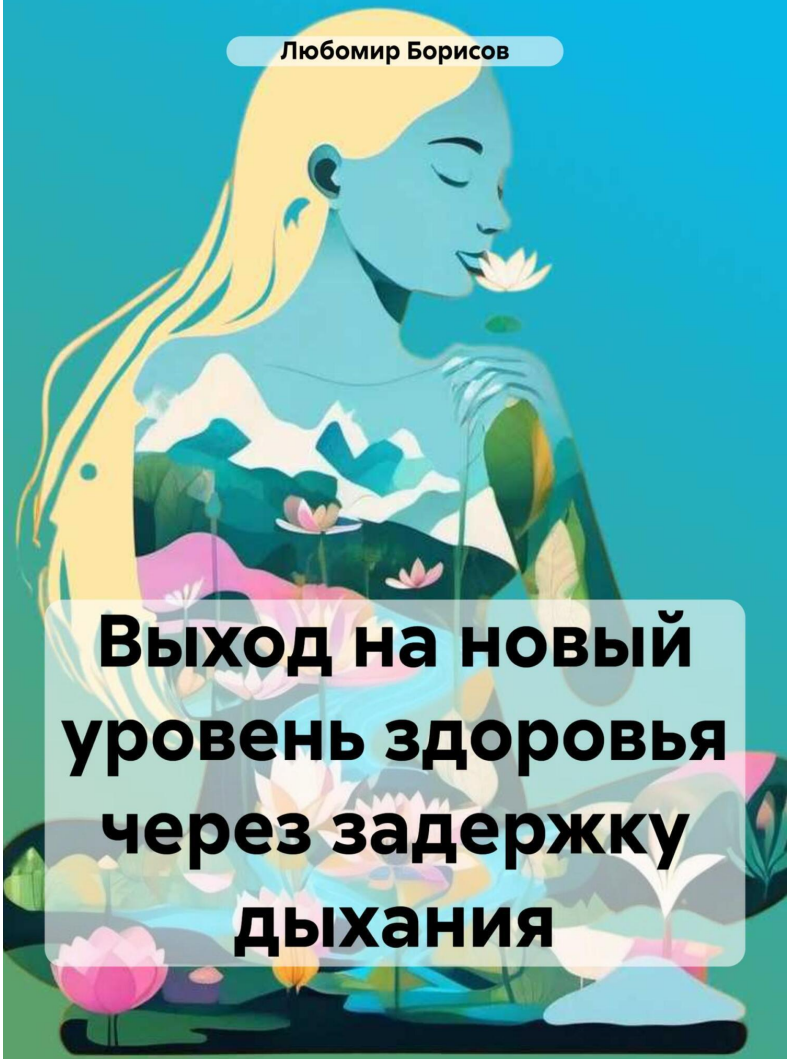
Любомир Борисов



Выход на новый уровень здоровья через задержку дыхания

Любомир Борисов

Выход на новый уровень здоровья через задержку дыхания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71520190
SelfPub; 2025

Аннотация

Практическое пособие «Выход на новый уровень здоровья через задержку дыхания«, поможет вам не только выйти на новый уровень здоровья, но и почувствовать силу и энергию.

В практическом пособии представлены 3 эффективные методики для получения максимально быстрого результата.

Эти методики были выявлены в ходе продолжительных экспериментов не только у нас, но и в группах занимающихся людей.

Примерно через 3-4 недели занятий, люди начинают чувствовать эффект от тренировок и это начинает вдохновлять для дальнейшей работы.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Какую пользу приносят задержки дыхания 4
Тест на уровень здоровья 7
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Любомир Борисов
Выход на новый уровень здоровья через задержку дыхания

Какую пользу приносят задержки дыхания

Здравствуйте! Изначально я начал практиковать задержку дыхания после изучения трудов геронтологов, где активно использовались практики гипоксии для продления молодости. Также йоги занимаются различными пранаямами для развития способностей, и мне это также было интересно.

Но всё же практики задержки дыхания показали, что в первую очередь они существенно влияют на укрепление здоровья и помогают избавиться от многих заболеваний.

Вы можете выйти совершенно на новый уровень здоровья, если начнёте практиковать техники гипоксии.

Врач-гериатр, невролог, председатель секции геронтологии МОИП при МГУ им. М.В. Ломоносова Валерий Новоселов сказал, что гипоксические тренировки – это единственный на сегодняшний день геропротектор с доказанной эф-

фективностью.

Гипоксические тренировки – это создание в организме повышенного CO2. А исследования показали, что в ответ на гипоксию в организме запускаются сложные процессы, и примерно 500 генов изменяют свою работу.

При этом происходит увеличение объемной скорости кровотока, активируются важнейшие ферменты, обеспечивающие инактивацию активных форм кислорода. Эти формы кислорода являются промежуточными звеньями в окислительно-восстановительном процессе. Также начинает утилизироваться глюкоза.

По сути, организм сам начинает бороться с диабетом и атеросклерозом. Часто метод гипоксии помогает избавиться от лишнего веса.

Сейчас многие геронтологи для продления жизни и молодости *включают в свои программы гипоксические практики. В одной из таких программ для выхода в возраст 150 лет, с которой я знаком, практики по задержке дыхания считаются обязательными.*

Теперь давайте посмотрим, какую пользу приносят практики задержки дыхания.

Практики влияют на физиологический, психологический и ментальный уровни.

Более эффективно расщепляются жиры, и эффективнее усваивается энергия. Человек становится крепче и выносливее.

Идёт влияние на метаболизм, что даёт продление молодости.

Улучшается внимание и осознанность. Энергетика начинает работать лучше. Это позволят значительно эффективнее работать техникам и практикам, связанными с энергетикой.

Практики задержки дыхания помогают значительно легче расстаться с зависимостями, такими как пристрастие к табаку и алкоголю.

Хорошо прорабатываются стрессы, снижаются риски заражения респираторными заболеваниями, а если в организм попал вирус, то он быстро уничтожается теми же практиками в течение 1-2 дней. Были случаи избавления от короноируса за 2ня (практики задержки дыхания проводились каждые 2 часа).

Тест на уровень здоровья

Перед началом занятий сделайте следующее. Возьмите листочек бумаги и напишите на него все свои проблемы со здоровьем, все заболевания и симптомы. Пройдитесь по каждой части тела и внимательно проанализируйте, что вас сейчас беспокоит. Если вы этого не сделаете, через пару месяцев вы забудете, что у вас были какие-то проблемы со здоровьем, и не сможете адекватно оценить свою работу.

Обычно человек видит основные свои проблемы, не замечая множество мелких. Но часто именно из мелких недугов складывается основное заболевание.

Время задержки дыхания оказывает огромное влияние на здоровье. Чем вы больше можете задерживать дыхание, тем лучше у вас будет здоровье. Только с помощью этого направления, можно вывести здоровье совершенно на новый уровень.

Проведите тест задержки дыхания на выдохе прямо сейчас. Сделайте глубокий вдох, выдох и задержите дыхание. Задержите дыхание не на максимум, а до существенного дискомфорта. Например, если максимум на выдохе вы можете задержать дыхание на 45 секунд, но первый существенный дискомфорт наверняка будет примерно на 35-40 секундах. Лёгкий дискомфорт может начаться немного раньше.

Прямо сейчас сделайте паузу и засеките свою задержку

дыхания, чтобы при дальнейшем чтении сразу понять, на каком уровне находится ваше здоровье.

Итак, делаем глубокий вдох, выдох и задерживаем дыхание …

Если задержка на выдохе у вас менее 10 секунд, состояние организма критическое и нужно принимать срочные меры по восстановлению здоровья. У астматиков задержка может быть даже всего 2-3 секунды.

Задержка менее 20 секунд говорит о слабом больном организме, в котором уже присутствуют заболевания. Необходимо принимать меры по восстановлению здоровья, иначе положение может стать критическим и многие методики оздоровления уже не подойдут.

Задержка менее 30 секунд говорит об ослабленном организме. Это низкий уровень здоровья. В организме наверняка есть заболевания, либо уже созрели предпосылки для их появления.

Диапазон 30-40 сек. указывает на уровень здоровья ниже среднего. Это среднестатистической показатель по России. Человек с такими показателями имеет здоровье среднее или ниже среднего, однако возможность заболеть онкологическими заболеваниями уже начинает сводиться к нулю.

Даже такой невысокий уровень по задержке может являться профилактикой появления рака.

40-60 сек. – неплохой показатель, на котором заметно чувствуется улучшения здоровья и сил. Это минимальный уровень, который должен быть у человека. Минимальный. При таком уровне задержки дыхания, человек редко болеет, чувствует в себе небольшой уровень силы и может идти к своим целям относительно эффективно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.