

# **Александр Ильящук**

## **Храп,**

### **или Одному такое было — прошло, и вам пройдет**

*Посвящается всем, кто когда-либо страдал от храпа...*

## **Введение**

Если вы держите эту книгу, то тема вам интересна. Вероятно, что советы в интернете, сводящиеся к перепечатке одних и тех же рекомендаций, вы уже испробовали. Очень хорошо, если вы также испытали действие «чудесных» снадобий, капель, клипс, подвязок и прочей чепухи. Не буду их все перечислять.

Скорее всего, вы трезво оцениваете возможности нашей медицины в плане хирургического вмешательства в ротовой полости. Уверения клиник, что «все будет хорошо», воспринимаете с некоторой долей скепсиса. Порезать себя всегда успеете. А у медиков есть такое понятие, как статистика, где есть процент излеченных и, как бы это помягче сказать, — не очень. Никто не хотел бы оказаться во второй

группе, а они есть.:-(

Я не рассматриваю варианты, когда по медицинским показаниям не существует другой возможности, кроме хирургической, помочь человеку избавиться от храпа или есть реальная угроза жизни.

Я не говорю, что моя книга избавит вас от храпа завтра. Но, повторив мой опыт, ценой небольших усилий, вы сможете обрести ночной покой. А самое главное — родные, соседи за стеной вашей квартиры смогут сказать: «Наконец-то, свершилось. Теперь можно поспать!»

Я намеренно пишу Храп с большой буквы, потому что проблема тоже большая.

**Храп — сильный противник, но побороть его можно и нужно.**

Будьте готовы к тому, что процесс избавления от этой проблемы займет некоторое время. У меня на это ушло около 4 лет, с перерывами, опусканием рук, воодушевлением, разочарованиями. И наконец, просто пришло понимание происходящего и реакций своего организма. Методом проб и ошибок, протестировав разные способы, я научился слушать свое тело. Анализируйте то, что вы ели, чем занимались в течение дня, как работали, нервничали или расслаблялись. Со временем вы

будете точно знать, чего ожидать ночью.

Скорее всего, Вам придется пересмотреть свои привычки, изменить питание, больше двигаться и самое главное — научиться слушать себя, замечать, что из предложенных ниже методов действует на ваше горло лучше.

Будьте готовы к тому, что может стать даже хуже. Храп просто так не сдаётся, и чтобы его победить, потребуются терпение и выдержка. Не паникуйте. Как говорит моя теща: «Одному такое было — прошло, и вам пройдет».:-)

Вспомните, в детстве же вы не храпели?

Почему храпите сейчас?

Вот в этом и нужно разобраться...

В какой-то момент я даже предположил, что храп появляется в достаточно зрелом возрасте и служит своего рода защитной функцией организма во время сна. А получили мы его в наследство от своих древних предков. Ну это, как аппендикс.

Представьте жизнь первобытного человека в окружении хищных зверей. Все усилия направлены на добычу пищи и огня для выживания. И вот пришла ночь, он расслабился и уснул. В таком состоянии человек абсолютно беззащитен и может стать легкой добычей.

Но природа позаботилась о его защите — мощный храп отпугнет самых свирепых хищников: волков, медведей и саблезубых тигров...



Ну а жена и дети рядом вынуждены мириться. Выбор небольшой — или съедят дикие звери, или перетерпеть до утра. И чем сильнее храп у мужчины, тем выше его социальный статус, тем больше у него женщин и детей. Возможно, обладатель наиболее громкого храпа ставал вождем племени.

Но такие выводы приводят к мысли о том, что борьба напрасна.

Из имеющихся диких зверей за пределами современных «пещер» остались только мыши, и те не летающие. Поэтому терпеть ваш рев ради «безопасности» никто не захочет.

Так из преимущества храп стал недостатком.

# Что делать?

Итак, передо мной встала задача — что делать. Думал я с точки зрения инженера. Если поставить задачу как в математике получим следующее.

**Известно: 1. Храпит только тот, кто спит.**

**2. Храпит тот, у кого есть рот.**

**Требуется: Не храпеть.**

**Решение: 1. Не спать.**

**2. Что-то сделать со ртом.**

К счастью, не все, кто спят, храпят, и рот у них тоже имеется. Значит, проблема во рту!



Как говорится, вход там же, где и выход, что уже само по себе хорошо.

Область поиска сужается...

Итак, когда жена выставит вас за двери спальни, когда собака и кот забьются в самый

дальний угол в доме, мыши и тараканы соберут чемоданы и съедут, когда соседи по дому перестанут с утра здороваться... И самое главное, на оклик жены «НЕ ХРАПИ!», вы не ответите «Я НЕ ХРАПЛЮ», вот только тогда вы готовы признать проблему и начать с нею бороться.



Я уверен, моя методика Вам поможет.

Считайте, вам повезло, если есть дальняя комната, где можно закрыться и спать «спокойно», не доставляя хлопот остальным. Но зачастую такой возможности нет. Стены современных домов только создают иллюзию приватности и уюта. На самом деле для звуков, особенно низкочастотных, они не представляют серьезной преграды.

Еще раз повторюсь, я ни в коем случае не

собираюсь отбирать хлеб у врачей. Хотя, вспоминая известную поговорку, храп не стоит на первом месте в сфере их интересов.

Как говорил на своих сеансах мой земляк Анатолий Кашпировский: «В любой аудитории есть 5–7 % людей, которые за сеанс точно от какой-нибудь болячки да избавятся. Разве это плохо?» Я оптимист и надеюсь на свой процент исцеленных от Храпа. Но вам придется поработать. Это несложно.



Главное начать. «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих» (из романа «Двенадцать стульев»).

По первому образованию я художник, а по второму — инженер-конструктор. Рассматривая организм человека с точки зрения инженера, можно и нужно воспринимать его как систему, состоящую из неких компонентов — органов,

взаимодействующих друг с другом определенным образом по некоему алгоритму и образующих систему. Различное внешнее воздействие на нее вызывает соответствующую реакцию. Внимательно изучая входящие сигналы, можно проследить к каким ответным реакциям системы они приводят. В нашем случае нужно исключить реакцию элемента системы (горла) на определенные воздействия, провоцирующие храп.

Вот как все просто.:-)

*Другими словами: контролируйте то, что вы делаете днем, чтобы не храпеть ночью.*

## **Основные причины храпа**

Что интересно, я не имел проблем с храпом до 35–40 лет. Я мог иногда похрапывать, и это было связано со следующими причинами.

**1. Простуда, воспалительные процессы в горле, миндалинах, насморк. Это приводит к отеку слизистой, мягкое небо припухает. В тяжелых случаях язычок увеличивается в размере и значительно затрудняет дыхание. Воздух с шумом проходит сквозь горло и имеем храп.**