

Предисловие редакции

Методика Бутейко на слуху у многих людей. Имеется много публикаций на этот счет с чрезвычайно широким спектром мнений – от полного отрицания до безудержного восхваления. Мы решили дать слово на страницах нашего журнала одним из прямых последователей К.П. Бутейко – М.М. Бутейко, магистру медицины, главному врачу ООО “Общество Бутейко” (г. Воронеж), и В.К. Бутейко, генеральному директору ООО “Общество Бутейко”.

Марина БУТЕЙКО, Владимир БУТЕЙКО

О МЕТОДЕ БУТЕЙКО ИЗ ПЕРВЫХ РУК

Пожалуй, трудно найти другую методику оздоровления, в большинстве публикаций о которой содержалось бы так много неточностей и ошибок. Несмотря на это метод Бутейко неуклонно распространяется в России и за рубежом, в 2002 году он обсуждался даже в парламенте Великобритании.



К.П. Бутейко
(1923–2003)

Рост интереса происходит из-за многочисленных примеров действительного выздоровления от астмы, аллергии и некоторых других болезней, считающихся до сих пор неизлечимыми, за счет исправления дыхания. А большинство лекарств, как вы знаете, приносят лишь временное облегчение.

Что же, отказаться от лекарств! Ни в коем случае! В методе Бутейко лишь используются другие принципы их назначения и дозировки. Главный из этих принципов для негормональных симптоматических препаратов – это принцип минимума: дозировка должна быть минимальной, только чтобы можно было стерпеть симптом или не дать развиваться приступу.

Как определить степень нарушения дыхания?

С помощью измерения “контрольной паузы” и пульса. Во всех известных нам публикациях измерение контрольной паузы описано весьма неопределенно. Вот более четкое описание.

Измерение контрольной паузы желательно проводить в одних и тех же условиях, после 10-минутного отдыха для выравнивания дыхания. Сесть удобно. Принять красивую, правильную осанку, расправить плечи. Живот при этом подтянется.

Сделать обычный вдох, расслабить живот, при этом произойдет непроизвольный выдох. Одновременно с окончанием выдоха зафиксировать взглядом положение секундной стрелки и остановить дыхание. В течение измерения не следить за временем, а выбрать любую точку перед собой или прикрыть глаза. Не вдыхать до первой трудности, то есть тогда, когда произойдет “толчок” диафрагмы. Одновременно с этим “толчком” непроизвольно напрягаются мышцы живота и шеи. Пациенты обычно характеризуют это ощущение как “толчок в горле”. В момент “толчка” посмотреть на показание секундной стрелки и продолжить дыхание. Вдохнуть нужно не глубже, чем это делали перед остановкой дыхания.

Измеренные таким образом пары устойчивых значений “контрольная пауза–пульс” позволяют установить стадию болезни по следующему правилу:

- контрольная пауза больше 40 секунд при пульсе меньше 70 ударов в минуту – вы здоровы;
- от 20 до 40 с (пульс 80) – 1-я стадия болезни;
- от 10 до 20 с (пульс 90) – 2-я стадия болезни;
- менее 10 с – 3-я стадия болезни.

Устойчивость значений контрольной паузы и пульса означает,

что они хотя бы несколько дней соответствуют одной и той же стадии болезни.

Как исправить свое дыхание?

Здесь мы призываем вас быть особенно внимательными. Дело в том, что, согласно найденным К.П. Бутейко закономерностям, крайне опасно пытаться управлять непосредственно дыхательными движениями, то есть амплитудами и длительностями вдоха, выдоха или паузы. Поэтому практически все известные нам “дыхательные гимнастики” ничего общего с методом Бутейко не имеют и чреваты ухудшением здоровья. В методе Бутейко дыхание исправляется в сторону его уменьшения только за счет расслабления. Иногда о методе Бутейко пишут как о каких-то “задержках дыхания”. На самом деле задержки дыхания иногда применяются в методе Бутейко, но только для специальных целей.

Метод Бутейко – это какие-то тренировки! Не всегда и не только тренировки. Иногда достаточно просто не дышать ртом и не кашлять ни в коем случае. В результате человек, до этого перепробовавший все лекарства, болевший бронхитом несколько лет подряд, за неделю-две полностью выздоравливает.

Содержание тренировок по методу Бутейко составляют три правила. Первое – стараться всегда (не только на тренировках) дышать только носом, даже если он заложен. Попробуйте, и увидите, что нос потихоньку “начнет раскладывать”. Второе правило – выравнивать и уменьшать дыхание с помощью расслабления. Для этого существует много приемов, но ничего не мешает вам пробовать свои собственные, наблюдая за своим дыханием. Третье правило – ни в коем случае не перегибать палку, то есть не допускать сильного ощущения недостатка воздуха. Признаком соблюдения этого правила является отсутствие желания “надыхаться” после окончания тренировки.

Кроме тренировок согласно методу Бутейко, для оздоровления и профилактики в помощь дыханию желательно использовать факторы, уменьшающие дыхание, и стараться избегать факторов, его углубляющих. На эти две группы можно разбить почти все наши действия и окружающие нас условия.

Вот некоторые из факторов, углубляющих дыхание:

- большинство лекарств;
- экологические факторы – бытовая химия, выделения из синтетических материалов и т.п.;
- переедание, особенно белковой пищи;
- недостаток физической нагрузки;
- безнравственность – алчность, злоба, эгоизм, излишества в удовольствиях и т.п.

Напротив, факторы, уменьшающие дыхание:

- ограничение питания (пост);
- оптимальная физическая нагрузка, физический труд;
- закаливание;
- внимание;
- факторы аскетизма – жесткая постель, твердая мебель, прохладная температура в помещениях, самоограничение в удовольствиях и т.п.;
- повышение нравственности, ориентация на духовные ценности.

Говорят, что в методе Бутейко есть какие-то страшные “ломки”, так ли это? Действительно, “ломки”, или “реакции саногенеза”, наблюдаются при излечении методом Бутейко, но они успешно преодолеваются с помощью квалифицированного в методе специалиста. Эти реакции представляют собой неизбежные в процессе действительного выздоровления периоды обострения симптомов, которые надо “выстоять”, так как болезни – хронические.

Можно ли имитировать метод Бутейко с помощью каких-либо аппаратов или воздушных смесей?

Из закономерностей, исследованных К.П. Бутейко, следует, что это невозможно. Авторы таких аппаратов и смесей должны находить собственные объяснения в необходимости их применения. Использование имени К.П. Бутейко в пропаганде таких смесей и аппаратов является примером обмана покупателей с помощью нечестного рекламного трюка.

Каковы условия безопасного применения метода Бутейко?

Не подлежат излечению методом Бутейко пациенты с недомоганиями, при которых сам процесс действительного выздоровления представляет опасность для жизни или угрожает травматизмом. В качестве примера можно привести патологии, сопровождающиеся тромбообразованием.

Самостоятельное применение метода Бутейко противопоказано при 3-й стадии болезни глубокого дыхания и людям, применяющим гормональные препараты. Для остальных пациентов обязательным условием безопасного самостоятельного применения метода Бутейко является умение правильно измерять контрольную паузу.

При 2-й стадии болезни глубокого дыхания самостоятельно метод можно применять лишь для стабилизации болезни. С этой целью следует не позволять значениям контрольной паузы приближаться к границам, определяющим стадию вашей болезни, ближе чем на 2 секунды. При этом контрольную паузу следует измерять не чаще четырех раз в день.

За помощью к специалистам по методу Бутейко обращаться следует в период проявления симптомов вашей болезни, так как требуется показать вам связь между вашими действиями и состоянием вашего здоровья.

Комментарий редакции

Врач всегда настороженно относится к слову “излечение”. Из опыта традиционной медицины известно, что хроническую болезнь вряд ли можно совсем вылечить, зато ее можно успешно контролировать. Тем не менее в статье содержатся весьма разумные мысли по здоровому образу жизни, преодолению негативных черт характера и вредных привычек. Нельзя отрицать, что воздействие на психику человека, его душевные особенности благотворно влияет на течение заболевания. В то же время практика, к сожалению, показывает, что чудес не бывает. А может быть, бывает? А вдруг есть факторы влияния на болезнь, о которых официальная медицина не знает?

В любом случае мы далеки от огульного отрицания любого метода, который направлен на восстановление здоровья. Однако призываем читателей: осторожность и еще раз осторожность! Нельзя отказы-

ваться от назначаемых врачом лекарств только потому, что кто-то пообещал исцеление, – такие эксперименты с собой нередко кончаются драматически. Есть люди, которые чувствуют облегчение от метода Бутейко, есть и те, которым он не помогает, но есть и примеры ухудшения течения болезни.

Мы уже писали на страницах журнала, что в Великобритании было проведено исследование результатов применения в этой стране метода Бутейко. Было выяснено, что действительно уменьшалась одышка, снижалась потребность в гормональных и бронхорасширяющих ингаляторах. Однако признаки аллергического воспаления в бронхах оставались неизменными. Это значит, что бронхи по-прежнему были готовы спазмироваться при любом удобном случае.

Наверное, наступит такое время, когда мы увидим методы, в корне изменяющие самого человека, благодаря чему он избавится от всех напастей. Но, очевидно, это будет совсем не скоро. А пока...