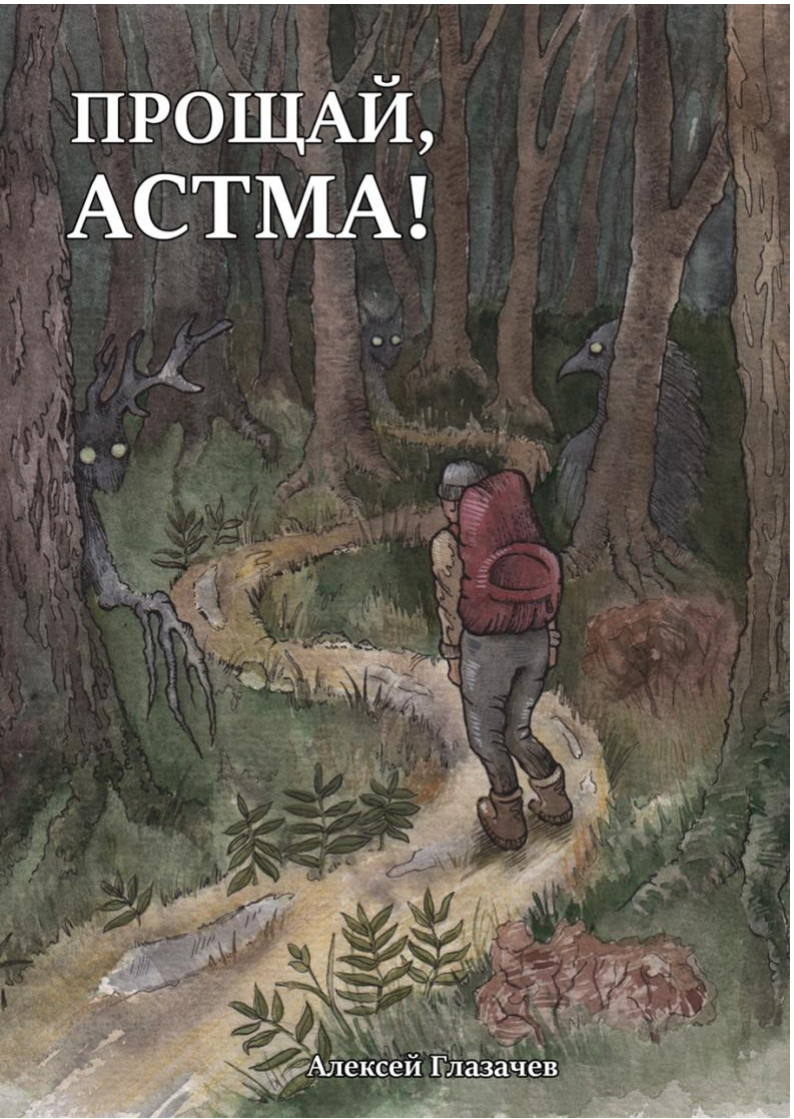


# ПРОЩАЙ, АСТМА!

An illustration of a hiker with a red backpack walking away on a forest path. The scene is dark and atmospheric, with several pairs of glowing yellow eyes peering from the shadows of the trees. The hiker is wearing a grey hat, a red backpack, and brown boots. The forest floor is covered in green ferns and brown pine needles. The trees are tall and thin, with textured bark.

Алексей Глазачев

# Прощай, астма!

Личный опыт  
избавления от астмы и  
атопического  
дерматита

Алексей Глазачев

2020

## Предисловие врача.

Дорогой читатель! Мы с Алексеем знакомы уже много лет, и за все это время он не перестаёт удивлять меня глубиной своих интересов и широтой познания: специалист в вопросах надёжности техники, переводчик с древних языков обрядовых и ритуальных текстов, создатель оригинальной методики мантический работы с подкорковыми структурами и глубинными пластами психики, автор очень красивых литературных зарисовок, неугомонный путешественник и любопытнейший исследователь, настоящий друг и товарищ.

Книга в увлекательной и готовой к практическому освоению форме

повествует о методе гарантированного избавления от любых проявлений астмы и аллергии, дерматита. Я намеренно пишу «избавления от проявлений», а не исцеления и выздоровления, как можно было бы ждать, ибо с точки зрения официальной медицины выздоровление от этих недугов невозможно, реальна ремиссия, затишье, причём она может быть пожизненной.

Как альтернатива далеко не безвредным средствам инъекционной и ингаляционной гормональной терапии, антигистаминным препаратам и иммуносупрессантам, предложенные Алексеем методы сочетания психотерапевтической, закаливающей, фитотерапевтической

и кинезотерапевтической регуляции, лечебного голодания, аутогенной тренировки и дыхательной гимнастики, о которых пишет автор, — несомненно, настоящая находка для страдающих от этого недуга людей.

Также метод высокоэффективен для устранения проявлений вегетососудистой дистонии, псориаза, себореи и многих других кожных, аутоиммунных, бронхолегочных, сосудистых проблем, несмотря на то, что в данном произведении они не освещаются.

Остаётся пожелать тебе, дорогой читатель, скорее перевернуть первую страницу этой удивительной книги и сразу же брать на вооружение себе предложенную методику.



Алексей Маматов

Выпускник первого медицинского  
университета имени И.М. Сеченова,  
врач восстановительной медицины,  
невролог

## Оглавление

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Введение .....              | 8   |
| День первый. Решение .....  | 31  |
| День второй. Травница.....  | 43  |
| День третий. Дождь .....    | 73  |
| День четвёртый. Работа..... | 102 |
| День пятый. Гроза.....      | 115 |
| День шестой. Выход.....     | 159 |
| День седьмой. Яша .....     | 179 |
| День восьмой. Возвращение.  | 202 |
| Заключение.....             | 210 |

## Введение

Меня зовут Алексей Глазачев, а это моя личная история избавления от астмы и дерматита. Кому-то я известен как специалист по надёжности техники. Кому-то — как специалист в области рунического искусства, консультант, тренер, преподаватель. Кому-то — как варганист, рассказчик, походник. И это нормально. Спросите сами себя, а кто я? Вы также обнаружите у себя массу ролей и личин. Например, я — москвичка, учительница, мать, жена, любительница испанской кухни и многое-многое другое.

Раньше была у меня ещё одна личина: астматик, аллергик. К счастью,



последние пять лет она меня покинула и я нисколько по ней не скучаю.

Все описанные в книге методики и средства по избавлению от астмы и дерматита были опробованы лично на мне, а также на нескольких моих учениках, которые оказали мне честь своим доверием. Я считаю, что предлагаемая мной техника избавления от этих болячек действенная и безопасная. Тем не менее я призываю вас не слепо доверять мне, врачу, коучу, психологу, карьерному консультанту, ещё кому-то, а в первую очередь руководствоваться своим чутьём и здравым смыслом.

Возможно, предложенные мной методы вызовут у вас ухмылку,

неверие в их эффективность и отрицание моего опыта. Особенно это вероятно, если вы врач или как-то иным образом связаны со сферой здравоохранения. Что же, это нормально, я не червонец, чтобы всем нравиться и всем угодить. Я признаю ваше право на собственное мнение. Но попрошу вас не судить о всей книге, пока вы её не дочитаете до конца. И если хотя бы одно предложение из прочитанного вам пригодится, — всё было не зря.

Мне сразу необходимо объяснить. Я глубоко уважаю профессию врача и официальную медицину, которая ежедневно спасает тысячи жизней. Поэтому я никогда не скажу, что все врачи — дураки, ничего не знают и лишь одному мне открылась истина.

Конечно, нет, тем более что один мой хороший друг — именно врач.



Но врачи — это в первую очередь люди, а люди бывают разные. Бывают хорошие, врачи от Бога, подвижники, светила. А бывают другие, которые свято верят только в официальную науку и официальную медицину и яростно отрицают и порицают все альтернативные, народные, немедикаментозные, традиционные методы лечения. Тогда, скорее всего, нам с вами не по пути и можем не тратить время друг друга. Вряд ли мы с вами убедим друг друга в своей правоте. Просто пожелаю вам мира и здоровья. Для всех остальных, кто знает, что в мире есть что-то большее, что, как известно, «ни выпить, ни съесть», — вот моя рука. Пойдём вместе, дорогой читатель, в мир без астмы, аллергии, дерматита и прочих неприятных словечек.

Чтобы вы лучше себе представляли мой опыт, расскажу о себе. Впервые с астмой я столкнулся в возрасте 13 лет. Я даже не понял, что тогда произошло. Просто однажды ночью мне стало невероятно трудно дышать. Родственники подумали, что у меня какая-то разновидность ОРВИ или ОРЗ, и начались обычные в таких случаях препараты от больного горла, кашля, чай с мёдом, компрессы, ингаляции над картошкой и так далее. Ожидаемо, ничего из этого мне не помогло. Не знаю, почему мне тогда не вызвали скорую, потому что я буквально задыхался, да и вряд ли уже когда-нибудь узнаю.

Когда мои приступы удушья повторились и на следующую ночь, а потом ещё раз, мы наконец-то сходили

к врачу, где я впервые услышал это странное слово — астма. Мне прописали безумно горький эуфиллин (до сих пор во рту выделяется слюна от одного этого слова) и вентолин для купирования приступов.

Астма проявилась практически сразу после удаления аденоидов. Это только сейчас, в последние годы, в отечественной медицине робко пробивается мнение, что их не нужно удалять всем поголовно (так же, как аппендикс американским военным во Вьетнаме) и что они имеют свою, в том числе защитную функцию в организме. В 1999 году аденоиды удаляли без лишних раздумий. Сейчас сложно сказать, что было бы, если бы аденоиды не удаляли, была бы у меня астма или нет, но всё это

сослагательное наклонение, которое история, как известно, не терпит.

Жизнь стала довольно неприятной, а если честно, — очень тяжёлой. Приступ астмы мог застать меня практически в любом месте и в любое время. Вдохнул холодного воздуха, побегал чуть быстрее, чем обычно, понервничал, и всё — готово, доставай ингалятор и радуйся, если ты его не забыл дома. Бывало и так, что ингалятор не снимал приступ либо снимал его очень-очень долго.

Кстати, именно тогда, в 13—14 лет, я впервые отметил для себя связь между своим настроением, уровнем спокойствия или беспокойства и возникновением астматического приступа. А ещё оказалось, что, когда

у меня ингалятор просто лежит в рюкзаке или куртке, приступы происходят реже, чем когда я забывал ингалятор дома и начинал из-за этого переживать.

Примерно тогда же, лет в 13—14, я начал ходить на дополнительные занятия по английскому языку. В частности, однажды мы читали и переводили рассказ про двух мужчин, поехавших в командировку и заночевавших в одном гостиничном номере. И вот, среди ночи один хрипит другому: «Окно, открой скорее окно, у меня астма, приступ, я умираю!» Другой в темноте нащупывает стекло, но никак не может найти ручку. А свет тоже не включается. В итоге мужчина берет первый попавшийся предмет и разбивает стекло. Астматик



благодарит и мирно засыпает. Наутро они видят закрытое окно и разбитое зеркало. Всё это начинает наводить меня на мысли, что моя болезнь таит в себе некую тайну, загадку.

Но нет и худа без добра. Именно благодаря астме я не пошёл в армию и получил военный билет. Кто-то скажет, что это неправильно, но я позволю себе напомнить, что это были ещё те годы, когда служили по два года и далеко не все призывники возвращались домой живые и с полным набором рук и ног.

Оглядываясь назад, я понимаю, что моя болезнь стала для меня инициатором, подвигла меня на поиски лечения, повлияла на моё развитие и на жизнь в целом. В

эзотерике существует понятие «чёрный учитель» — человек, который своими поступками или словами причинил нам боль, разрушил наш мир, но заставил нас меняться и развиваться. Что же, я смело могу назвать астму моим чёрным учителем. Не было бы её, скорее всего, не было бы в моей жизни ни варгана<sup>1</sup>, ни рун, ни походов, ни посиделок у костра, ни волнующих встреч, вспоминая о которых бередят душу и заставляют сердце биться чаще.

Поэтому позволь, во-первых, обратиться к тебе на «ты», дорогой читатель. Как к другу, товарищу, собрату по болезни. Во-вторых, позволь дать тебе первый совет.

<sup>1</sup> Варган – музыкальный инструмент, один из древнейших в мире.

Прими свой недуг как своего учителя. Не нужно всякого вот этого «возлюби свою болезнь», чего там любить? А вот принять свою проблему со здоровьем, как то, что поможет тебе стать лучше (как минимум стать здоровым), — хорошо и правильно.

Я начал практиковать различные техники дыхания, учился собирать и заваривать целебные травы, работать со своим подсознанием. Я пробовал и подбирал всё, что могло бы помочь мне избавиться от астмы. На этом пути были и победы, и разочарования, но в итоге всё выстроилось в одну систему. Квинтэссенция моего опыта описана в этой книге. Я постарался максимально упростить работающую схему и для экономии вашего времени не стал писать про те методы, которые мне

никак не помогли, — такие, как, например, лечение пиявками и иглотерапия. Никакого или почти никакого лечебного эффекта не было от исключения или добавления разных продуктов питания, использования разных типов диет, таких как палеодиета, кетодиета, питание по группе крови и т. д. Возможно, у вас они работают и приносят радость от жизни, но на себе я этого не ощутил.



Прошло ещё немного времени, я уже начал забывать про астму, но тут приключилось новое. В 2014 году меня атаковал свирепый атопический дерматит. Неудивительно, эти болезни часто идут вместе. Все мои руки, особенно локтевые сгибы, плечи, предплечья, были разодраны до крови, покрывались мелкой коркой и постоянно, нестерпимо, невероятно чесались. Гормональные средства и мази давали эффект, но буквально на несколько дней, и всё повторялось по новому кругу. Мне даже казалось, что после мази я чешусь особенно сильно. Я ходил к врачу, который радостно сообщил мне благую весть: «Ваша болезнь официально неизлечима. Можем предложить вам, уважаемый, поддерживающую гормональную терапию». То же самое мне сказал

другой врач. А потом ещё один. И ещё. Будь я другим человеком, возможно, сложил бы лапки, сдался и отдался в жадные лапы платных клиник. Но в то время я уже многое знал, практиковал, сам проводил оздоровительные семинары и вебинары, а главное — победил астму. А значит, справлюсь и с дерматитом, сказал я себе. Справился примерно за полгода. И свой опыт также передам на следующих страницах. Я люблю науку, но лишь хочу напомнить, что всегда есть и другое мнение.

1. Камни с неба падать не могут, им там неоткуда взяться! (Парижская Академия Наук о метеоритах, 1772 г.)

2. Летательные аппараты тяжелее воздуха невозможны! (Лорд Кельвин — физик, президент Королевского Научного Общества, 1895 г.)

3. Теория Луи Пастера о микробах — смешная фантазия. (Пьер Паше — профессор университета Тулузы, 1872 г.)

Сейчас про это мало кто вспомнит, но в XIX веке смертность при родах в родильных домах была выше, чем в поле, в дороге. Женщины отказывались рожать в больницах. Причиной частых смертей женщин при родах было несоблюдение элементарной гигиены. Врачи просто не мыли руки.



То, что немытые руки врача и смерти при родах связаны друг с другом, впервые в середине XIX века предположил акушер Игнац Земмельвейс<sup>2</sup>, работавший в Будапеште. Он заметил, что врачи больницы часто приходили принимать роды прямо из секционного зала, где вскрывали трупы. Причём руки после работы с трупом почтенные доктора того времени не мыли, а просто наскоро вытирали тряпкой и скорее шли принимать роды.

Неудивительно, что сами врачи заносили в половые пути женщин болезнетворные микробы, которые оказались на руках от исследуемых

2

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Земмельвейс,\\_Игнац\\_Филипп](https://ru.wikipedia.org/wiki/Земмельвейс,_Игнац_Филипп)

трупов. Соответственно, эти микробы попадали в родовые пути и вызывали «родильную горячку». Чтобы искоренить эту страшную проблему, Земмельвейс обязал весь персонал больницы перед приёмом родов не просто мыть руки, а обеззараживать их методом окунания в раствор хлорной извести.

То есть делать очевидные, с нашей современной точки зрения, вещи. Благодаря такому нововведению Земмельвейса смертность матерей и детей снизилась в 7 раз — с 18% до 2,5%. После полученного блестящего результата Игнац Земмельвейс в 1861 году опубликовал свои выводы в отдельном научном труде. Но директор больницы, где работал блестящий доктор, посчитал

публикацию доносом и уволил учёного, несмотря на то, что смертность среди родильниц и младенцев действительно резко снизилась благодаря дезинфекции рук перед приёмом родов. «Научное» сообщество того времени осмелело идеи Земмельвейса, хотя они были блестяще и однозначно подтверждены практикой. И во всем мире акушеры продолжали принимать роды грязными руками, а матери и младенцы умирали от сепсиса. Земмельвейс обманом был приведён в сумасшедший дом, где и скончался.

Вот вам и официальная, «научная» медицина. Вы думаете, что сейчас она не такая? Что это пережитки прошлого и подобная история никогда не повторится?

Я надеюсь, что пройдёт десять, пятнадцать, может быть, двадцать лет и описываемые мной ниже практики не будут восприниматься как мракобесие, а будут служить на благо и здоровье человека.

Ещё раз очень кратко. Врачи — молодцы, но не все. Астму, аллергию, дерматит можно победить без ингаляторов и гормонов. Ты, дорогой читатель, мне очень дорог, но за твою жизнь и здоровье я ответственности не несу. Так же, как и за твой успех, твою удачу и твоё счастье. Её несёшь ты и только ты.

Дальше вы прочитаете про моё путешествие, в котором кое-что придумано, что-то приукрашено, некоторые имена и места изменены, но

всё то, что касается практик, методик и упражнений для исцеления астмы, дерматита и аллергии, передано в точности так, как учили меня, как делал я и как учу других. Какие-то вещи вам покажутся фантастическими, невероятными, невозможными, но так и должно быть в хорошем путешествии, не так ли?

Послушай мой варган, который я записал после зарядки в лесу на диктофон телефона. Нажми на [ссылку](#) или наведи камеру телефона на QR-код.





Дорогой друг! Мне приятно, что ты добрался до этого места. Расскажи, какие у тебя впечатления от книги?

Что понравилось? Что удивило? Что зацепило? Хочется ли читать меня ещё?

Хочешь купить полную версию?

Тогда жми скорее жми [сюда!](#)

Далее нажимай «В корзину» и оформляй покупку.

Полная версия книги придёт тебе в виде PDF файла, который можно прочитать на любом устройстве!

До встречи в полной версии, дорогой читатель!

Я буду рад видеть тебя на своих консультациях, тренингах, частных или групповых уроках.

Вся информация о моих проектах, связанных с рунами и варганом, здесь: <https://runemagic.ru/runolog>.



Если тебя интересуют вопросы надёжности и безопасности техники, повышения эффективности и упрощения офисной работы, снижения усталости и выгорания от офиса, — жду тебя на моём другом сайте: <https://areliability.com/>.

С уважением, твой мастер рун и инженер по надёжности Алексей Глазачев.

**Добра!**