

УДК 615.825.1
ББК 53.54
К65

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
jakkapan / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Копылова, Ольга Сергеевна.
К65 **Оздоровляющее дыхание : советы и рекомендации ведущих врачей / Ольга Копылова.** — Москва : Издательство «Э», 2016. — 160 с. : ил. — (Посоветуйте, доктор (обложка).

ISBN 978-5-699-80480-1

С древних времен и по наши дни существует множество оздоровительных дыхательных техник, суть которых сводится к ограничению глубины и ритма дыхания. Альтернативные дыхательные гимнастики предлагают, напротив, углублять и учащать дыхание.

Как дыхание влияет на здоровье и сознание? Как работают дыхательные гимнастики? Какие из них на самом деле эффективны? Как их правильно выполнять? Помогают ли кислородные коктейли?

Эта книга содержит множество уникальных рекомендаций ведущих врачей, которые научат вас управлять дыханием — а значит, и собственным здоровьем!

УДК 615.825.1
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-80480-1

© Копылова О.С., текст, 2015
© Чернова И., иллюстрации, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели!

Серия книг «Посоветуйте, доктор!» составлена по материалам популярной передачи «Радио России» «Посоветуйте, доктор!». Ее ведет любимая миллионами ведущая Ольга Копылова. Это одна из самых рейтинговых и авторитетных программ по медицине в нашей стране: с 2006 года она выходит на государственном канале «Радио России» в прямом эфире в субботний прайм-тайм — с 13:10 до 14:00 по московскому времени.

За годы существования программа снискала любовь и доверие слушателей, завоевала заслуженный авторитет у российских и зарубежных представителей медицины. Ее ценят как пациенты, так и врачи.

Это одна из немногих медицинских программ, которая глубоко и масштабно освещает проблемы и достижения нашей медицины. В программе в приоритетном порядке поднимаются вопросы государственной важности, рассказывается о борьбе с такими серьезными и социально значимыми заболеваниями, как болезни сердечно-сосудистой системы, туберкулез, злокачественные новообразования, диабет. В прямом эфире активно обсуждаются вопросы репродуктивного здоровья, охраны здоровья матери и ребенка, здоровья детей. Ведущая и участники программы рассказывают о внедрении инновационных методов диагностики и лечения, медицинской реабилитации, об оснащении учреждений здравоохранения современной техникой, об обеспечении лекарствами. Каждый новый выпуск про-

граммы ждут и с интересом слушают пациенты и врачи из всех регионов России и за рубежом.

Автору и ведущей программы Ольге Копыловой удалось объединить вокруг программы и привлечь к сотрудничеству наиболее авторитетных врачей и ученых, руководителей профильных медицинских центров России. Они достойно представляют отечественную медицину в эфире главной государственной радиостанции страны.

В программе неоднократно выступали и делились со слушателями своими рекомендациями мэтры отечественной медицины, в том числе:

Адамян Лейла Владимировна — академик РАН, главный акушер-гинеколог России, заместитель директора Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. академика В.И. Кулакова;

Акчурин Ренат Сулейманович — мэтр отечественной кардиохирургии, академик РАН, руководитель отдела сердечно-сосудистой хирургии Российского кардиологического научно-производственного комплекса;

Байбарина Елена Николаевна — д.м.н., профессор, главный специалист-неонатолог России, директор Департамента медицинской помощи детям и службы родовспоможения;

Богородская Елена Михайловна — д.м.н., профессор, директор Московского научно-практического центра борьбы с туберкулезом, главный фтизиатр ДЗМ;

Бойцов Сергей Анатольевич — д.м.н., профессор, главный специалист России по профилактической медицине, директор Государственного научного центра профилактической медицины;

Бокерия Лео Антонович — академик РАН, директор Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева, президент Лиги здоровья нации;

Веселкин Николай Петрович — ученый-физиолог, д.б.н., профессор, академик РАН, директор Института эволюционной физиологии и биохимии им. И.М. Сеченова РАН в Санкт-Петербурге;

Гинтер Евгений Константинович — академик РАН, директор Государственного медико-генетического научного центра;

Готье Сергей Владимирович — академик РАН, директор Института трансплантологии и искусственных органов им. академика В.И. Шумакова, главный трансплантолог России;

Дземешкевич Сергей Леонидович — кардиохирург с мировым именем, д.м.н., профессор, директор Российского научного центра хирургии им. академика Петровского;

Каприн Андрей Дмитриевич — д.м.н., профессор, член-корреспондент РАН, директор Московского научно-исследовательского онкологического института им. П.А. Герцена;

Карамов Эдуард Владимирович — ученый-вирусолог с мировым именем, д.б.н., профессор, руководитель Лаборатории иммунохимии НИИ вирусологии им. Д.И. Иванова и Лаборатории молекулярной биологии ВИЧ в ГНЦ «Институт иммунологии», один из разработчиков отечественной вакцины против ВИЧ;

Козловская Инесса Бенедиктовна — создатель школы космической медицины в России, создатель Школы гравитационной физиологии движений, д.м.н., профессор, член-корреспондент РАН, заведующая Лабораторией гравитационно-сенсорномоторной физиологии и профилактики Института медико-биологических проблем РАН;

Коновалов Александр Николаевич — знаменитый нейрохирург с мировым именем, академик РАН, директор

Института нейрохирургии им. академика Бурденко, президент Ассоциации нейрохирургов России;

Краснопольский Владислав Иванович — член-корреспондент РАН, профессор, директор Московского областного научно-исследовательского института акушерства и гинекологии;

Кубышкин Валерий Алексеевич — академик РАН, директор Института хирургии им. А.В. Вишневского;

Медведев Святослав Всеволодович — д.б.н., член-корреспондент РАН, директор Института мозга человека в Санкт-Петербурге;

Медведева Ирина Васильевна — член-корреспондент РАН, проректор по научной работе, заведующая кафедрой госпитальной терапии Тюменской медицинской академии;

Насонов Евгений Львович — выдающийся российский ученый, академик РАН, президент Ассоциации ревматологов России, директор Института ревматологии РАН;

Неробеев Александр Иванович — специалист с мировым именем в области реконструктивной хирургии, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой пластической и челюстно-лицевой хирургии Российской медицинской академии последипломного образования, главный специалист Медицинского центра Президента России;

Пискунов Геннадий Захарович — член-корреспондент РАН, заведующий кафедрой оториноларингологии Российской медицинской академии последипломного образования, главный оториноларинголог МЦ Управления делами Президента РФ;

Покровский Анатолий Владимирович — академик РАН, президент Российского общества ангиологов и сосудистых хирургов, президент Европейского обще-

ства по сосудистой хирургии, руководитель отделения хирургии сосудов Института хирургии им. А.В. Вишневского;

Рошаль Леонид Михайлович — д.м.н., профессор, директор НИИ неотложной детской хирургии и травматологии, президент Национальной медицинской палаты, член Совета при Президенте РФ по содействию развитию институтов гражданского общества и по правам человека, председатель Международного комитета помощи детям при катастрофах и войнах, эксперт Всемирной организации здравоохранения;

Сухих Геннадий Тихонович — академик РАН, директор крупнейшего в стране Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. В.И. Кулакова;

Терновой Сергей Константинович — академик РАН, руководитель отделения томографии Института клинической кардиологии им. Мясникова Российского кардиологического центра, заведующий кафедрой лучевой диагностики ММА им. Сеченова;

Хубутия Анзор Шалвович — профессор, главный трансплантолог Москвы, президент Межрегионального общества трансплантологов, директор Научно-исследовательского института скорой помощи им. Склифосовского;

Чазова Ирина Евгеньевна — профессор, член-корреспондент РАН, директор Института клинической кардиологии им. Мясникова Российского кардиологического научно-производственного комплекса, президент Российского медицинского общества по артериальной гипертонии;

Чучалин Александр Григорьевич — академик РАН, главный терапевт России, директор Научно-исследовательского института пульмонологии;

Шабалин Владимир Николаевич — академик РАН, директор Российского геронтологического научно-клинического центра;

Янковский Николай Казимирович — член-корреспондент РАН, профессор МГУ им. Ломоносова, директор Института общей генетики им. Вавилова, член Всемирного совета организаций по исследованию генома человека.

Программа уделяет особое внимание поддержанию обратной связи со слушателями. С гостями программы регулярно организуются встречи. На эти встречи может прийти любой слушатель и очно задать вопросы лучшим представителям отечественной медицины. Многих пациентов со сложными и редкими заболеваниями из отдаленных регионов России, которые обращаются в программу «Посоветуйте, доктор!» за помощью, ведущая и гости программы помогают определить на бесплатное лечение в лучшие клиники страны. На базе ведущих государственных клиник страны программа регулярно организует бесплатные акции и мероприятия для слушателей: диагностические дни, встречи с известными специалистами, школы здоровья.

Теперь и вы сможете стать участником всех этих акций, познакомиться с новейшими достижениями мировой и отечественной медицины, освоить уникальные прикладные методики оздоровления: гимнастики, диеты, лечебные тренировочные курсы. Авторами этих методик самооздоровления являются известные врачи. Все это вы найдете на страницах серии книг по материалам программы «Посоветуйте, доктор!». Серия составлена ведущей программы Ольгой Копыловой.

Это продолжающаяся серия — следите за новинками!

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ	3
Вступление к книге	13
ГЛАВА 1. Правильное дыхание – залог здоровья	15
Функции легких	15
О пользе моржевания	16
О пользе короткого вдоха	18
Вмешательство в процесс дыхания — хорошо это или плохо?	21
Чем опасна гипервентиляция?	24
Стресс и кислородное голодание	25
Как быть со страхами?	27
Противопоказания для занятий дыхательной гимнастикой	28
Гимнастика Стрельниковой для неотложной помощи	29
<i>Гимнастика Стрельниковой. Упражнение «Ладошки» или «Шмыгай носом»</i>	<i>31</i>
ГЛАВА 2. Можно ли управлять дыханием?	32
Правильный стереотип дыхания	32
Психосоматические заболевания и дыхание	36
Дыхательные тренировки, снижающие артериальное давление	37
Как создать умеренный кислородный дефицит	40

Дыхательные гимнастики, создающие умеренную гипоксию	41
Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	42
<i>О важности диафрагмального дыхания</i>	43
<i>Гимнастика Стрельниковой: истоки в древности</i>	44
<i>Музыкальное прошлое дыхательной гимнастики</i>	45
<i>Гимнастика Стрельниковой: практические упражнения</i>	48
<i>Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей</i> ..	55
Когда виной всему невроз...	57
Дыхательная гимнастика при неврозах и ВСД	58
Приемы дыхательного «перевоспитания»	60
<i>Основные задачи выполнения дыхательной гимнастики</i>	61
ГЛАВА 3. Когда кислорода не хватает	66
Кислород — всему голова!	67
Диагноз: гипоксия	68
Возможные причины гипоксии	70
Барокамеры и кислородные концентраторы	71
Плохая экология и бытовые факторы риска гипоксии	74
Нарушения дыхания во сне	76
Почему укачивает в транспорте?	78
Опасности приема барбитуратов	80
Кислородные бары	82
Славянский пояс и другие ограничители дыхания	83
Как повысить адаптационные возможности организма? .85	
<i>Как ныряние увеличивает резервы организма</i>	85

<i>Методика «Горный воздух»</i>	86
<i>Тренировка на задержку дыхания в воде</i>	87
Дыхательные упражнения как способ укрепить здоровье	88
Изменения стереотипа дыхания во сне	89
Такой опасный храп	90
Как меняется дыхание из-за болезней?	93
Стресс, паническая атака. Что делать?	95
Холотропное дыхание Станислава Грофа	96
«Разговорный» тест для спортсменов и пациентов	99
Синдром ожидания неприятностей и как с ним бороться	99
Мода на кислород	101
Чем чреват «выход в астрал»?	102
ГЛАВА 4. Как бросить курить	105
Без вариантов?	105
Глобальная битва с курением	107
Антитабачный закон в Европе	109
Как менять общественное мнение?	110
Раннее курение — короткая жизнь	112
Болезнь курящего человека	113
Тест «Степень никотиновой зависимости»	114
Степени никотиновой зависимости	116
Бросаем курить: кризисные моменты	117
Отказ от курения: чем поможет врач?	118

«Прививка от курения» — реальность или миф?	120
<i>Никотинзаместительная терапия</i>	120
Альтернативное курение: кальян и компания	122
Вредно ли резко бросать курить?	124
Зависимость от лечения	125
Правда об электронных сигаретах	126
Страхи и тревоги при отказе от курения	127
<i>Дыхательная гимнастика — в помощь бросающим курить</i>	129
Правильная мотивация	129
Блокаторы никотиновых рецепторов — революционный метод борьбы с курением	131
Применять ли лекарственную терапию или идти на постепенный отказ?	132
Как бросать курить человеку с хроническими болезнями	134
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Вопросы — ответы	135
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Медицинские учреждения	152
В Москве	152
В Санкт-Петербурге	155
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	157

ВСТУПЛЕНИЕ К КНИГЕ

Еще древние сравнивали жизнь с пламенем свечи — свеча горит, пока в воздухе достаточно кислорода. Благодаря этому бесцветному и не имеющему запаха газу человек не только дышит, но и получает энергию из поступающих в его организм питательных веществ. С возрастом снабжение тканей кислородом снижается. Кроме того, практически все серьезные заболевания сопровождаются гипоксией, или кислородным голоданием. По статистике, у 60 процентов больных, находящихся на больничных койках, обнаруживаются признаки кислородного голодания. Такие симптомы, как усталость, вялость, проблемы с вниманием, расстройства сна, — косвенные признаки нехватки в организме кислорода. Особенно опасно кислородное голодание для мозга и сердца. С другой стороны, чрезмерное насыщение крови кислородом приводит к психосоматическим заболеваниям! Состояние, когда из крови вымывается углекислота и, соответственно, происходит перенасыщение крови кислородом, называют гипервентиляционным синдромом. Психосоматические заболевания, неврозы и даже так называемая вегетососудистая дистония связаны с развитием такого состояния.

Как дыхание влияет на здоровье и сознание? Что такое дыхательный стереотип и можно ли

скорректировать дыхание? В чем смысл гипоксической тренировки и стоит ли вообще как-то вмешиваться в процесс дыхания? Как работают дыхательные гимнастики? Какие из них на самом деле эффективны? Как их правильно выполнять? Кому необходим кислородный концентратор? Помогает ли кислородный коктейль?

Эта книга содержит множество уникальных рекомендаций ведущих врачей, которые научат вас управлять дыханием — а значит, и собственным здоровьем!



ГЛАВА 1

Правильное дыхание – залог здоровья

Важнейшая функция организма человека — дыхание.

Оно влияет на работу других органов и систем.

Поэтому так важно разобраться, как мы дышим. Взглянуть на эту проблему с разных сторон слушателям программы

«Посоветуйте, доктор!» помогли член-корреспондент

Российской академии наук, профессор кафедры

нормальной физиологии Российского университета

дружбы народов Александр Евгеньевич Северин,

а также единственный ученик и творческий наследник

автора знаменитой дыхательной гимнастики

Александры Николаевны Стрельниковой, методист

лечебной физкультуры Михаил Николаевич Щетинин.

ФУНКЦИИ ЛЕГКИХ

Дыхание — одна из наиболее важных функций организма. Она относится к вегетативным, то есть находится под произвольным контролем человека. Это позволяет нам через дыхание влиять на все другие функции организма.

Человек дышит, и это сочетается с другой его функцией — речью. Но все-таки самое главное заключается в том, что благодаря дыханию — вдоху и

выдоху — человек, с одной стороны, снабжает свои органы и ткани кислородом, а с другой — удаляет из них углекислый газ и прочие «отработанные» вещества. Более ста различных соединений покидают наш организм с дыханием.

Кроме этого, дыхание обеспечивает нормальную циркуляцию крови и поддерживает отрицательное давление в грудной полости, что облегчает кровоток и работу сердца. Легкие участвуют в метаболизме различных веществ: гормонов, биологически активных веществ, медиаторов (посредники, при помощи которых осуществляется передача нервных импульсов) и т.д. Если работа легких нарушена, вред наносится всему организму и различным его функциям.

Можно отметить еще такую роль дыхания, о которой редко вспоминают: при глубоких вдохах-выдохах происходит выталкивание печени в брюшную полость, за счет чего осуществляется ее массаж. Печень, в свою очередь, является центральной биохимической лабораторией человеческого организма, и от ее состояния зависят практически все аспекты жизнедеятельности и обменные процессы. На этом свойстве так называемого нижнего (брюшного) дыхания, в частности, основаны многие техники лечебной гимнастики и принципы йоги.

О ПОЛЬЗЕ МОРЖЕВАНИЯ

Легкие играют большую роль в поддержании температурного гомеостаза. Ведь воздух, поступающий в организм, должен еще нагреваться. Повы-