



Информация, содержащаяся в этой книге, ни в коем случае не заменяет рекомендаций квалифицированного медицинского специалиста, с которым необходимо консультироваться всегда перед началом любой новой диеты, физических упражнений или другой оздоровительной программы.

Некоторые имена, отличительные черты и обстоятельства были изменены для защиты анонимности различных людей, которые упоминаются в этой книге.

На момент публикации книги были предприняты все усилия, чтобы обеспечить точность всей содержащейся в ней информации. Автор и издатель решительно отказываются от ответственности за любые неблагоприятные последствия, которые могут возникать в результате использования или применения информации, содержащейся здесь.

Эта книга посвящается всем моим ученикам и читателям, которые любезно продолжают распространять информацию о данной работе. Моему покойному отцу Патрику, который советовал мне смотреть на вещи с разных ракурсов. И моей матери Терезе, а также жене Шинейд и дочери Лорен: спасибо за ваши прекрасные улыбки.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Некоторые важные рекомендации перед началом программы</b> .....	7
<b>Предисловие доктора Джозефа Мерколы</b> .....	9
<b>Введение. Делай больше с меньшими усилиями</b> .....	12
Хроническая гипервентиляция .....	14
Когда гора идет к Магомету .....	20
Чрезмерное дыхание .....	22
Использование взрывного спортивного потенциала .....	25
Чувство поражения .....	27
<b>Часть I. Секрет дыхания</b> .....	33
<b>Глава 1. Кислородный парадокс</b> .....	35
Дыхательная система .....	38
Регуляция дыхания .....	41
Двуокись углерода — не просто отработанный газ .....	46
Доставка кислорода из крови к мышцам и органам .....	46
Расширение и сужение дыхательных путей и кровеносных сосудов .....	48
Регулирование pH крови .....	49
<b>Глава 2. В хорошей ли вы форме?</b> .....	54
Тест на уровень кислорода в организме (BOLT) .....	54
Увеличение максимального потребления кислорода .....	57
Тест на уровень кислорода в организме (BOLT) .....	60
Как работает тест на уровень кислорода в организме (BOLT) .....	63
Как показатель BOLT связан с одышкой во время занятий спортом .....	64
Показатель BOLT и объем дыхания .....	66
BOLT и спортивные показатели .....	68
Три шага к увеличению показателя BOLT .....	70
Детоксикация организма .....	75
<b>Глава 3. Носы для дыхания, рты для еды</b> .....	77
Нос — самый важный орган .....	84
Нос — отличный источник оксида азота .....	86
Упражнение для разблокировки носа .....	90
Носовое дыхание ночью .....	94
<b>Глава 4. Дыши легко, чтобы дышать правильно</b> .....	98
Что такое глубокое дыхание? Разоблачение мифа .....	100
Диафрагма .....	103
Дыши легко, чтобы дышать правильно .....	106
<b>Глава 5. Секреты древних племен</b> .....	113
Секрет правильной разминки .....	123
Разминка «Преимущества кислорода» .....	124
Упражнение «Дыши легко, чтобы дышать правильно» при легком беге, быстром беге или любой другой физической активности .....	126

Упражнение на восстановление дыхания.....	128
Как определить, правильно ли вы тренировались.....	129
<b>Часть II. Секрет фитнеса.....</b>	<b>133</b>
<b>Глава 6. Добейся преимуществ естественным путем.....</b>	<b>135</b>
Преимущества высокогорной тренировки.....	143
Преимущества высокоинтенсивного тренинга.....	145
Почему тренировка по программе «Преимущество кислорода» вызывает еще более сильную реакцию организма.....	152
Повышайте уровень эритропоэтина (ЭПО) естественным образом.....	153
Важность движения для имитации высокогорной тренировки.....	154
Задержка дыхания для повышения силы дыхательных мышц.....	155
Задержка дыхания для снижения уровня молочной кислоты.....	156
Пищевая сода — это больше, чем просто кулинарный ингредиент!.....	159
Как принимать пищевую соду.....	161
Задержка дыхания для подготовки к восхождению на высокогорье.....	163
Предотвращение обезвоживания с помощью носового дыхания.....	167
<b>Глава 7. Придвинь к себе гору.....</b>	<b>169</b>
Использование пульсоксиметра.....	175
Имитация высокогорных тренировок во время ходьбы.....	176
Задержка дыхания во время езды на велосипеде.....	181
Задержка дыхания во время плавания.....	181
Усложненная имитация высокогорной тренировки.....	183
Испытание программы «Преимущества кислорода».....	187
Тренинг «Преимущество кислорода»: краткосрочные и долгосрочные преимущества.....	188
<b>Глава 8. Открытие состояния «потока».....</b>	<b>193</b>
Входите в состояние «потока» по желанию.....	197
Чтобы войти в состояние «потока», следите за дыханием.....	215
Соединитесь с внутренним телом, чтобы войти в состояние «потока».....	218
Живи настоящим, чтобы войти в состояние «потока».....	220
Живи своей повседневной жизнью в состоянии «потока».....	221
Сосредоточенный и цельный разум.....	222
Улучшение оксигенации мозга.....	228
Полноценный сон для повышения результативности.....	231
<b>Часть III. Секрет здоровья.....</b>	<b>235</b>
<b>Глава 9. Быстрое похудение без диет.....</b>	<b>237</b>
<b>Глава 10. Снижение травматизма и утомляемости.....</b>	<b>254</b>
Поддержание физической формы во время травмы или отдыха.....	262
<b>Глава 11. Улучшение оксигенации своего сердца.....</b>	<b>264</b>
Остановка сердца у спортсменов: недостающее звено.....	273
Инфаркт: недостающее звено.....	279
Болезни сердца и гипервентиляция.....	280
Гипервентиляция во время сердечно-легочной реанимации.....	282

## Содержание

<b>Глава 12. Устранение бронхиальной астмы физического напряжения</b> .....	<b>285</b>
<b>Глава 13. Что определяет склонность к спорту: природа или воспитание?</b> .....	<b>299</b>
Берегите зубы! .....	306
Не тяните до последнего! .....	308
<b>Глава 14. Тренируйся так, словно от этого зависит твоя жизнь</b> .....	<b>310</b>
Не могли бы вы оказать мне услугу? .....	314
<b>Часть IV. Программа «Преимущества кислорода»</b> .....	<b>317</b>
Применение программы в зависимости от показателя VOLT и состояния здоровья .....	319
Краткое справочное описание программы Преимущество кислорода».....	320
Краткое описание упражнений программы «Преимущество кислорода» ....	321
Важное замечание к упражнениям «Имитация высокогорной тренировки», описанных далее .....	328
Задержка дыхания во время бега.....	330
Задержка дыхания во время езды на велосипеде .....	331
Задержка дыхания во время плавания.....	331
Дыши легко, чтобы дышать правильно (продвинутый метод).....	333
Первый этап: расслабление и активация диафрагмы.....	334
Краткое описание первого этапа .....	335
Второй этап: совмещение движений живота с дыханием .....	336
Краткое описание второго этапа .....	338
Программа «Преимущество кислорода»: перечень основных факторов, улучшающих здоровье и физическую форму .....	344
Общая программа, основанная на показателе VOLT и состоянии здоровья .....	345
Общая программа.....	345
Программа для людей с показателем VOLT менее 10 секунд (для нездорового или пожилого человека) .....	345
Программа для людей с показателем VOLT от 10 до 20 секунд .....	348
Программа для людей с показателем VOLT от 20 до 30 секунд .....	351
Программа для людей с показателем VOLT 30 секунд и больше ...	354
Программа для похудения или при ожирении (подходит для всех показателей VOLT).....	357
Программа для детей и подростков .....	362
<b>Приложение</b> .....	<b>366</b>
Допустимые пределы и безопасность задержки дыхания.....	366
Стадии задержки дыхания .....	368
Влияние на продолжительность задержки дыхания .....	369
<b>Список литературы</b> .....	<b>371</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>392</b>
<b>Об авторе</b> .....	<b>394</b>
<b>О сайте OxygenAdvantage.com</b> .....	<b>396</b>
<b>Алфавитный указатель</b> .....	<b>397</b>

# НЕКОТОРЫЕ ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОГРАММЫ

«Тебя утомляют и лишают сил не горы, на которые тебе предстоит взобраться, а камешек в твоей обуви»

— *Мухаммед Али*

НЕСМОТРЯ НА ТО что для подавляющего большинства людей программа «Преимущество кислорода» совершенно безопасна, часть ее включает интенсивные физические нагрузки, имитирующие высокогорную тренировку (тренировку на большой высоте), которые аналогичны выполнению упражнений высокой интенсивности. Известно, что такие упражнения подходят только людям с достаточно крепким здоровьем и хорошей физической подготовкой, поэтому тем, у кого есть какие-либо медицинские ограничения, следует воздержаться от выполнения любых упражнений, имитирующих высокогорную тренировку, включая упражнение для разблокировки носа.

Эта программа не подходит беременным женщинам. Пациентам с высоким артериальным давлением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом 1-го типа, заболеваниями почек, депрессией или раком рекомендуется практиковать только носовое дыхание и более легкие упражнения, в том числе упражнения «Восстановление дыхания» и «Дыши легко, чтобы дышать правильно», их следует выполнять в состоянии покоя и во время физической активности до тех пор,

Некоторые важные рекомендации перед началом программы

пока перечисленные выше медицинские ограничения не будут устранены.

При наличии какие-либо проблем со здоровьем выполнять эту программу следует только с разрешения своего лечащего врача. Дополнительную информацию можно получить на сайте [www.OxygenAdvantage.com](http://www.OxygenAdvantage.com).

# ПРЕДИСЛОВИЕ ДОКТОРА ДЖОЗЕФА МЕРКОЛЫ

НАУЧНО ДОКАЗАНО, что продолжительность жизни людей, живущих на высокогорье, бывает более долгой. Точный механизм этого явления неизвестен — он может быть обусловлен несколькими факторами. Однако одним из наиболее убедительных объяснений этого феномена является пониженное парциальное давление кислорода в высокогорной местности.

Исследования показывают, что ограничение калорийности рациона увеличивает продолжительность жизни. Но есть и еще одно питательное вещество, на которое далеко не все из нас обращают внимание, — это кислород. И также как избыток калорий может вызвать нарушения обмена веществ, избыток кислорода тоже может преждевременно повредить ткани организма из-за образования избыточного количества свободных радикалов. Это высокоактивные и вредоносные молекулы, которые вызывают повреждение липидов в клеточных мембранах, нарушения структуры белков и ДНК. Свободные радикалы образуются при нормальном расщеплении кислорода в процессе метаболизма. Все мы создаем определенное количество свободных радикалов непосредственно самим актом дыхания, и включение дыхательных упражнений, предназначенных для сохранения нормального объема дыхания, может стать эффективной стратегией для поддержания оптимального уровня кислорода в организме и, следовательно, для уменьшения повреждений свободными радикалами.

Кроме того, высотная тренировка — это тактика, которую используют многие выносливые спортсмены спорта высших



достижений, чтобы добиться конкурентного преимущества. Один из способов, которые помогают получить доступ к ресурсам своего организма, заключается в том, чтобы целенаправленно подвергать себя пониженному потреблению кислорода на короткий период времени. Это улучшит способность крови переносить кислород\*, а также увеличит максимальный объем кислорода, который может использовать спортсмен, — показатель, известный как МПК (максимальное потребление кислорода)\*\*.

Конечно, большинство из нас живет почти на уровне моря и не имеет такого преимущества. Но есть простые стратегии, которые позволят получить доступ к преимуществам жизни на большой высоте с пониженным потреблением кислорода: для этого нужно во время дыхания держать рот закрытым и выполнять различные упражнения, описанные в этой книге. Во время интенсивных физических нагрузок это трудная задача из-за кислородного голодания, но именно такая ситуация наиболее полезна для организма. Я лично выполнял рекомендации, описанные в книге, во время высокоинтенсивных тренировок. Мне потребовалось несколько недель, чтобы полностью переключиться на дыхание через нос, но после этого дыхание стало для меня гораздо более эффективным процессом.

Многие могут знать, что я большой поклонник простых и недорогих изменений образа жизни, которые помогают избежать дорогостоящих и опасных лекарств и хирургического вмешательства. Я считаю, что стратегии, описанные автором, должны быть включены в ваш арсенал полезных привычек

---

\* Увеличивается количество эритроцитов и повышается кислотность. — *Примеч. науч. ред.*

\*\* Максимальное потребление кислорода (МПК) (англ.  $VO_2$  max — maximal oxygen consumption) — это наибольшее количество кислорода, выраженное в миллилитрах, которое человек способен потреблять в течение 1 минуты. МПК — критерий аэробной мощности. Считается, что именно МПК является фактором, влияющим и лимитирующим работоспособность в циклических видах спорта. — *Примеч. ред.*

для здорового образа жизни. Я не вижу никаких недостатков у этой программы, но у нее есть огромные достоинства. Я использую эту программу лично и настоятельно рекомендую вам применять ее в своей жизни, чтобы вы тоже могли пожинать ее плоды.

# ВВЕДЕНИЕ

## Делай больше с меньшими усилиями

МЫ МОЖЕМ ЖИТЬ БЕЗ ЕДЫ НЕДЕЛЯМИ, без воды — несколько дней, а без воздуха — всего несколько коротких минут. Мы тратим уйму времени на прием пищи и тщательно следим за тем, что едим и пьем, но практически не обращаем внимания на воздух, которым дышим. Общеизвестно, что мы должны ежедневно употреблять пищу и воду определенного качества и в определенном количестве. Превышение или занижение этой нормы неизбежно вызывает проблемы. Мы также осознаем важность вдыхания качественного воздуха, но что мы знаем о его количестве? Сколько воздуха нужно вдыхать для оптимального здоровья? Разве справедливости ради не следует предположить, что воздух, который для выживания человека важнее еды или воды, тоже должен отвечать определенным основным требованиям?

Количество вдыхаемого воздуха может изменить все ваши представления о своем организме, своем здоровье и работоспособности, причем независимо от вашей физической подготовки. И неважно, являетесь ли вы неспортивным человеком, который просто пытается встать с дивана, или «воином выходного дня», пробегающим от случая к случаю по 10 км, или профессиональным

спортсменом, которому нужно иметь решающее преимущество перед конкурентами — количество вдыхаемого воздуха является важным фактором для многих аспектов вашей жизни.

Вы можете спросить, что я имею в виду, говоря о количестве вдыхаемого воздуха, ведь все-таки воздух — это не то, чем можно злоупотреблять поздно вечером за кухонным столом или слишком много принять на грудь за выходные. Но что, если в определенном смысле это так и есть? Что, если здоровое дыхание так же важно для достижения максимальной физической формы, как и правильное питание — а если точнее, то и того больше?

В этой книге вы откроете для себя фундаментальную взаимосвязь между кислородом и организмом. Улучшение физической формы зависит от увеличения поступления кислорода в мышцы, органы и ткани. Повышенная оксигенация не только улучшает здоровье — она также позволяет повысить интенсивность упражнений с уменьшением одышки. Короче говоря, вы сможете улучшить свое здоровье и физическую форму, а также повысить результативность.

Если вы участвуете в спортивных соревнованиях, то получите больше удовольствия от тренировок и соревнований, чем когда-либо, потому что сможете достигать большего с меньшими усилиями. Общая физическая подготовка и спортивные результаты обычно ограничиваются функцией легких, а не ногами, руками или даже мышлением. Любой человек, который регулярно занимается спортом, знает, что ощущение сильной одышки во время спортивных нагрузок в гораздо большей степени определяет интенсивность упражнений, чем мышечная усталость. Таким образом, залогом получения удовольствия от физических упражнений и улучшения их выполнения становится обеспечение оптимальной эффективности дыхания.

## Хроническая гипервентиляция\*

Научные исследования, а также опыт тысяч людей, с которыми я работал, доказали мне жизненно важное значение правильного дыхания. Проблема в том, что в современном обществе правильное дыхание, которое должно быть неотъемлемым правом каждого человека, стало чрезвычайно сложной задачей. Мы предполагаем, что организм в любой момент времени интуитивно знает, сколько воздуха ему нужно, но, к сожалению, это не так. За несколько последних веков мы настолько радикально изменили окружающую среду, что многие забыли свой врожденный способ дыхания, заложенный в нас природой. Процесс дыхания изуродован хроническим стрессом, малоподвижным образом жизни, неправильным питанием, перегретыми домами и отсутствием физической культуры. Все это способствует неправильным особенностям дыхания, которые, в свою очередь, способствуют апатии, увеличению веса, нарушениям сна, развитию респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний.

Наши предки жили на натуральном рационе питания в гораздо менее конкурентной обстановке и много работали физически, что способствовало поддержанию эффективного дыхания. Сравните это с современной жизнью, когда мы часами сидим за столом, ссутулившись за компьютером и разговаривая по телефону, выживаем на обедах из пищевых полуфабрикатов, проглоченных второпях, и судорожно пытаемся справиться с бесконечной на первый взгляд чередой задач и финансовых обязательств.

Из-за современного образа жизни количество воздуха, который мы вдыхаем, постепенно увеличивается\*\*, и, хотя получение большего количества кислорода в легкие

---

\* Не путать с понятием «гипервентиляционный синдром» — он встречается только у 5–10 % населения в целом и влечет за собой определенную картину крови. — *Примеч. науч. ред.*

\*\* Вероятно, это косвенно связано с сидячим образом жизни, ожирением и, впоследствии, одышкой. Не у всех людей есть проблемы с авторской «гипервентиляцией». — *Примеч. науч. ред.*

может показаться отличной идеей, на самом деле именно поверхностное дыхание свидетельствует о здоровье и отличной физической форме. Представьте себе грузного туриста с избыточным весом и спортсмена-олимпийца, приехавших на летние Олимпийские игры: кто из них, по вашему мнению, будет пыхтеть и задыхаться, перенося свой багаж и поднимая его по лестнице? Определенно не олимпиец!

Самым большим препятствием для вашего здоровья и физической формы является проблема, которую признают крайне редко: хроническая гипервентиляция легких. Мы можем вдыхать воздуха в два-три раза больше, чем требуется, не зная об этом\*. Чтобы определить, есть ли у вас проблема гипервентиляции легких, посмотрите, на сколько из этих вопросов вы ответите утвердительно («да»):

- Когда вы занимаетесь повседневными делами, дышите ли вы хотя бы иногда через рот?
- Дышите ли вы через рот во время глубокого сна? (Если вы затрудняетесь ответить на это вопрос, то ответьте, просыпаетесь ли вы утром с сухостью во рту?)
- Бывает ли так, что во время сна вы храпите или задерживаете дыхание?
- Можете ли вы явно заметить свое дыхание в состоянии покоя? Чтобы это выяснить, обратите внимание на свое дыхание прямо сейчас. Понаблюдайте в течение минуты за движениями груди или живота при каждом вдохе. Чем больше движений вы видите, тем тяжелее дышите.

---

\* Для отечественной медицины это утверждение может показаться спорным. Принято считать, что количество кислорода организм «рассчитывает» сам, исходя из потребностей, газового состава крови и т.д. — *Примеч. науч. ред.*

- Когда вы наблюдаете за своим дыханием, видите ли вы больше движений в области груди, чем в области живота\*?
- Вздыхаете ли вы регулярно в течение дня? (Хотя единичные периодические вздохи не являются проблемой, регулярных вздохов достаточно, чтобы поддерживать хроническую гипервентиляцию).
- Слышите ли вы иногда свое дыхание в состоянии покоя или во время отдыха?
- Ощущаете ли вы какие-либо симптомы, вызванные привычной гипервентиляцией, например заложенность носа, сжатие дыхательных путей, усталость, головокружение или чувство дурноты?

Если вы ответите утвердительно на некоторые или на все перечисленные выше вопросы, это свидетельствует о склонности к чрезмерному дыханию. Такие признаки типичны для случаев, когда при дыхании мы вдыхаем воздуха больше, чем нужно. Есть оптимальное количество воды и пищи

---

\* В России при оценке типа дыхания выделяют:

- грудной тип (реберный, женский), когда дыхательные движения осуществляются за счет сокращения межреберных мышц, при этом грудная клетка расширяется и слегка приподнимается во время вдоха, суживаясь и несколько опускаясь при выдохе;
- брюшной тип (диафрагмальный, мужской), когда дыхательные движения осуществляются преимущественно за счет сокращения диафрагмы, во время вдоха диафрагма сокращается и опускается, брюшная стенка выпячивается, при выдохе диафрагма расслабляется, приподнимается, брюшная стенка возвращается в исходное положение;
- смешанный тип, когда дыхательные движения происходят за счет сокращения межреберных мышц и диафрагмы, встречается у лиц пожилого возраста.

Грудной тип дыхания у мужчин может быть обусловлен воспалением диафрагмы, перитонитом, повышением внутрибрюшного давления (асцит, метеоризм). Брюшной тип дыхания у женщин встречается при сухом плеврите, межреберной невралгии, переломе ребер. — *Примеч. науч. ред.*