертонии стали реже, более того, они легко снимаются дыхательными упражнениями, без помощи лекарственных препаратов. Так родился метод волевой ликвидации глубокого дыхания.

В последнее время метод получил признание и у медиков: многие из них рекомендуют дышать своим больным «по Бутейко». Метод распространяется не только у нас в стране, но и за рубежом. Например, в Лондоне существует клиника, где одно из отделений работает с больными бронхиальной астмой, используя методику ВЛГД. Согласно статистическим данным, число вылечившихся от бронхиальной астмы, стенокардии и гипертонии при помощи метода Бутейко составляет 96 – 98% из числа всех применявших этот метод, а ведь принято считать эти болезни неизлечимыми.

## **Кислород и углекислый газ. Проблема баланса**

Бутейко был не единственным человеком, который заметил, что глубокое дыхание наносит вред организму. Об этом говорил еще в 1871 г. голландский врач Де Коста. Сочетание симптомов, возникающих в результате глубокого дыхания, получило название гипервентиляционного синдрома.

Русский физиолог Б. Ф. Вериго и датский ученый Н. Бор одновременно открыли явление, ставшее известным как «эффект Вериго-Бора». Они пришли к парадоксальному, на первый взгляд, выводу, что переизбыток кислорода и недостаток углекислого газа ведут к кислородному голоданию.

Дело в том, что глубокое дыхание насыщает легкие кислородом, а значит, вытесняет углекислый газ. Чтобы компенсировать потерю углекислого газа, сосуды сжимаются. Соответственно, уменьшается и поступление кислорода, поскольку он проникает в ткани организма по тем же сосудам, по которым оттуда выводится углекислый газ.

Получается, что для нормального функционирования организма необходимо поддерживать установленный природой баланс углекислого газа и кислорода. Стремление увеличить содержание кислорода за счет глубокого дыхания приводит к кислородному голоданию.

## **Негативные последствия глубокого дыхания**

Наблюдая больных, которые слишком глубоко дышали, Бутейко пришел к выводу, что они тем самым способствовали ухудшению состояния своего здоровья.

Избыточная вентиляция легких по отношению к потребностям организма приводит к нарушению обмена веществ, снижению иммунитета, появлению аллергии. Гипервенти-

ляция становится причиной болезней не только дыхательной системы, но и сердца, желудочно-кишечного тракта и многих других.

Первая реакция организма на глубокое дыхание заключается в возбуждении нервной системы. Недостаток углекислого газа вызывает бессонницу, раздражительность и даже судороги эпилептического характера. В результате уменьшения количества углекислого газа нарушается кислотно-щелочной баланс, следствием чего становится избыток щелочи в организме. Защелачивание организма, в свою очередь, влияет на активность усвоения ферментов и витаминов. Как следствие, нарушается обмен веществ, страдает и иммунная защита. Ее ослабление чревато возможностью получить такие заболевания, как туберкулез, ревматизм, очаговые инфекции, гайморит, хронический тонзиллит, аллергические реакции, зуд, экзема, хронический насморк, астма. Кроме того, изменяется электролитный состав крови, что способствует костным разрастаниям и появлению опухолей. В крови резко увеличивается количество холестерина и пр.

Итак, чем менее глубоким является дыхание, тем организм здоровее.

Почему же вы, наоборот, стараетесь дышать поглубже? Во-первых, с детства нас учат глубоко дышать во время физических и психологических нагрузок. Во-вторых, существуют факторы, непроизвольно вызывающие глубокое дыхание:

- передание, особенно злоупотребление белковой и жирной пищей;
- большинство лекарств, особенно антибиотики, эфедрин, адреналин, кардиамин;
- гиподинамия (низкая физическая активность);
- постельный режим, особенно сон на спине и правом боку;
- перегревание;
- запахи химического происхождения: линолеума, резины, бытовых красок и пр.;
- нервно-психическое напряжение;
- азартные игры;
- курение;
- алкоголь.

Однако с привычкой к глубокому дыханию можно бороться: сознательно задерживать дыхание, дышать чаще или реже, глубже или поверхностнее. Необходима тренировка, и тогда силой воли можно изменить глубину дыхания.

Именно этому вас и учит метод ВЛГД.

## Показания и противопоказания

**Показания.** В авторском свидетельстве метода Бутейко обозначены три основных заболевания, которые излечиваются посредством метода: бронхиальная астма, гипертония и стенокардия.

Метод Бутейко менее эффективен при изменениях органического характера (атеросклероз, моче- и желчнокаменная болезни, деформирующий остеоартроз, остеохондроз позвоночника и др.), однако у страдающих этими заболеваниями также отмечается значительное улучшение самочувствия. Метод Бутейко оправдывает себя и как профилактическое средство для предупреждения широкого спектра заболеваний (поскольку регулирует баланс кислорода и углекислого газа в организме).

**Противопоказания.** Волевою ликвидацию глубокого дыхания нельзя использовать при заболеваниях, имеющих риск кровотечений, при инфекционных заболеваниях в остром периоде, а также при наличии очаговых инфекций.

Не следует сочетать метод ВЛГД с другими методами лечения. Однако лекарства, применяемые при симптоматических способах лечения, например для снятия приступов брон-

химальной астмы, составляют исключение. Они могут использоваться на первой стадии обучения в уменьшенной в 2–3 раза дозе.

Методу Бутейко не рекомендуется обучать психически больных людей, так как им трудно сознательно контролировать дыхание.

Особое внимание следует уделить отмене гормональных препаратов. Если вы уже довольно давно применяете гормональную терапию, двигайтесь к полному отказу от лекарств постепенно.

## Подготовка

Перед тем как приступить к использованию метода ВЛГД, необходимо провести глубокодыхательную пробу, чтобы выяснить, насколько свойственно вам глубокое дыхание.

Суть пробы в том, чтобы уменьшить глубину дыхания и посмотреть, изменится ли при этом ваше самочувствие (исчезнут или, наоборот, обострятся симптомы заболеваний). Так вы сможете выяснить, является ли глубокое дыхание причиной ваших недугов или они вызваны чем-то другим. Пробу лучше проводить во время приступа заболевания. Если вы не страдаете никакими хроническими болезнями, проведите пробу в момент, когда чувствуете усталость, раздражение или злость или находитесь в подавленном состоянии и т. д.

Сядьте удобно. Поднимите глаза вверх, сложите слегка надутые губы трубочкой.

Задержите дыхание до первого желания вдохнуть, отметьте время, которое вы смогли не напрягаясь провести без воздуха.

Вдохните и выдохните, снова задержите дыхание и так до тех пор, пока приступ не снимется или ваше состояние не улучшится. Если вы все делаете правильно, результат наступает в течение 3–5 мин.

Во время выполнения пробы необходимо контролировать пульс. Если он учащается больше чем на 30% или становится вялым, пробу следует прекратить.

*Оценка результатов.* Если после углубленного дыхания состояние ухудшается, а при уменьшении глубины дыхания улучшается, проба считается положительной. Обратная ситуация, то есть ухудшение состояния при проведении глубокодыхательной пробы, ни разу не отмечалась.

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

*Ни в коем случае не проводите пробу, если незадолго до этого вы принимали бронхо-, сосудорасширяющие или другие медикаментозные средства.*

Убедившись в том, что поверхностное дыхание улучшает самочувствие, можно переходить собственно к методу ВЛГД.

Для занятий необходимо измерить частоту пульса и контрольную паузу – время максимальной задержки дыхания, при которой не возникает ощущения дискомфорта. По результатам этих измерений можно определить, насколько глубоким является ваше дыхание, а также вычислить уровень углекислого газа.

## Измеряем пульс

Измерение пульса следует проводить в одних и тех же условиях, 2 раза в сутки, утром и вечером, после десятиминутного отдыха, необходимого для выравнивания дыхания.

## Измеряем контрольную паузу

Сядьте удобно, как при проведении глубокодыхательной пробы (сесть прямо, поднять глаза, можно закатить, сложить губы трубочкой).

Сделайте вдох и выдох, а затем задержите дыхание.

Зафиксируйте время начала задержки дыхания и не дышите до ощущения легкого недостатка воздуха.

Рот во время задержки дыхания должен быть закрытым.

Подсчитайте результат: время между выдохом и первым желанием вдохнуть и составляет контрольную паузу.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

*Контрольная пауза не должна быть слишком длинной, у вас не должно возникать желание глубоко вдохнуть. В противном случае результаты нельзя считать правильными.*

## Измеряем глубину дыхания

Измерив контрольную паузу (КП), вы можете определить глубину своего дыхания по формуле,

$ГД = (60 : КП) \times 100$ , где:

ГД – глубина вашего дыхания;

60 с – продолжительность контрольной паузы здорового человека;

КП – продолжительность вашей контрольной паузы в секундах.

Например, если ваша КП составляет 15 с, то глубина дыхания – 400%, то есть глубина вашего дыхания увеличена в 4 раза по сравнению с нормой – 100%, при каждом вдохе в легкие попадает кислорода в 4 раза больше нормы.

## Измеряем содержание углекислого газа

Зная свою КП и частоту пульса, вы можете определить уровень углекислого газа в крови и выяснить, какая форма дыхания у вас преобладает.

*Таблица 1*