

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР	Една необичайна среща	17
УВОД	Имате всичко необходимо	25
1	Мисионерът	29
2	Раждането на Ледения човек	39
3	Студен душ всеки ден държи болестите далеч от мен	52
	Протокол на метода на Вим Хоф (MBX):	58
	Излагане на студ за начинаещи	58
	Начинът за стопляне на Вим Хоф	65
	Експеримент № 1 от метода на Вим Хоф	74
	Ледена баня за по-топли ръце и крака	74
4	Дишай, копеле!	76
	Протокол на MBX:	85
	Базово дихателно упражнение	85
	В случай на височинно главоболие	88
	Дихателно упражнение при движение на голяма надморска височина	88
	Дихателно упражнение в състояние на покой за адаптиране към надморска височина над 4000 м	89
	Експеримент № 2 от метода на Вим Хоф	91
	Увеличаване на времето на задържане на дъха	91
	Как да излекувате махмурлук за 20 минути	96
5	Силата на ума	99
	Протокол на MBX:	108
	Базово упражнение за психическа нагласа	108
	Медитация по MBX	128
	Кратък преглед на MBX: Трите стълба на ежедневната практика	130
6	Олая	132
7	MBX и здравето	149
	MBX и язвеният колит	153
	MBX и множествената склероза	163
	MBX и ракът на гърдата	171

8	MBX и спортната форма	172
	Методът на Вим Хоф и професионалният американски футбол	176
	Протокол на MBX:	179
	Силово дишане за издръжливост	179
	Експеримент № 3 от метода на Вим Хоф	184
	Подобрява ли MBX вашата спортна форма?	184
	MBX и сексът	187
	Експеримент № 4 от метода на Вим Хоф	190
	Колко дълго можете да задържите	
	Позата на Ездача?	190
9	Истината е на наша страна	192
	MBX и хроничната болка	197
	Дишане за регулиране на болката	198
10	Един ден от живота на Ледения човек	204
	Да се <i>надрусаш</i> със собствената си биохимия	209
	Протокол на MBX:	212
	Ледени бани и студени потапяния	212
11	Освобождение от бремето на предците	214
	MBX и биполярното разстройство	223
	Дишане за регулиране на настроението	228
12	Отвъд петте сетива	231
	Интероцепция чрез дишането	238
	Интероцепция на сърдечния ритъм	242
13	Навътре към светлината	244
	Експеримент № 5 от Метода на Вим Хоф	251
	Дишане за контролиране на стреса	251
	Сливане със светлината:	
	упражнението <i>Стробоскоп</i>	259
	Епилог	
	Как да променим света	261
	Благодарности	266
	Често задавани въпроси	268
	Речник на използваните термини	283
	Допълнителна литература	292

ПРЕДГОВОР

Една необичайна среща

ОТ Д-Р ЕЛИСА ЕПЪЛ

МЯСТОТО БЕШЕ НЕОБИЧАЙНО

за леко консервативен медицински изследовател като мен – бях поканена на бизнес ориентирана уелнес конференция в Палм Бийч, Флорида. Чудех се дали наистина беше нужно да ходя и затова си напомних да бъда отворена, тъй като никога не знаеш какво ти е приготвил светът, кого можеш да срещнеш и какво можеш да научиш. И ето че причината да попадна там се разкри – той се появи, крачейки към сцената, облечен в тениска сред всички онези костюми, и с брада, която сякаш намекваше, че има по-важни дела от това да си губи времето с някакво си оформяне. Вим Хоф ни разказа част от историята си. Преведе ни през дихателната практика на своя метод. И аз бях абсолютно поразена.

Онова, което той описа от своето преживяване, беше точно това, което търсех и аз – начини да увеличим хорметичния стрес в тялото. Теоретично погледнато, излагането на стрес може да има вреден ефект,

когато е в големи дози, но в малки дози всъщност създава в тялото промени, които ни правят по-здрави и силни – т.нар. *хорметичен стрес*. Изследователите на стреса като мен прекарват много време в изучаване на тъмната страна на стреса, как хроничният стрес и депресията ни изтощават, скъсяват теломерите ни и допринасят за развиването на заболявания. Но също така знаем, че стресът може да бъде и нещо добро. Силният краткотраен стрес може да доведе до мощни позитивни промени в клетките ни. Ако например леко затоплим един червей, можем да удължим живота му, но ако прекалим с топлината, ще бъде пагубно за него. Проучванията на хорметичния стрес при хората са осъществени и оставят множество въпроси без отговор. Съществуват ли естествени способности безопасно да предизвикаме позитивните ефекти от стреса в клетките си? Възможно ли е вече да разполагаме с ключовете към собственото си благоденствие? Откъде да започнем търсенето на отговорите? Слушайки Вим Хоф да говори, останах с усещането, че той е създал една добра карта, която да изследваме.

След лекцията при мен дойде едно семейство – Виктор и Лин Брик. След трагичната загуба на брат си поради психично заболяване Виктор търсеше начини да подпомогне изследването на естествени методи за превенция и дори лечение на депресията и други сериозни психически проблеми. (Въпреки множеството реклами на антидепресанти по телевизията, няколко мета-анализа показват, че решенията на големите фармацевтични компании не носят никаква полза освен плацебо ефект.) В резултат на срещата се роди едно изследване.

Когато се завърнах в Калифорнийския университет в Сан Франциско и разказах на колегите си за Вим Хоф и неговия метод, не размахах веднага въпроса: Може ли да изследваме Ледения човек? Това е първото, което може би сте узнали за него – прякорът му. В множеството документални филми за Вим виждате хора, които практикуват метода с него в тесен кръг. Усещате адреналина им и сплотеността на групата, подхранвани от това, че разширяват границите на телесната си регулация, като излизат на леда по шорти (насред мразовитата зима в Полша например), сгрявайки телата си благодарение на психичната си нагласа и метода на дишане. Виждате хора, които правят лицеви опори, задържайки дъха си, и успяват да направят повече, отколкото са мислели, че могат. Виждате как около него се събират млади хора, особено мъже, а във въздуха витае мъжкарският аромат на превъзходната спортна форма. Слушате личните разкази за чудотворно изцеление на болни хора, практикуващи метода. Все сигнали, които тревожат съвестните медицински изследователи. Но потенциалното отключване на нови мощни ефекти от хорметичния стрес замени притеснението от фантастичните разкази и скептичната реакция спрямо нарастващата му популярност. Подобно на мен, колегите ми също съзряха потенциала. За наша радост, Вим Хоф подкрепи на 100% строго контролираното ни проучване.

Въпреки славата, съпътстваща поставянето на 26 световни рекорда, както и документалните филми и популярни книги, посветени на него, Вим знае колко ограничена е силата на анекдота, на историята, в сравнение с това един метод да бъде валидиран в медицин-

ския свят. Той знае, че изследователският път – бабен, щателен и с необходимото отношение на обективност и скептицизъм, е единственият път към разбирането и прилагането на този метод в грижата за здравето. Изследването може да ни помогне да разкрием механизмите на метода, да документираме кое е безопасно и ефикасно и да определим чрез контролирани клинични изпитания как влияе на хора с болестни състояния. До момента методът е тестван в малки пилотни изследвания, показвайки подобрение на реакцията на имунната система спрямо ендотоксини¹, както и при възпалителен артрит на гръбнака, което предполага, че би могъл да намали хроничното възпаление и симптомите². В момента се тества и при хора с травми на гръбначния стълб, които не могат лесно да активират автономната и сърдечносъдовата си система чрез упражнения. Също така се практикува и от възрастни хора, като някои от членовете на групата за упражнения на Вим Хоф са над 90-годишни. Вим знае, че подробното изследване е пътят, който ще доведе до открития, позволяващи на повече хора да контролират собственото си здраве и благоденствие.

Аз внимателно следя излизащите напоследък рецензирани изследвания на Метода на Вим Хоф и стигам до заключението, че се нуждаем от неговото по-сериозно проучване, тъй като той има уникален потенциал по отношение на укрепване на здравето и забавяне на процеса на стареене. В рамките на нашето изследване в Катедрата по психиатрия към Калифорнийския университет прекарахме последната година, преподавайки Метода на Вим Хоф на хора с високи нива на житейски стрес, като щателно изучавахме как се отразява

практиката на ежедневноста им емоционална реактивност, автономната стресова реактивност и клетъчните показатели за стареене. Не споменавахме името му и не назовавахме метода, защото можеше да предизвика т.нар. *гуру ефект* (силно вярване относно метода), който не можехме да съвместим с другите изследвани от нас условия (физически упражнения, медитация). Очаква се изпитанията да бъдат завършени тази година.

Това поставя началото на едно ново поле на проучване. Вече знаем някои конкретни неща за метода, като например как дихателното упражнение може временно да промени рН на кръвта. В момента съществуват множество теории как точно работи методът. Но това, което днес знаем за механизмите, при повече проучвания може да се промени след време. Аз лично съм много развълнувана от възможността да продължа да разширявам познанията си за метода, тъй като допринася за благото на всички нас, а също и за толкова нужния преход от здравеопазване към грижа за себе си.

Истински забележителната история в случая е тази на Вим — такава, каквато е разказана на следващите страници. Не желанието за слава го е накарало да извърши подвизи като да измине около 60 метра, плувайки под леда на замръзнало езеро, или да изкачи Килиманджаро с група за 28 часа. Но тези постижения значат много. Те показват, че методът може да ни накара да разширим предполагаемите си граници и че сме способни да отключим огромния потенциал на тялото и ума си. Истинската история е за страстта на един човек, за любовта му към природата и всички живи създания, към семейството му, към човечеството, откъдето

ида и стремежът му да споделя това, което знае сега, с надеждата да изцели болестите. (В детството си той дотолкова се чувства дълбоко свързан с природата, че на 13-годишна възраст напълно самостоятелно решава да спре да консумира животински продукти, въпреки че е заобиколен от *всеядни*.) Това също е и история за човешкото страдание и борба, залегнали в основата на преживяванията, направили Вим по-човечен, и заедно с неутолимото му любопитство са го подтикнали да изследва границите на ума и тялото.

Истинската история е в това, че Вим ни показва какво може всеки от нас. Скритият метод изисква нещо, присъщо само на човека – силата на вярата в себе си и на твърдото убеждение в комбинация с насоченото внимание. Намирам за забележително уникалното диалектично състояние на отпускане напред физическия дискомфорт и болката (от леда, студената вода и задръжането на гръх). Като любител на медитацията смятам, че това е едно особено интересно състояние, от което да наблюдаваме ума. Само по себе си обаче то силно се отличава от седящата медитация, тъй като предизвиква остри, интензивни ефекти, изискващи нашето пълно внимание и интероцепция. Затова тренирането на ума и тялото по този начин има голям потенциал за развиване на устойчивост към стреса.

Методът ясно показва, че нашите вярвания определят какво можем да постигнем. Както изтъква Вим: *Независимо дали си мислиш, че можеш, или че не можеш, винаги си прав*. Изследователската група от университета *Радбауд* в Нидерландия, ръководена от д-р Кокс и д-р Пикерс, публикува проучване, показващо, че оптимистичните очаквания за резултата от метода

са свързани с някои от физиологичните реакции при прилагането му³. Методът изисква ангажирането на тялото и ума, както и поне мъничко вяра.

Много се радвам, че присъствах на онази среща в Палм Бийч. За мен е чест да ви представя Вим Хоф и това, което може да бъде една от нашите големи революции в здравето и грижата за себе си – способността ни сами да определяме и прилагаме собствените си нива на хорметичен стрес. Следващото поколение отговори се крият в науката. Искам да напомня на всички нас, че науката е бавен процес на постепенно изграждане на познания, където единичното проучване не доказва нищо. Трябва да разгледаме много внимателно този метод и неговите производни както посредством безопасни експерименти със себе си, така и посредством строги научни изследвания. Затова ви предлагам да оставите автоматичните предубеждения и недоверието и да се обърнете към своето любопитство и отвореност. Позволете си да преживеете Метода на Вим Хоф със собственото си тяло и сами да направите своите открития. Приятно четене!

У В О Д

Имате всичко необходимо

ИСКАТЕ ЛИ ДА ИМАТЕ повече енергия, по-малко стрес и по-силна имунна система? Искате ли да спите по-добре, да подобрите когнитивните и спортните си способности, да повдигнете настроението си, да отслабнете и да облекчите тревожността си? Ами ако ви кажа, че можете да постигнете всички тези неща и много повече, като отключите силата на собствения си ум? И че можете да го направите само за няколко дни?

Вследствие на еволюцията човечеството е развило технологии, които ни осигуряват все по-голям комфорт, само че така сме изгубили вродената си способност не само да оцеляваме, но и да просперираме в екстремна среда. При липсата на стрес от околната среда онези неща, които сме изградили, за да ни улесняват живота, всъщност са ни направили по-слаби. Възможно ли е обаче да събудим наново спящите физиологични процеси, които са направили нашите предци толкова силни?

Моят метод, който съм разработвал и усъвършенствал в течение на почти 40 години, се основава на три прости, естествени стълба: излагане на студ, съзнателно дишане и силата на ума. Използвах го, за да осъществя постижения, смятани от мнозина за невъзможни, поставяйки повече от 24 рекорда на Гинес и озадачавайки медицинските експерти в процеса. Бяха на полумаратон отвъд Полярния кръг бос, само по шорти, както и на пълен маратон през пустинята Намиб в Африка, без да пия вода. Плувах под дебел слой лед в продължение на повече от 60 метра и с часове наред стоях, потопен в лед, без нормалната ми телесна температура да се понижи. Изкачих някои от най-високите планини на света само по шорти. Истина е.

Тези постижения ми спечелиха прякора Ледения човек, но аз не съм супергерой. Не съм генетичен мутант. Не съм и гуру, а също така не аз съм измислил тези техники – излагането на студ и съзнателното дишане се практикуват от хиляди години. Споменавам постиженията си не за да се хваля, а за да напомня, че сме способни на много повече. Искам да запаля у вас искрата на благоговението пред тялото, ума и прекрасната ви човешка природа. Каня ви да станете свидетели на разцъфването на собственото ви същество, както и да преминете отвъд обусловеността си. Методът е достъпен за всички хора. Всичко, което аз мога да правя, го можете и вие. Знам го, защото прекарах последните 15 години, превръщайки скептиците във вярващи. Преподавал съм метода по целия свят и лично съм виждал забележителните резултати. Последователи на моя метод са успявали да овладеят диабета; облекчавали са инвалидизиращите симптоми на болестта на Паркин-

сон, на ревматоидния артрит и множествената склероза, а също така са третирани и редица други аутоимунни заболявания – от лупус до Лаймска болест¹.

Тайната на здравето и щастието за цял живот е във вашите ръце. Можете безопасно да практикувате Метода на Вим Хоф сами, с вашето собствено темпо и сред комфорта на собствения ви дом. Без хапчета, инжекции, витамини, добавки, обтурване или специални диети – всичко, от което имате нужда, е вашето участие и желанието да отключите скрития потенциал на тялото си. Тази книга е вашето ръководство.

Готови ли сте? На следващите страници ще споделя историята на своето пътешествие от малкото холандско село, в което съм роден, до световната сцена, където се намирам сега. Ще обясня тънкостите на своя метод; философията, на която той се опира, и науката, която го подкрепя. Също така ще представя примери на практикуващи хора, използвали метода, за да преобразят живота си коренно. Така се надявам да ви вдъхновя да си възвърнете контрола над тялото и живота си, като освободите огромната сила на своя ум. Имате всичко необходимо, а няма време за губене.

Да започваме.