

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к английскому изданию. Джесси Итцлер.....	13
Предисловие к английскому изданию. Марти Галлахер.....	17
Пролог. Коэн де Йонг.....	24
ВВЕДЕНИЕ	29
Открытие, способное изменить мир.....	31
ВИМ ХОФ	35
Ситтард.....	36
Индия — холодные воды Ганга.....	38
Открытие преимуществ холодной воды.....	39
Амстердам.....	40
В Сенегал на велосипедах.....	41
Обращение к читателю.....	43
Олайя.....	44
Компания <i>Innerfire</i>	47
ХОЛОДНЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	51
Что еще мы знаем о кровеносных сосудах.....	53

Переохлаждение	55
Как это возможно с физической точки зрения.....	57
Лейкоциты	59
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	67
Техники дыхания: Бутейко и Ван дер Пул.....	70
Кислород и углекислый газ	73
Связь между дыханием, нервной системой и вариабельностью сердечного ритма	76
Болезни, вызванные неправильным дыханием	79
Нервные расстройства, вызванные неправильным дыханием	81
Почему многие люди дышат чаще, чем нужно?	84
Дыхание и нервная система	84
Дыхательные упражнения для расслабления	87
Дыхательные упражнения по методу Вима Хофа....	88
Эпифиз.....	91
Задержка дыхания	93
ПРЕОДОЛЕНИЕ СЕБЯ	95
Марафон по Северному полярному кругу.....	97
Физические тренировки или тренировка силы воли?	98
Гора Килиманджаро.....	101
Возвращение на Килиманджаро.....	105
Побочные эффекты метода Вима Хофа	106
Прогулки босиком	106
Связь с Землей.....	108
Диета.....	110

НЕМНОГО НАУКИ	115
Что такое вегетативная нервная система.....	116
Прорыв в науке	120
Верхушка айсберга.....	122
Какой вывод мы можем сделать?.....	124
Какие биологические механизмы лежат в основе эффективности метода Вима Хофа	125
Что такое боль, и как работают болевые рецепторы	126
Как все это связано с методом Вима Хофа	129
Почему транскрипционные факторы должны быть сбалансированы	131
Гипотеза профессора Капеля.....	131

**КОМУ МОЖНО
РЕКОМЕНДОВАТЬ**

МЕТОД ВИМА ХОФА	137
Если вы абсолютно здоровы	139
Спортсмены.....	139
Повышенное или пониженное артериальное давление.....	141
Онкологические заболевания	143
Воспаления.....	149
Ревматизм.....	151
Болезнь Крона	155
Депрессия.....	160
Астма.....	162
Артрит	166
Сахарный диабет 2-го типа.....	167
Излишний вес	169
Хроническая усталость.....	173

БОЛЕЗНИ, О КОТОРЫХ РАССКАЗАЛИ ЧИТАТЕЛИ МОЕГО <i>TWITTER</i>	177
Варикозное расширение вен.....	178
Холодные руки и ноги	179
Секрет долголетия	181
Борьба со стрессом здесь и сейчас.....	182
МЕСЯЧНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ...	185
Холодный душ.....	187
ЭПИЛОГ	191
БЛАГОДАРНОСТИ	197
Вим Хоф	198
Коэн де Йонг.....	198
ОБ АВТОРАХ	201
Вим Хоф	202
Коэн де Йонг.....	203
ПРИЛОЖЕНИЯ	205
Полезные ссылки и рекомендованная литература	206
Словарь используемых терминов	208
Использованные источники	220

Предисловие к английскому изданию. Джесси Итцлер

Помните, летом 2014 года в соцсетях стала необычайно популярной акция *Ice Bucket Challenge*?* Я прекрасно ее помню. Разные знаменитости, а вместе с ними и обычные люди публиковали веселые видео, в которых опрокидывали себе на голову ведро с водой и льдом. Дальше почти всегда происходило одно и то же: облившись ледяной водой, человек издавал пронзительный крик и убегал прочь, не забывая при этом передать эстафету кому-то еще. Признаюсь, и я вел себя точно так же.

Всего в этой акции приняло участие более 17 миллионов человек, но, насколько мне известно, никто не предложил присоединиться к ней Виму Хофу. Да и зачем? Для него вылить на себя ведро с ледяной водой — словно совершить прогулку по парку. Даже если бы льдом нагрузили целый грузовик и опрокинули его содержимое на Вима — это стало бы для него не испытанием, а, наоборот, удовольствием! Он бы

* Челлендж «Ведро со льдом» — кампания волонтерского фандрайзинга по повышению осведомленности о боковом амиотрофическом склерозе и благотворительное финансирование фондов по исследованию этой болезни. Наибольшую популярность получила в США. — *Прим. ред.*

просто светился от счастья. Вим всегда легко справлялся с тем, что казалось всем нам неприятным или невозможным. В итоге для него все это стало приятным и возможным — и не потому, что он был изначально устроен не так, как мы. Просто он потратил много времени на то, чтобы перестроить себя.

Вы наверняка видели по телевизору, как он плавает в ледяной проруби или бегают босиком по снегу. А возможно, даже слышали о его 28-часовом восхождении на гору Килиманджаро, где из одежды на нем были лишь шорты и кроссовки. Вот чем занимается Вим Хоф. Все это — часть его методики личностного роста, которой он готов поделиться со всеми желающими.

Увидев то, что делает Вим, я быстро стал его фанатом. Мне нравилось, что он не боится нарушать правила. Я начал читать его книги и статьи о нем. Я посмотрел все его видео, пытаюсь понять, в чем же заключается его секрет. Помню, он однажды сказал, что любой способен сделать то же, что и он, надо лишь овладеть его методом — методом Вима Хофа. Но мне в это как-то не верилось.

Меня всегда интересовало, где можно почерпнуть дополнительные жизненные силы. Как и многие из нас, я желал совершенствоваться в интеллектуальном, физическом и духовном плане, и мне хотелось неким образом испытать себя. Поэтому я нанял в качестве тренера одного из «морских котиков» ВМС США, и он целый месяц инструктировал меня. Я также решил пробежать 100 миль за сутки, чтобы узнать, где предел моих возможностей. В свое время я жертвовал миллионы долларов на благотворительность, но бег казался мне чем-то даже более важным. Все говорили, что пробежать такое расстояние нереально — во всяком случае для меня. Но я знал, что единственный

способ посрамить скептиков — это попытаться расширить те границы, которые я установил сам для себя.

Чем больше я узнавал о Виме, тем сильнее он удивлял меня. В нем было что-то такое, в чем я остро нуждался, но я не знал, что именно. Я отчаянно хотел это выяснить. В итоге я решил перейти к активным действиям и приобрел его обучающий видеокурс. Так я узнал об уникальной дыхательной гимнастике Вима, специальных упражнениях, позах йоги, медитациях и холодных водных процедурах, которые значительно расширили его физические и духовные возможности. Затем я купил себе уличное джакузи, чтобы тоже начать погружаться в холодную воду.

Я выставил температуру +10 °С и стал ждать, когда остынет вода. По мере того как она постепенно охлаждалась, джакузи выглядело все более устрашающе. Мысль о том, что мне вот-вот придется залезть в эту ледяную воду, сводила меня с ума. Температура понижалась на 1 °С каждые 15 минут, а мне становилось все страшнее. Через несколько часов вода охладилась до нужных +10 °С. Теперь я должен был погрузиться в нее.

Когда я опустил в воду одну ногу, у меня перехватило дыхание, словно мне изо всех сил дали под дых. «Да тут настоящий дубак! — подумал я, но все же смог сказать себе: — Просто продолжай дышать. Ты должен всего лишь залезть в это чертово джакузи, и все». Когда вода достигла живота, я сделал глубокий выдох и расслабил плечи. Я медленно опускался, пока не погрузился по шею. Меня наполнило ощущение удивительного спокойствия. Мне стало необычайно легко, и я почувствовал себя по-настоящему живым.

Вот так Вим Хоф вдохновил меня. С помощью этой книги он не только научил меня преодолевать страх и доверять своему телу, но и открыл новые