

**Все виды тахикардии — от лёгкой
синусовой до тяжёлой
пароксизмальной — уходят, как
только узнаёшь эту маленькую
тайну. Рецидивирующая,
хроническая тахикардия: их
больше нет — как познаете метод**

Александр Малышев

**Все виды тахикардии —
от лёгкой синусовой до
тяжёлой пароксизмальной —
уходят, как только узнаёшь
эту маленькую тайну.
Рецидивирующая, хроническая
тахикардия: их больше
нет — как познаете метод**

<https://litres.ru/74273362>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы знаете это чувство. Оно приходит без стука — среди ночи, в очереди, за рулём. Сердце вдруг срывается с ритма, и мир сжимается до размера одного испуганного удара.

Вы прислушиваетесь, замираете, боитесь дышать. Кажется, что жизнь больше никогда не будет прежней. Что кофе, танцы,

дальние поездки и просто спокойный вечер на диване остались где-то там, в прошлом, где вы ещё не знали, что такое тахикардия.

А теперь представьте другое утро. Вы просыпаетесь и вдруг понимаете: вы спали всю ночь. Всю, без единого перерыва на страх. Вы идёте на кухню, варите кофе — настоящий, ароматный, а не его безвкусный заменитель. Вы делаете глоток и не прислушиваетесь к пульсу. Вы просто пьёте кофе и смотрите в окно.

Представьте, как вы поднимаетесь по лестнице и не считаете ступеньки. Как танцуете, помешивая ужин, и вдруг замираете от неожиданности: вы танцуете...

Внутри этой книги — простой, доступный каждому метод, о котором молчат в поликлиниках.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Александр Малышев
Все виды тахикардии —
от лёгкой синусовой до
тяжёлой пароксизмальной
— уходят, как только
узнаёшь эту маленькую
тайну. Рецидивирующая,
хроническая тахикардия:
их больше нет —
как познаете метод

Глава

Важное предупреждение и Отказ от ответственности
Внимание!

Все материалы этой книги публикуются исключительно в
ознакомительных целях и не должны рассматриваться как

индивидуальные инструкции для конкретного читателя, поскольку каждый человек уникален.

Материалы этой книги, в том числе приведенные в ней диеты, упражнения, методики и рекомендации, могут представлять опасность для вашего здоровья и жизни.

Будьте благоразумны: объективно оцените состояние своего здоровья и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем соблюдать предлагаемые в этой книге диеты, выполнять упражнения и применять иные описанные в книге приемы, методики или рекомендации. Автор и издательство не несут ответственности за последствия использования диет, упражнений, методик, рекомендаций и иной информации и материалов, содержащихся в этой книге.

Это стандартный дисклеймер (отказ от ответственности), который авторы и издатели размещают в начале книг по фитнесу, диетам и здоровью, чтобы предупредить читателей о возможных рисках.

Предисловие: Письмо тому, кто держится за сердце

Дорогой незнакомец, который сейчас сидит на диване и чувствует, как внутри что-то сбивается с ритма, трепещет, ухает в груди и отдает в горло предательским комом. Я знаю, о чем ты думаешь. Ты считаешь удары. Ты прислушиваешься к тишине в паузах между ними, надеясь, что эта пауза не затянется навсегда. Мне знаком этот холодок в ладонях, ко-

гда адреналин без спроса впрыскивается в кровь, делая тебя заложником собственного тела.

Меня зовут... впрочем, неважно. Мы с тобой братья и сестры по несчастью, по диагнозу, который врачи деликатно называют «функциональным нарушением», а мы про себя — «началось».

И вот тут я скажу тебе фразу, которая выбесит тебя так же, как когда-то выбесила меня: «Не спеши сдаваться. Просто дочитай до конца».

Я написал эту книгу не для того, чтобы продать тебе волшебную пилюлю. Я написал её, потому что сам прошел этот ад. Я перепробовал всё: бета-блокаторы, боярышник форте, дыхание в пакетик и даже заговоры от одной бабульки в очереди.

Если ты откроешь следующую главу, я попрошу тебя об одном: отключи внутреннего критика и просто читай, как читают роман о спасении. Эта книга — не руководство по выживанию, это история любви. Любви к жизни, где пульс — это просто ритм музыки, а не барабанная дробь перед расстрелом.

Глава 1. Внутренний землетрясение, или Почему нам ка-

жется, что мы умрем прямо сейчас

Давай начистоту. Тахикардия — это ложь. Но ложь очень убедительная.

Когда у вас впервые случается приступ, мозг рисует картину апокалипсиса. Вы лежите ночью, а сердце вдруг решает, что оно не орган жизнеобеспечения, а футбольный мяч, отбитый Месси. Оно колотится о ребра с такой силой, что, кажется, их можно пересчитать через футболку. Вы вскакиваете. Холодный пот, дереализация. Всё вокруг становится ватным, а время замедляется.

«Ну всё, — думаете вы, — это инфаркт. Это точно конец. Хорошо хоть носки новые надел».

В этом и заключается главная подлость нашего состояния: мозг интерпретирует частый пульс как сигнал смертельной опасности. Срабатывает система, доставшаяся нам от саблезубых тигров. Раньше сердце разгонялось, чтобы мы убежали от хищника. А сейчас оно разгоняется от того, что начальник в пятницу вечером спросил: «А отчет будет?». Убегать не от кого, а механизм запущен. И что делает современный человек? Он падает в кресло, замирает в ужасе и начинает гуглить симптомы. А гугл, как известно, даже чих диагностирует как четвертую стадию рака носоглотки с метастазами в пятку.

Именно в этот момент паники, когда рука тянется к каптоприлу под язык или к валидолу, который пахнет старым бабушкиным сундуком, я предлагаю тебе совершить акт бунта.

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.