

# ПОЧЕМУ ВАЖЕН ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ

Цитаты из лекций, статей, книг Константина Бутейко:

«...Ядовитое действие глубокого дыхания или гипервентиляции было открыто еще в 1871 году голландским ученым Де Коста. Болезнь получила название “гипервентиляционный синдром” или начальная стадия глубокого дыхания, которая ускоряет гибель больных. 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 животных во всех случаях был дефицит углекислоты, при котором избыток кислорода становится ядовитым». Но люди забыли об этих открытиях, и мы часто слышим призывы дышать глубоко.

.....► ДЛ Я З А М Е Т О К

---

---

---

---

\* \* \*

«...Несколько слов об истоках: жизнь на Земле возникла около 3–4 миллиардов лет назад. Тогда атмосфера земли состояла в основном из углекислоты, а кислорода в воздухе почти совсем не было, и вот тогда возникла жизнь на Земле. Все живые существа, живые клетки строились из углекислоты воздуха, как строятся и сейчас.

Единственный источник жизни на земле — углекислота, ею питаются растения, используя энергию солнца. Обмен веществ миллиарды лет шел в атмосфере, где содержание углекислоты было очень высоким. Затем, когда появились растения, они и водоросли съели почти всю углекислоту и образовали запасы угля. Сейчас в нашей атмосфере кислорода больше 20 %, а углекислоты уже 0,03 %. И если эти 0,03 % исчезнут, растениям нечем будет питаться. Они погибнут. И все живое на Земле погибнет. Это совершенно точно: растение, помещенное под стеклянный колпак без углекислоты, тут же погибает».

\* \* \*

«Нам довольно сильно повезло: мы одним ударом свалили более ста самых частых заболеваний нервной системы, легких, сосудов, обмена веществ, желудочно-кишеч-

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---



---



---



---

ного тракта и т. д. Оказалось, что эти сто с лишним заболеваний прямо или косвенно связаны с глубоким дыханием. Гибель 30 % населения современного общества происходит от глубокого дыхания».

\* \* \*

«...Свою правоту мы доказываем мгновенно. Если не могут гипертонический криз снять неделями, то мы его снимаем за несколько минут».

«Хроническую пневмонию у ребят, продолжающуюся 10–15 лет, ликвидируем путем уменьшения дыхания через год-полтора. Пятна холестерина, отложения у больных склерозом на веках, которые раньше удаляли ножом, а они опять выростали, рассасываются по нашей методике уменьшения дыхания через 2–3 недели».

«Обратный ход атеросклероза нами доказан неоспоримо».

\* \* \*

«Мы установили общий закон: чем глубже дыхание, тем тяжелее болен человек и быстрее смерть, чем меньше (поверх-

---

► ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

---

---

---

ностное дыхание) — тем более он здоров, вынослив и долговечен. Во всем этом имеет значение углекислота. Она-то все и делает. Чем ее больше в организме, тем он более здоров».

\* \* \*

«То, что углекислота важна для нашего организма, подтверждает эмбриология. Последние данные говорят о том, что все мы с вами в течение 9 месяцев находились, казалось бы, в ужасных условиях: в крови у нас было кислорода в 3–4 раза меньше, чем сейчас, а углекислоты в 2 раза больше. И оказывается, вот эти ужасные условия и нужны для создания человека».

«Сейчас точные исследования показывают, что клеткам нашего мозга, сердца, почек необходимо в среднем 7 % углекислоты и 2 % кислорода, а воздух содержит в 230 раз меньше углекислоты и в 10 раз больше кислорода, значит, для нас он стал ЯДОВИТ!»

\* \* \*

«А особенно ядовит для новорожденного, который к нему еще не приспособился. Надо поражаться народной

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---



---



---



---

.....>

мудрости, заставляющей родителей тут же туго пеленать новорожденных, а на востоке прикручивать их руки и грудную клетку веревками к дощечке. И нас бабушки пеленали туго, потом еще довольно плотным пологом прикрывали. Ребенок спал, нормально выживал. Постепенно младенца приучали к этой ядовитой воздушной среде».

\* \* \*

«...Нам теперь понятно, что такое углекислота — это ценнейший продукт на земле, единственный источник жизни, здоровья, мудрости, бодрости, красоты и т.д. Когда человек выучивается сохранять в себе углекислоту, резко повышается его умственная работоспособность, снижается возбуждение нервной системы. Наш метод ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД) лечит только одну болезнь — глубокое дыхание. Но эта болезнь создает 90 % всех заболеваний».

\* \* \*

«...Сейчас в результате огромной исследовательской и экспериментальной работы хорошо известно факти-

.....> ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

---

---

---

ческое действие кислорода. Оказывается, если чистым кислородом начинают дышать мыши, они погибают через 10–12 дней. Много опытов в отношении людей, дышащих кислородом, — повреждаются легкие и начинается воспаление легких от кислорода. А мы лечим воспаление легких кислородом. Если мышей помещать под давлением в кислород, где концентрация молекул еще больше, при 60 атмосферах давления они погибают за 40 минут. Очевидно, для нашего организма оптимальный уровень кислорода около 10–14 %, но не 21 %, а это примерно на высоте 3–4 тысячи метров над уровнем моря.

Теперь понятно, почему в горах процент долгожителей больше, факт неоспоримый — там меньше кислорода. Если поднять в горы больных, то оказывается, что они там себя чувствуют лучше. Мало того, там же меньше всего болеют стенокардией, шизофренией, астмой, инфарктом, гипертонией. Если туда поднять таких больных, среда с меньшим процентом кислорода для них более оптимальна».

\* \* \*

«...Наша кровь соприкасается с воздухом легких, а воздух легких как раз и содержит углекислоты 6,5 % и около

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---



---



---



---

12 % кислорода, то есть как раз тот оптимум, который и нужен. Усиливая или сокращая дыхание, мы можем нарушать этот оптимум. Глубокое и частое дыхание ведет к потере углекислоты в легких, а это и есть причина серьезных нарушений в организме».

\* \* \*

«Дефицит  $\text{CO}_2$  (углекислоты) вызывает сдвиг внутренней среды организма в щелочную сторону и этим нарушает обмен веществ, что, в частности, выражается в появлении аллергических реакций, склонности к простудам, разрастании костных тканей (именуемых в обиходе отложением солей) и т. д., вплоть до развития опухолей».

\* \* \*

«Мы считаем доказанным, что глубокое дыхание вызывает эпилепсию, неврастению, тяжелые бессонницы, головные боли, мигрени, шум в ушах, раздражительность, резкое снижение умственной и физической трудоспособности, ухудшение памяти, снижение концентрации внимания, нарушение периферической нервной системы, холе-

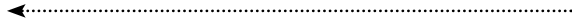
► ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

---

---

---



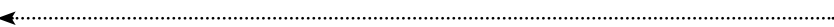
циститы, хронический насморк, хроническое воспаление легких, бронхиты, бронхиальную астму, пневмосклероз, туберкулез чаще возникает у глубоко дышащих, потому что их организм ослаблен. Далее: расширение вен носа, вен на ногах, геморрой, получивший теперь свою теорию, ожирение, нарушение обмена веществ, целый ряд нарушений со стороны половых органов у мужчин и женщин, затем токсикоз беременности, выкидыши, осложнения при родах».

«Глубокое дыхание способствует гриппу, порождает ревматизм, хронические воспалительные очаги, воспаление миндалин, как правило, бывает у глубоко дышащих. Хронический тонзиллит — это очень опасная инфекция, не менее опасная, чем туберкулез. Инфекции эти углубляют дыхание и еще более поражают организм. Отложение солей (подагра) — тоже возникает от глубокого дыхания, жировики на теле, любые инфильтраты, даже ломкость ногтей, сухость кожи, выпадение волос — все это, как правило, результаты глубокого дыхания. Эти процессы до сих пор не лечатся, не предупреждаются и не имеют теории».

\* \* \*

«Гипертония, болезнь Миньера, язва кишечника, спастический колит, запоры тоже от глубокого дыхания. И это

ДЛЯ ЗАМЕТОК




---



---



---



---

доказывается четко, имеются тысячи экспериментов, доказавших неоднократно, что углекислота является мощным регулятором просвета бронхов, сосудов и т. д. Эти реакции происходят, даже если животному отрубить голову. Если вынуть просто бронхи и сосуды, оказывается, углекислота действует на гладкую кишечную клетку. Вот и выясняются теперь истинные причины почечной колики при камнях в почке. Это же гладкие мышцы спазмируют, сжимают ткани и вызывают боль. Уменьшается дыхание — разжимается почка и боль уходит. Никакая это не фантастика, это наука, высшая наука, которая поворачивает все наоборот.

Спазмы сосудов ног, рук, спазмы лабиринта, обмороки, головокружения, стенокардия, инфаркт миокарда, гастриты, колиты, геморрой, варикозное расширение вен ног, тромбофлебит, общее нарушение обмена веществ, изжога, крапивница, экзема — все это симптомы одной болезни глубокого дыхания. Боль печеночных больных можно снять нашим методом уменьшения дыхания за 2–4 минуты, язвенную болезнь тоже. Изжога возникает тоже от глубокого дыхания, и ее можно снять. Следующая защитная реакция — сам склероз легких, сосудов и др. Защита эта — уплотнение тканей от потери углекислоты. Поэтому мы еще и живем, склероз развивается, он защищает нас от потери углекислоты».

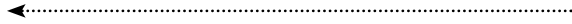
► ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

---

---

---



\* \* \*

«Если гипертония возникает у человека молодого, она, как правило, принимает злокачественное течение потому, что все более теряется углекислота. Есть реакция защиты — гиперфункция щитовидной железы. Она начинает усиленно работать, чтобы усилить обмен веществ и больше вырабатывать углекислоты.

Если это происходит у глубоко дышащего астматика, он уменьшает дыхание и астмы нет, и щитовидка приходит в норму. Обыкновенная регуловка».

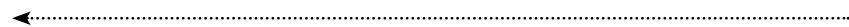
\* \* \*

«Холестерин является биологическим изолятором, покрывая оболочки клеток, сосудов, нервы. Он изолирует их от внешней среды. При глубоком дыхании организм усиливает его выработку, чтобы защищаться от потери углекислоты».

\* \* \*

«Мы проделали эксперимент. Взяли 25 склеротиков (так обидно называют их), то есть больных гипертонией,

ДЛЯ ЗАМЕТОК




---



---



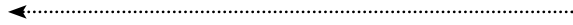
---



---

# Содержание

<b>Введение</b> . . . . .	3
Дух-душа-дыхание. . . . .	3
Болезни цивилизации . . . . .	5
Базовый инстинкт . . . . .	7
Революционное открытие Бутейко. . . . .	10
Суть метода . . . . .	12
Почему важен для человека углекислый газ . . . . .	14
Как научиться дышать правильно. . . . .	32
Кому необходима дыхательная гимнастика, а кому эта гимнастика противопоказана . . . . .	35
Открытие Константина Бутейко не признавали более 60 лет назад, потому что его исследования опережали науку . . . . .	38
Тот, кто правильно дышит, тот и правильно думает. . . . .	41
О пользе и вреде дыхания. Кто как дышит . . . . .	45
Тест: убедитесь, что глубокие вдохи вредны . . . . .	47
Почему надо научиться дышать не глубоко. . . . .	49
Тест: задержите дыхание — узнаете, здоровы ли вы . . . . .	50



**Дыхательная разминка . . . . . 53**

Подготовка к дыхательной гимнастике . . . . . 55  
 Упражнение 1: гребец на байдарке . . . . . 56  
 Упражнение 2: стойкий солдатик . . . . . 59

**Учимся дышать правильно . . . . . 61**

Упражнение 1: тренируем выдержку . . . . . 63  
 Упражнение 2: напрягаем мышцы . . . . . 65  
 Упражнение 3: задерживаем дыхание . . . . . 69  
 13 физических упражнений, которые уменьшают  
 дыхание . . . . . 72  
 Три упражнения для привыкания к поверхностному  
 дыханию . . . . . 79  
 10 важных упражнений, которые научат правильно  
 дышать в любых условиях . . . . . 80  
 Упражнение «дыхание на ходу» . . . . . 85  
 Скорая помощь. Упражнения, которые помогут  
 быстро избавиться от боли . . . . . 87  
     Бронхиальная астма . . . . . 87  
     Стресс . . . . . 88  
     Тревога, страх, уныние, беспокойство . . . . . 88  
     Усталость . . . . . 89  
     Головная боль . . . . . 90  
     Нос заложен, грипп . . . . . 90  
     Насморк . . . . . 91  
     Кашель, астма, стенокардия . . . . . 91

.....>

Массаж внутренних органов с помощью дыхания . . . . .	93
Массируем желудок, кишечник, печень . . . . .	94
Массируем сердце, печень, селезенку, почки . . . . .	95
Массируем легкие и лимфатические узлы грудной клетки . . . . .	95
Массируем легкие более активно . . . . .	96
Упражнения, укрепляющие весь организм . . . . .	99
Упражнение, которое снимает усталость . . . . .	101
Упражнение для похудения . . . . .	102
Упражнение для улучшения кровообращения . . . . .	102
Упражнение против опущения желудка, кишечника, почек, матки . . . . .	103
Упражнения для глаз . . . . .	105
Для усиления кровообращения в глазах. . . . .	106
Упражнения для беременных . . . . .	109
Ровное дыхание . . . . .	109
Брюшное дыхание. . . . .	112
Грудное дыхание. . . . .	112
Поверхностное дыхание . . . . .	113
Итог . . . . .	114
Дыхательная гимнастика в воде . . . . .	115
А теперь заглянем в холодильник для правильного дыхания. . . . .	119
Что нельзя есть... . . . . .	119
...А что можно. . . . .	119
Когда и как происходит выздоровление . . . . .	121

←.....

Напомним, чем пагубно глубокое дыхание . . . . .	122
Напомним, чем полезно поверхностное дыхание . . . . .	123
Первые предвестники реакции выздоровления-очищения — неприятные и даже порой мучительные. . . . .	124
5 этапов выздоровления . . . . .	126
Как восполнить дефицит полезных солей. . . . .	133
Медицинская справка . . . . .	134
Признаки недостатка калия в организме . . . . .	134
В каких продуктах много калия . . . . .	135
Признаки недостатка кальция в организме . . . . .	136
В каких продуктах много кальция . . . . .	136
Признаки недостатка магния в организме . . . . .	136
В каких продуктах много магния . . . . .	137
Советы: что делать для облегчения чистки-выздоровления . . . . .	138
Медицинский факт. 118 болезней, исчезающих при применении метода волевой ликвидации глубокого дыхания Константина Бутейко . . . . .	141
Вместо послесловия . . . . .	151
Литература . . . . .	152

**Приложение . . . . . 155**

Тест 1. Здоровый ли вы человек? . . . . .	157
Тест 2. Здоровы ли вы физически?. . . . .	160
Тест 3. Здоровы ли вы душевно? . . . . .	163
Тест 4. Как определить, здоровы ли вы? . . . . .	166

.....→

Тест 5. Хотите узнать, больны вы или нет? . . . . .	170
1. Загляните себе в глаза . . . . .	170
2. Проверьте свое дыхание . . . . .	171
3. Грозит ли вам инсульт? . . . . .	171
4. Блиц-тест на диабет . . . . .	173
5. Измерьте объем своей талии. . . . .	174
6. Проверьте свою грудь . . . . .	175
7. Пройдите тест на депрессию. . . . .	177
Тест 6. Заметьте первые сигналы болезни на лице . . .	179
Глаза. . . . .	179
Губы . . . . .	180
Щеки. . . . .	180