

Testimonio incluido en el libro Buteyko Breathing Course over 10 days de Sergey Altukhov (1993)

“En fin, en lo que respecta a hoy”, continuó Clara, volviéndose repentinamente hacia el entrenador de Archangelsk que estaba sentado tranquilamente en la esquina, “nuestro informe colectivo sobre los beneficios del Método VEDB (Eliminación Voluntaria de la Respiración Profunda) no estaría completo sin escuchar a Vladimi Sarantsev sobre su enfermedad. El caso de Vladimir es simplemente asombroso. ¿Recuerdan que les dije que el Dr. Novoseltsev probó con éxito el Método en Kiev con las personas que limpiaron después del desastre de Chernóbil? Tenemos toda la documentación oficial del ensayo, con los sellos oficiales y firmada por las más altas autoridades. Bueno, Vladimi Sarantsev fue víctima del “mini-Chernóbil”, el derrame nuclear que ocurrió en Severodvinsk al norte de nuestro país. Con la ayuda del Método, logró encontrar alivio de un sufrimiento verdaderamente intolerable”.

Hizo un gesto de invitación a Sarantsev: “Todos estaríamos muy agradecidos si nos contaras la historia de lo que has pasado”.

Sarantsev, que lucía bigote y cabello canoso peinado hacia atrás, se levantó de la silla con reticencia, alisándose la chaqueta gris de invierno. “Bueno, no hay nada especial que contar...”

“Si no *tienes* nada especial que contarnos, entonces nadie tiene nada que decirnos en absoluto”, dijo Ozertsova, sonriendo enigmáticamente. “No seas tímido. Empieza por el principio: ¿dónde naciste, dónde te bautizaron y qué te ha traído hasta donde estás ahora?” Se sentó en el borde de una silla y se acomodó para escuchar. El entrenador de Severodvinsk se desabrochó el primer botón de su camisa de franela a cuadros. “Bueno, si debo... nací en 1939 en Cheliábinsk...” –su voz era inusualmente agradable y suave–, “el primero de los diez hijos de mi madre...” Un murmullo de asombro recorrió la sala. “En 1957 terminé la escuela y comencé en el instituto de ingeniería militar naval de Leningrado. Quería ser marinero. Servir a mi país. Pero en 1960 redujeron las fuerzas armadas y tuve que

Inscríbete para el 4º año en el Instituto de Construcción Naval de Leningrado.

“Me gradué en 1963 como ingeniero mecánico especializado en el refuerzo militar de buques de guerra. Era una especialidad que pertenecía a la división de energía nuclear...” Recordando ese año fatídico y la decisión que había tomado, Sarantsev se quedó pensativo por un momento. “Me asignaron a Severodvinsk”, continuó, luego titubeó un momento antes de hacer un gesto brusco con la mano y continuar: “Oh, está bien contárselo a la gente ahora. Muchos de ustedes probablemente vieron el documental que mostraron en la televisión recientemente sobre lo que sucedió con los submarinos atómicos que construyeron en Severodvinsk, que solían estar fuera del alcance de la televisión y la prensa. Sí, salpicaron la gélida tumba en la que yacen esos submarinos en toda la pantalla. Y la gente habló de las delicias que se disuelven en los reactores sumergidos”. De nuevo guardó silencio por un rato. “Bueno, qué tonto soy, en 1963 decidí no entrar en el bonito y limpio departamento de diseño, que prácticamente no habría supuesto ningún riesgo para mi salud, sino directamente en la sección del reactor. Después de todo, teníamos *lo mejor salud* y *“La protección de la seguridad en el mundo ...Eso es lo que la gente siempre había dicho”*, concluyó con amargura.

“De todos modos, mientras trabajaba en la sección del reactor me expuse a niveles muy altos de radiación de polonio. La radiación de polonio es algo realmente terrible”, continuó, cerrando ligeramente los párpados. “Y como saben, cualquiera que haya estado expuesto a la radiación no dura mucho en el mundo. Inmediatamente mi corazón, hígado, riñones y metabolismo se fueron a pique uno tras otro. Pero los médicos simplemente se apegaron a su guion, la misma línea que les meten a la fuerza a las víctimas de Chernóbil. Según ellos, todos mis síntomas estaban relacionados con la edad... ¡y yo solo era un joven en ese momento! En fin, mis enfermedades, que eran incurables, comenzaron a tomar su espantoso curso. Mi cuerpo se hinchó increíblemente. Pasé de pesar sesenta y ocho kilos a noventa y tres. Apenas podía entrar en una talla cincuenta y cuatro de ropa”. El grupo estaba inusualmente silencioso. No todos los días tenían la oportunidad de escuchar a alguien herido durante operaciones secretas.

“Sufrí un shock extremo, psoriasis, constantes y salvajes dolores de cabeza”, ante esto, Irina Vostretsova se agarró la cabeza involuntariamente, “y taquicardia. Para 1979, la nitroglicerina se había convertido en mi compañera constante. “Descubrí al Dr. Buteyko por casualidad. Encontré una copia muy vieja y andrajosa de las conferencias que dio de 1963 a 1967. Bueno, naturalmente, al principio no creía que se pudiera curar nada en absoluto

simplemente respirando de alguna manera especial. Pero luego, de alguna manera, intuitivamente capté una verdadera necesidad interna y comencé a trabajar con las conferencias yo mismo, lo mejor que pude... Cuando comencé a someterme a importantes procesos de limpieza, comencé a consultar médicos. Pero no tenían ni idea sobre el Método y culparon de todo a mi enfermedad y mi edad”, Sarantsev golpeó el puño sobre la mesa con amargura. “Me metieron aún más medicamentos por la garganta. Como resultado, desarrolló alergias generalizadas y una intolerancia total a todos los medicamentos”.

Se oyeron exclamaciones de simpatía por toda la sala.

Sarantsev hizo una breve pausa antes de continuar su relato, frunciendo el ceño. "Así que ahí estaba yo, de nuevo en el hospital. De hecho, llevaba mucho tiempo ingresado en las salas desde 1977. Nuestro hospital tiene un diseño brillante. Tienen terapéutica, cirugía y urología, y todo está en doce plantas. Con la cantidad de problemas que tuve, terminé haciendo turnos en prácticamente todas las plantas excepto en ginecología. Los médicos se estremecían al mencionar mi nombre. Estaría hospitalizado cuatro meses, luego los chicos me llevarían al trabajo un día para que no me despidieran y luego volvería a la sala. Luego, justo antes del Año Nuevo de 1983, los chicos me trajeron una botella envuelta en papel de periódico, solo para que no me sintiera demasiado mal durante las vacaciones. Mi vida personal era un verdadero desastre en ese momento. Mi esposa y mis hijas estaban al límite. Se suponía que el vodka traería un poco de alegría navideña.

“Así que ahí estaba, abriendo el periódico. Resultó ser el número 52 de *The Literary Journal*. Estaba lleno de buenos deseos para el Año Nuevo y cosas así. Como de costumbre, la última página tenía artículos de actualidad. De repente, un artículo me llamó la atención: '¡El método Buteyko otra vez!'" – Sarantsev aplaudió emocionado – “Mientras lo leía, temblaba por dentro. Al parecer, *el debate era... aún furioso : ¿debería aceptarse el método o ¿Debería ponerse una parada?* En el artículo, Buteyko decía que la gente acudía a él y que, como resultado, encontraba alivio a sus enfermedades. Pero las condiciones en las que trabajaba eran pésimas. Insistió en que todo el asunto debía resolverse de una forma u otra .

¿Sabes? Desde que leí esas viejas conferencias, tenía la profunda sensación de que Buteyko había muerto hacía mucho tiempo. Que había seguido el mismo camino que muchos otros académicos rusos pioneros. ¡Pero ahora aparecía su dirección en el periódico!

Justo después de Año Nuevo, salí del hospital como un rayo y me subí a un avión. Perdí el conocimiento durante el vuelo: tenía asma. Seguía sin poder controlar los ataques. En fin, llegué al complejo universitario y estaba en la calle, inhalador en mano, cuando vi a una mujer con un abrigo claro caminando. Me acerqué a ella: «Disculpe, ¿puede decirme cómo encontrar al Dr. Buteyko?». Me respondió con una pregunta propia: «¿Dónde está alojado?». Estaba seguro de que había visto mi inhalador y ya lo había adivinado todo...

Resultó que era María, una mujer conocida por muchos de los pacientes de aquí. Siempre estaba consiguiendo alojamiento para la gente. «En un hotel», dije. «¿El de los académicos?», preguntó sonriendo. «Te vas a morir de aburrimiento. Vamos a mi casa».

En su piso, María me explicó cómo presentarle mi caso al Dr. Buteyko, ya que estaba abrumado por el trabajo. Verá, muchísima gente intentaba conseguir cita para verlo. Así que María me acogió. Pero incluso con su apoyo y sus consejos sobre cómo proceder, no fue tarea fácil. Sarantsev se atusó el bigote. Incluso en aquella época, Buteyko sufría acoso constante. Era extremadamente cauteloso con lo que hacía... «No trabajamos con gente que llega por casualidad. Es necesario que la derivación sea oficial y que se le haya hecho un capnógrafo». Eso fue lo que me dijo a los pocos momentos de acercarme. Pero cuando supo que había sufrido una exposición a la radiación extremadamente severa y que había pasado por todos los tormentos infernales imaginados por el llamado sistema médico oficial, se apiadó de mí. Me dejó acompañarlo al aeropuerto donde debía reunirse con un familiar para que pudiéramos hablar con más detalle por el camino. "Bueno, incluso durante la hora que esperábamos el avión, me quedé literalmente atónito por la sabiduría del hombre. En ese momento no tenía mucha experiencia en el tratamiento de víctimas de radiación. Ni siquiera él garantizaba nada. Pero dijo que podía intentarlo. Después de todo, no habría ningún daño".

Me preguntó si alguien más de mi familia estaba gravemente enfermo o si yo era el único. Bueno, mi hermana pequeña, que vivía en Cheliábinsk, tenía asma y se estaba muriendo de dolor. La enfermedad se había apoderado de ella después de haber tenido tos ferina y la atormentaba sin piedad. Al final de nuestra conversación, el Dr. Buteyko dijo: «Bueno, ven a verme dentro de dos semanas y trae a tu hermana. Mañana vuelo por negocios, pero empezaremos el tratamiento a mi regreso».

Sarantsev hizo una pausa. «Dos semanas después volví aquí, esta vez con mi hermana. El Dr. Buteyko nos acompañó en las primeras siete sesiones, y después hicimos diez días con un entrenador Buteyko de Berdsk.»

En aquella época, el Dr. Buteyko no analizaba el Método con tanto detalle como Clara lo ha hecho con nosotros. Se concentraba en lo principal: «Cállate la boca, no respire como una locomotora de vapor...», decía. Pero las

sesiones tuvieron un efecto asombroso. Empecé con una pausa de tres segundos. ¡Y me fui a casa con una pausa de cuarenta y cinco segundos! Pasé por limpiezas muy violentas. Durante un tiempo, cuando mi pausa era de veinticuatro segundos, incluso perdía el conocimiento. Buteyko me advirtió directamente que, al usar el Método, todos los medicamentos que había tomado antes de empezar se eliminarían de mi cuerpo. ¡Y en ese momento, si no hubiera estado tomando hasta treinta pastillas al día de prednisolona! Así que, obviamente, había bastante que eliminar...

Sarantsev tamborileó con los dedos sobre la mesa. "Por supuesto, ahora pensarías que sería fácil simplemente decir 'Me recuperaré'. Pero en realidad fue un largo y duro viaje. Lo que me conquistó de Buteyko fue su amplitud de perspectiva. ¡Realmente pensaba a escala universal! Por ejemplo, culpaba a la respiración profunda de las alergias, el gangsterismo, el asma y la creciente tasa de criminalidad... Lo atribuía todo a lo mismo... Y su fe inquebrantable se transfirió a mí, aunque fuera solo un poco. Y esa fe, junto con la completa ausencia de cualquier alternativa, ¡obró un milagro! A pesar de haber probado todas las alegrías de la exposición severa a la radiación, ¡realmente me recuperé! "Otra cosa que me ayudó fue que el Método VEDB me parece muy sencillo pero también inflexible. Si trabajas en tu salud, estarás sano. Si eres perezoso, volverás a caer enfermo.

"Por supuesto, dominar el Método también te hará enfrentarte a obstáculos ocultos que necesitarás fuerza de carácter para superar", continuó, inclinando su cabeza prematuramente canosa hacia la derecha. "Por ejemplo, muchos pacientes tienen mucho miedo de reencontrarse con el pasado. Cuando les adviertes que durante las limpiezas experimentarán una especie de reaparición acelerada de sus enfermedades, puedes obtener una negativa inmediata. Pero el Método se basa en dos reacciones fundamentales: oxidación y restauración. Así que todo lo relacionado con el Método ocurre completamente en el plano fisiológico y es totalmente explicable. Es el camino más seguro hacia la *verdadera longevidad* y la salud perfecta. Con todo esto, ¿por qué preocuparse por las limpiezas *que brindan salud* ?

Entre 1983 y 1987, durante mi entrenamiento intensivo, me sentí completamente destrozado. En esas ocasiones, tuve pausas de veintidós y veinticuatro segundos, a pesar de la creencia popular de que las limpiezas profundas solo ocurren cuando la pausa alcanza múltiplos de diez segundos. Mientras usaba el Método, los cálculos renales se expulsaron con tanta violencia que mi uréter se bloqueó. Incluso tuve que ser operado. Durante esos cuatro años, también estuve hospitalizado tres veces por problemas dermatológicos: las toxinas y los venenos acumulados simplemente se filtraban por mi piel.

Los hombros regordetes de Alevtina Kovrova se estremecieron de miedo al pensarlo. Escuchaba atentamente.

"Pero no hay razón para que te asustes", dijo Sarantsev, quien se había dado cuenta. "No compares tu caso con el mío. Recuerda, fui *víctima de una exposición severa a la radiación* . Nadie solía curarse de eso. Muchos de mis compañeros de trabajo han estado a dos metros bajo tierra durante años". Volvió a retomar el hilo principal de su historia: "Como mientras tanto me habían transferido al departamento de construcción, aproveché la oportunidad para plasmar en un rollo de papel de tres metros y medio una lista de mis enfermedades y cómo el Método las había transformado. Noté algo interesante: en general, *la limpieza dura un... décima parte de la duración de toda la enfermedad ...*"

Alevtina Kovrova anotó rápidamente algo en su cuaderno.

Basándome en los datos que adquirí a través de la experiencia, comencé a hacer pronósticos para estos procesos. Luego comparé mis pronósticos con lo que dice la literatura médica oficial, y resultó que en el Método literalmente todo sucede *al revés*. ¡ *Ronda* ! En casos donde los supuestos practicantes de las artes curativas dicen que un paciente morirá, con Buteyko, ese mismo paciente está prácticamente seguro de recuperarse...

Bueno, volví directamente a los médicos. "¿Qué pasa?", pregunté. "¿Cómo es posible? Explíquenme, por favor". Pero desde mi primer intento de diálogo con los médicos, quedó claro que no entendían en absoluto de qué se trataba el Método. Un cardiólogo repetía hasta la saciedad: "Dime dónde empieza y termina el corazón y *entonces* aceptaré el Método...". Un hematólogo me pidió que le mostrara dónde empieza y termina el hígado... En fin, después de estos encuentros inútiles, me invadió un deseo ardiente de *ayudar a la gente. que estaban enfermos*. Al fin y al cabo, ninguno de los "médicos" mencionados iba a ayudarlos, ni en un millón de años. Así que abrí una consulta... —los dedos de Sarantsev acariciaban el pequeño diario que agarraba—. No cobraba honorarios, por supuesto. Pensé que labrarme un buen nombre traería sus propias recompensas.

No solo los habitantes de Severodvinsk estaban desesperados por verme. También venía gente de otras ciudades, como Kazán y Novofrankovsk. En el verano de 1989 volví a estudiar con el Dr. Buteyko para refrescar mis conocimientos. Obtuve mi certificado de formador. Y durante una segunda etapa, en enero de 1990, obtuve mi titulación completa. Después, dejé mi trabajo definitivamente y empecé a trabajar en nuestra unidad de salud sanitaria. Mi objetivo era demostrar la eficacia del Método a los médicos locales y, gracias a un acuerdo entre la unidad de salud sanitaria y uno de los departamentos de planificación, organicé una formación en el Método para casi una cuarta parte del personal de la unidad, que cuenta con una plantilla de quinientos empleados. Ahora, los

otros trescientos ochenta están deseando que llegue su turno... Solo entre agosto de 1990 y enero de 1991, quinientos ochenta y cinco pacientes pasaron por mis manos. También formo a algunos de mis antiguos pacientes como asistentes. Por ejemplo, aquí hay gente como Galina. Señaló a la guapa mujer de pelo corto y blusa colorida que estaba sentada a su derecha. Había viajado con él desde Severodvinsk. Sin prisa, se levantó y se quedó a su lado.

“Fue mi hermano quien tuvo la suerte de estudiar primero con Vladimir”, comenzó. Una repentina vergüenza se apoderó de Sarantsev mientras le lanzaba una mirada de profunda gratitud. “Padecía una psoriasis terrible. Se le había caído el pelo y *todo su cuerpo* se estaba desmoronando y pudriendo. Desprendía un olor insoportable. En el trabajo tenía que usar una especie de traje de celofán; ya no toleraba otra ropa. ¡Dime dónde no lo habían tratado, o algo que no hubiera probado! La absoluta desesperanza lo había llevado a la bebida, ¡y tenía una familia, dos hijos!” Galina se secó una lágrima que se le escapó a pesar de sí misma ante estos recuerdos del pasado. “Entonces, un día en casa, después de solo seis sesiones con Vladimir, mi hermano nos dijo: “¡Saben! ¡Realmente he vuelto a la vida! Tengo una fe absoluta en ese hombre”. Su esposa se había animado de nuevo y lo estaba ayudando. Su cabello había vuelto a crecer y su piel comenzó a limpiarse ante nuestros ojos.

Era mayo cuando mi hermano empezó a estudiar el Método, y para el verano, cuando estaba en nuestra casa de campo, ya andaba desnudo de cintura para arriba por primera vez en varios años. Antes, le daba vergüenza que lo vieran los vecinos. Desvestirse en la playa había sido una auténtica tortura. Galina volvió a llevarse el pañuelo rosa a los ojos llorosos.

En fin, después del éxito de mi hermano con el Método, decidí ir también al Dr. Sarantsev. Debo decir que antes de esto había consultado a un psíquico tres veces. Tengo una enfermedad cardíaca y problemas graves de hígado y estómago. La sanación psíquica no me hizo ningún efecto...

Con Vladimir tuve que trabajar muy duro. No puedes simplemente hacer lo que te propones cuando trabajas con un entrenador como él. Me entregué en cuerpo y alma al Método. Las limpiezas fueron realmente agotadoras. Me hacía llorar. Pero mi condición cardíaca mejoró mucho. Mis intestinos empezaron a funcionar correctamente. La gastritis empezó a desaparecer. Más tarde, también llevé a mis hijos a Vladimir. Entonces comencé a ayudarlo con su trabajo. Y ahora me ha traído aquí con él... —Galina volvió a sentarse en silencio—. Así que —dijo la Dra. Ozertsova, mirando el reloj—, con esto terminamos nuestros informes. Historias sencillas, pero con mucho que aprender de ellas. —Miró a Sarantsev. Una cosa es segura: la gente de la zona de Vladimir se beneficia enormemente de lo que hace, y tiene éxito con personas que padecen enfermedades muy graves. Cuando él mismo estaba prácticamente condenado a muerte, confió en el Método, y este le ha dado una nueva oportunidad de vida. Ha utilizado el Método para combatir los efectos de una exposición a la radiación que ocurrió hace casi nueve años. Y ha salido victorioso. Pero, díganme, ¿cuánta gente conoce su triunfo? Prácticamente nadie. *Porque la comunidad médica, con sus pastillas... El enfoque de inyecciones y sigue decidido a seguir el método. Tal como siempre ha sido.*

En mayo de 1990, el doctor Novoseltsev —de Kiev, del que les hablé, quien no es un formador autodidacta, sino un médico de cabecera altamente cualificado con trece años de experiencia— realizó una prueba oficial del Método VEDB con las personas que limpiaron la central de Chernóbil. La prueba se llevó a cabo en el centro de radiología de Kiev.

El método fue increíblemente exitoso, y contamos con toda la documentación pertinente, con sellos oficiales incluidos. Pero intenta preguntarle a la gente de Chernóbil si saben del éxito del ensayo. ¡Por desgracia, casi nadie lo sabe!