

Лечение иммунитета методом Бутейко, куда безопаснее, чем манипуляции таблетками



На фотографии из газетной статьи («Аргументы и факты-Здоровье» №17 за 2015 год) мы видим несчастное лицо маленького ребенка. Он лежит в постели не первый раз... Миша часто болеет. Ангины, гриппы, насморк и прочее.

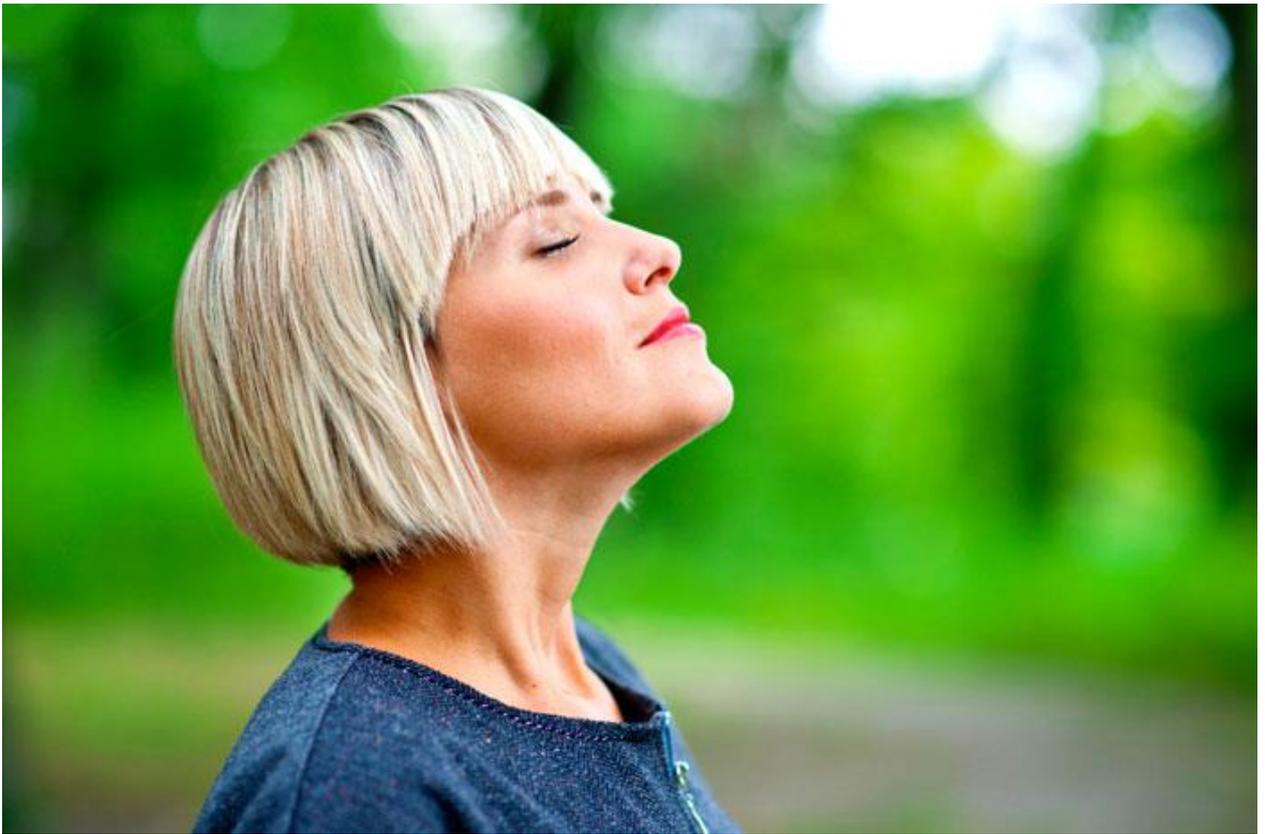
Газета пишет, что в таких случаях родители дитя часто по своей воле идут в ближайшую аптеку. И там (без всякого назначения врача...) просят продать им что-нибудь для подъема иммунитета. Почему они так поступают? Да потому что им знакомые сказали, дескать, купите иммуностимулятор или иммуномодулятор. Они, мол, так своего Витю вылечили. И теперь Витя, якобы..., совсем не болеет.

Ученый иммунолог в этой статье (виноват иммунитет) предупреждает о том, как опасно так поступать. Ведь пичканье иммуностимуляторами без врача чревато будущими тяжелыми аутоиммунными заболеваниями. Такими, как системная красная волчанка, например... Или ревматоидный артрит! Ученый предлагает идти не в аптеку, а к врачу.

Это, конечно, правильно. Но ученый пишет, что врач решит какие лекарства надо использовать. Увы... Даже кандидат медицинских наук ничего не говорит в статье о совершенно безопасном и безаллергичном способе «лечения иммунитета» с помощью без лекарственного [метода Бутейко](#)! А ведь именно [дыхание по Бутейко](#), безо всяких вредных химических препаратов, чудесно поднимает иммунитет!!

Вас мучает астма, гипертония и другие серьезные заболевания? Хотите вылечиться без использования лекарств? Или просто повысить иммунитет? Тогда вам просто необходимо узнать о методике известного отечественного ученого Бутейко!

И как раз в данной статье рассказываем о его уникальной системе поверхностного лечебного дыхания. Применяя наши советы и рекомендации, вы сможете избавиться от симптомов многих болезней, а занимаясь по предложенному комплексу упражнений Бутейко, обрести драгоценное здоровье.



К. П. Бутейко и его открытие

От того как человек дышит, зависит его самочувствие и здоровье. Древние понимали это, и поэтому еще тысячи лет назад появились различные дыхательные практики: китайский Ци-гун, индийская Пранаяма, буддистская система Ваджраяна и другие. Среди современных разработок в области правильного дыхания для излечения недугов одним из самых эффективных является метод Бутейко.

Константин Павлович Бутейко (1923 – 2003) советский ученый, врач-физиолог, профессор медицины. Он сделал свое открытие в 1952 году, разработав уникальную методику поверхностного дыхания. Эффективность своей методики ее автору пришлось доказывать на практике многие годы, и лишь в 80-х годах Минздрав СССР дал законный статус методу Бутейко.

Эффективность своей системы при гипертонии Константин Павлович доказал на себе. Страдая злокачественной формой этого заболевания и наблюдая за тяжелыми больными, он изобрел свой метод волевой ликвидации глубокого дыхания. Применив свою дыхательную гимнастику, ученый полностью излечился и начал внедрять собственные наработки в процесс лечения больных различными болезнями.

Правильное дыхание по системе Бутейко и суть метода

Согласно учению Бутейко, очень глубокое дыхание является причиной развития многих заболеваний. В человеческих легких происходит обмен кислорода на углекислый газ. Гипервентиляция нарушает этот обмен и не ведет к увеличению

кислорода в легких, а вот количество необходимого для полноценной жизни человеческого организма углекислого газа уменьшается. В результате, клетки недополучают кислород провоцируя еще более глубокое дыхание, что ведет к спазмированию бронхов и сосудов.

Организм старается предотвратить нехватку CO₂, вследствие чего возникают спазмы при астме, гипертонической болезни, заболеваниях обмена веществ. Поэтому Бутейко предложил дышать только носом и ограничить глубокое дыхание. Это позволяет сбалансировать соотношение кислорода и CO₂. Дышать нужно спокойно, пребывая в состоянии полного расслабления. Однако не стоит допускать чрезмерного недостатка воздуха.

Поверхностное дыхание является самым правильным. При нем диафрагма расслаблена и не двигаются живот и грудь. Воздух доходит до ключичного отдела, и это напоминает аккуратное нюхание неизвестного вещества. Общая схема Бутейко проста: вдох небольшого объема воздуха длится около 3 секунд, потом выдох в течение 3-4 секунд, а затем — четырехсекундная пауза.

Кому показана методика Бутейко и какова ее польза



Автор методики считал, что можно излечить более 100 болезней, применяя предложенную им систему. Высокую эффективность особенное дыхание Бутейко показало при бронхиальной астме, при эмфиземе легких, аллергии, недугах желудочно-кишечного тракта, заболеваниях центральной нервной системы.

Согласно исследованиям, этот способ излечения действенный не только для астматиков. Упражнения успешно применяются для носа, убирая его заложенность. Также лечатся болезни, связанные с нарушением носового дыхания: риниты, гаймориты, ларингиты и многие другие.

Гимнастика Константина Павловича купирует приступы и другие негативные симптомы серьёзных заболеваний в течение нескольких минут. А постоянная практика дает ощутимые результаты на протяжении месяца и позволяет полностью выздороветь. В интернете вы можете найти множество интересных видео самого Бутейко и его учеников. Удостовериться в эффективности системы великого учёного помогут отзывы благодарных последователей.

Полезна эта система дыхания и для детей. Заниматься по методу Бутейко можно уже с 4 лет под контролем родителей, что помогает при таких проблемах со здоровьем ребенка:

- частых простудах;
- астме и всевозможных заболеваниях органов дыхания;
- аденоидах и затяжных ринитах;
- при лишнем весе и желудочно-кишечных недугах;
- аллергии, различных кожных заболеваниях и многих других.

Противопоказания к дыхательной гимнастике Бутейко

Данная методика практически безвредна. Однако существуют некоторые противопоказания, которые нельзя игнорировать:

- заболевания психики и умственные отклонения, при которых пациент не способен понять суть метода;
 - тяжелый период инфекционных болезней и сильные кровотечения;
 - сахарный диабет для инсулинозависимых;
 - при аневризме и после операций на сердце;
 - тонзиллит в хронической форме и зубных болезнях.
- Будущим мамам лучше пролечиться по этой системе до наступления беременности.

Что нужно знать перед началом занятий?



Эффективность метода доказана десятками лет, но на пути к выздоровлению могут возникнуть некоторые трудности. Требуется немалая сила воли, терпение и регулярность занятий. Возможны неприятные ощущения, страх и обострения в начале освоения системы.

Не стоит пугаться некоторых болевых ощущений, ухудшения аппетита, нехватки воздуха на первых этапах. Возникновение отвращения к упражнениям не должно вас останавливать. По прошествии некоторого времени болезнь начнет отступать.

Бутейко был уверен в сильных побочных эффектах лекарств и отравлении организма от их действия. Поэтому применять свой метод ученый рекомендовал, отказавшись от лекарств, или хотя бы снизить норму их потребления вдвое. Тяжелые больные должны это делать под руководством лечащего врача.

Перед занятиями, вы можете протестировать состояние своего здоровья. Для этого сядьте ровно и расслабьте все мышцы. Теперь сделайте естественный вдох и задержите дыхание. Задержка менее 30-60 секунд говорит о болезненном состоянии организма. Используя этот своеобразный тренажер, вы с каждым днем сможете увеличивать задержку, улучшая самочувствие.

Подготовительная фаза к гимнастике Константина Бутейко

При данной дыхательной гимнастике глубину дыхания нужно уменьшать постепенно, а со временем свести ее к нулю. Для подготовки к упражнениям присядьте на край стула или любой твердой поверхности с ровной спиной. Руки

лежат на коленях, направьте взгляд выше уровня глаз и полностью расслабьте диафрагму.

Поверхностно и бесшумно дышите носом, и вскоре вы ощутите недостаток воздуха. Пребывайте в таком состоянии 10-15 минут. При появлении необходимости увеличить глубину вдоха, сделайте это, но продолжайте дышать верхней частью грудного отдела.

При правильном выполнении последует ощущение сильного тепла, и вас может покрыть испарина. Расслабляя диафрагму, можно избавиться от желания глубоко вдохнуть. Заканчивать это предварительное упражнение нужно, не углубляя дыхание. До проведения этой подготовки и по окончании, сделайте полную задержку дыхания и зафиксируйте пульс.

Комплекс дыхательных упражнений по методу Бутейко



Выполнив подготовку переходите непосредственно к занятиям по данной лечебной системе:

1. Задействуйте только верхние легочные отделы: сделайте вдох, потом выдох, паузу. По пять секунд на каждую стадию. Повторяйте эти циклы 10 раз.
2. В данном упражнении участвует диафрагмальное и грудное, то есть полное дыхание. Сделайте вдох на 7,5 секунд с нижней части — от диафрагмы, поднимая его до грудного отдела. Теперь тот же временной период выдыхайте в обратном направлении, сверху-вниз. Далее — пауза 5 секунд. Эти циклы делайте тоже 10 раз.
- . Задержите дыхание и делайте массаж точек носа. Прodelайте упражнение 1 раз.

4. По принципу полного дыхания из 2-го упражнения, дышите сначала зажимая правую ноздрю, а потом — левую. 10 повторений на каждую ноздрю.

5. Снова делаем полное дыхание, но теперь на вдохе втяните живот и держите брюшные мышцы до конца упражнения: 7,5 секунды вдыхайте, столько же времени на выдох, а потом сделайте пятисекундную паузу. Повторяйте 10 раз.

6. Это упражнение на осуществление полной вентиляции легких. Выполняйте по 12 сильных глубоких вдохов-выдохов, длящихся не более 2,5 секунд. Прделав это упражнение в течение минуты, следует на выдохе сделать паузу насколько сможете.

7. Четырехуровневое редкое дыхание выполняйте так:

Вдыхайте 5 секунд, выдыхайте 5 секунд, потом на 5 секунд – задержите воздух. Делайте в течение минуты.

Пять секунд на вдох, теперь пауза, тоже на 5 секунд, а теперь выдыхайте в течении того же времени. После – задержка на 5 секунд. На выполнение две минуты.

На этом уровне повторяйте предыдущее упражнение, но каждый цикл делайте по 7,5 секунд каждый. На это уйдет 3 минуты и соответственно получится 2 дыхания в минуту.

Последний уровень делаем 4 минуты. Вдох, паузу, выдох и задержку выполняйте по 10 секунд. У вас получится 1,5 дыхания в минуту.

Оптимальным будет в дальнейшем довести упражнение до одного дыхания за 60 секунд.

8. Двойная задержка. Вдохните и выполните полную задержку дыхания. Затем идет выдох – и снова максимальная пауза. Делайте 1 раз.

Закончите этот комплекс подготовительным упражнением, которое выполняли вначале. Все упражнения делайте на пустой желудок, без шума, фокусируясь на гимнастике. Не отвлекайтесь и не прерывайтесь до окончания занятий.

Что запомнить:

1. Константин Павлович Бутейко ученый, опередивший свое время, который придумал и внедрил уникальную лечебную дыхательную методику.
2. Суть его метода в поверхностном дыхании, которое нужно для сохранения необходимого количества углекислого газа в организме.
3. С помощью этой дыхательной методики можно вылечить более 100 болезней.
4. Перед занятиями нужно обратить внимание на противопоказания.
5. Предоставленный комплекс поможет улучшить самочувствие и обрести здоровье.