Как я излечился от облитерирующего эндартериита

Мне было сорок пять, когда я во второй половине дня стал ощущать страшную усталость. Приходя с работы, как говориться, валился с ног.

Обследование врачей дал неутешительный диагноз - облитерирующий эндартериит.

Не слишком доверяясь врачам, я занялся самолечением.

Я был знаком с методом волевой ликвидации глубокого дыхания доктора Бутейко. Но метод доктора Бутейко требует концентрации воли и внимания. К тому же тренироваться нужно по 3-4 часа в день. И я решил упростить этот метод.

В методе доктора Бутейко есть контрольный замер задержки дыхания на выдохе.

Нездоровый человек задерживает дыхание на 5-10 сек.

Здоровый человек – 20-25 сек.

Тренированный человек – 1-1,5 минуты.

И я решил всю сложную методику доктора Бутейко свести к замерам задержки дыхания на выдохе.

Мой метод: берём секундомер, и НА ВЫДОХЕ, задерживаем дыхание. Результат записываем (онлайн-секундомер записывает автоматически). Минуту – отдыхаем, стараясь не дышать глубоко. С каждой задержкой стараемся улучшить результат.

Мой первый результат – 15 сек.

Последний результат, после месяца ежедневных тренировок по 0,5-1,5 час, – 3 минуты 45 сек.

После чего усталость исчезла.

На мой взгляд, если ежедневно тренироваться по полчаса, поддерживая задержку дыхания на выдохе в две минуты, то, думаю, что многих болезней, прежде всего простудных и аллергических, можно избежать.

Литература

1. Заболевания артерий нижних конечностей https://racvs.ru/clinic/files/2016/Diseases-lower-limb-arteries.pdf