



Сергей Владимирович Романенко
30 простых шагов к здоровью по Караваеву.
Методы саморегулирования подсознания

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=604815

*30 простых шагов к здоровью по Караваеву. Методы саморегулирования подсознания / Сергей Романенко: Центрполиграф; Москва; 2009
ISBN 978-5-9524-4263-4*

Аннотация

Из этой книги вы узнаете, как можно запустить мощную систему самооздоровления, заложенную в вас самой природой. Простые и надежные методы правильного питания, несложные физические упражнения и атрибуты психического самопрограммирования позволяют эффективно лечить даже самые серьезные болезни. Методика Караваева входит составной частью в общую систему регулирования состояния организма человека, которая органически связана с достижением физического здоровья и благополучия.

Содержание

Как появилась на свет эта книга	4
О создателе системы профилактики и оздоровления организма	5
Общие идеи интегрального подхода к профилактике	7
Три кита здоровья	7
Равновесие кислот и щелочей	10
Биоиндикаторы здоровья	13
Три кита здоровья на трех черепахах режима профилактики и оздоровления	16
Неизлечимых болезней нет – подход В.В. Караваева к профилактике и лечению онкологических заболеваний	17
Лекарственные растения и составы на их основе – важная составная часть профилактически-оздоровительной системы В.В. Караваева	19
Лекарственные растения по В.В. Караваеву	19
Кальций, кальций, кальций	22
Бальзамы из лекарственных растений	27
Режим профилактики и оздоровления	31
Утренняя гимнастика – кормление мышц	31
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Сергей Владимирович Романенко

30 простых шагов к здоровью по Караваеву. Методы саморегулирования подсознания

Как появилась на свет эта книга

Не каждому в жизни выпадает удача встретить настоящего учителя жизни. В этом отношении я оказался чрезвычайно везучим. В 1971 г. мне посчастливилось познакомиться с Виталием Васильевичем Караваевым и его учением. И не просто познакомиться – мое плодотворное и довольно близкое общение с Караваевым продолжалось более десяти лет.

Вокруг В.В. Караваева образовалась довольно широкая группа сторонников и приверженцев его взглядов и пропагандируемого им образа жизни. Виталий Васильевич, будучи очень занятым человеком, тем не менее находил время для того, чтобы время от времени собираться и беседовать со своими последователями, а иногда и с оппонентами. Темы этих бесед были всегда захватывающе интересными. Приверженцы системы профилактики и оздоровления организма, разработанной Виталием Караваевым, могли получить здесь исчерпывающие ответы на вопросы, связанные с системой, понять самые сложные нюансы оздоровительного режима. Кроме того, В.В. Караваева часто приглашали выступить с лекциями о своей системе, которая быстро становилась все более и более популярной. Такие приглашения поступали от домов культуры, клубов, учебных и научно-исследовательских институтов и других организаций, и Виталий Васильевич всегда откликался на подобные просьбы. Одним из его многочисленных талантов был талант публичного оратора. В.В. Караваев был ярким, экспрессивным, нестандартным оратором-импровизатором. Его речи всегда были наполнены запоминающимися, оригинальными образами, неожиданными примерами, аналогиями и метафорами. Стараясь как можно больше узнать о караваевской системе оздоровления, стремясь ничего не упустить из его откровений, я фактически стал добровольным архивариусом караваевских выступлений. Регулярно посещая, я записывал их на магнитофон, а также в многочисленные тетрадки. Со временем накопилось изрядное количество магнитофонных и тетрадных записей, которые определенно требовали систематизации, обобщения и переложения с языка устных выступлений на более строгий язык письменных произведений.

На основе этого материала (с благословения Виталия Васильевича) появилось на свет практическое руководство по караваевской системе профилактики и оздоровления организма, которое мне впервые удалось опубликовать лишь в 2007 г. [2]. На его же основе была написана и эта книга, посвященная взглядам и практическим подходам В.В. Караваева к возможности комплексной профилактики и оздоровления организма, а также психическому саморегулированию и самосовершенствованию человека. Собственная жизнь Виталия Васильевича Караваева свидетельствовала о том, что ему, несомненно, удалось сделать многие и многие шаги в направлении личного совершенствования.

К сожалению, работам В.В. Караваева посвящено совсем немного публикаций, и цель автора этой книги состояла в том, чтобы в какой-то степени восполнить этот пробел.

О создателе системы профилактики и оздоровления организма

Кто-то из восточных мудрецов, сравнивая творческое озарение с молнией, утверждал, что многие и многие люди за всю свою жизнь не испытывают даже маленькой вспышки этого божественного сияния, много других людей переживают такое озарение однажды или, может быть, несколько раз в жизни, но есть и такие, очень немногие, любимцы богов, жизнь которых почти постоянно озарена вспышками молний вдохновения. Те, кому выпала удача близко знать Виталия Васильевича Караваева, несомненно, отнесли бы его к категории озаренных постоянно. Он был редким, необычным человеком. От его мыслей и пламенных речей наэлектризовывался воздух, почти физически чувствовалась энергия, излучаемая им. К нему тянулись люди.

Замечательный русский ученый-самородок Виталий Васильевич Караваев родился в 1913 г. в Риге.

Поскольку отец Караваева умер рано, юноше с ранних лет пришлось работать, чтобы содержать семью. Возможностей для получения высшего образования у него не было, и все его энциклопедические знания были добыты путем самообразования: сначала он вольным слушателем посещал лекции на медицинском факультете Рижского университета, потом занимался по учебникам, изучал народную медицину, психологию, малоизвестную в 30-х гг. XX в. йогу.

Вся его жизнь фактически была борьбой за здоровье: сначала за свое собственное, потом – за здоровье других людей. В тринадцатилетнем возрасте он заболел тяжелой формой туберкулеза легких. Случайно услышав разговор своих родных с лечащим врачом, юноша узнал, что врачи считают его почти обреченным. Многих не только подростков, но и взрослых людей такое известие, наверное, сломило бы, но у Караваева уже в юношеском возрасте начала проявляться натура бойца, заставившая его мобилизовать всю волю для борьбы за жизнь и начать самому поиски средств к спасению. Внимание молодого Караваева привлекли лекарственные растения, дыхательные упражнения, а позже – физические упражнения и методы очищения индийских йогов. Воля к жизни удесятирила действие найденных средств. Тяжелая болезнь отступила.

В результате борьбы с недугом у Виталия Караваева сформировался острый интерес к проблемам здоровья человека и к возможностям самооздоровления. Зародилась дерзкая мечта – справившись с одной хворобой, найти способы излечивать и другие. Эти мечты и первые искания явились началом огромной тридцатилетней работы, которая привела к созданию караваевской теории гомеостаза (постоянства внутренней среды организма), позволившей обобщить и привести в оригинальную систему богатый фактический материал, накопленный биологией и медициной, а также к разработке профилактически-оздоровительного режима, основанного на цельном, системном подходе к организму человека.

Он был одним из тех, кто считал, что в основе поддержания здоровья человека должно лежать не бесконечное лечение бесчисленных заболеваний, а профилактика, заключающаяся в **саморегулировании состояния организма**.

По Караваеву, жизнедеятельность и здоровье организма человека всецело зависят от нормального протекания трех обменных процессов: **обмена веществ, энергии и психической информации**. Интегративным, объединенным показателем этих трех обменных процессов в биохимическом аспекте является **кислотно-щелочное равновесие** (сокращенно КЩР, его отклонения: некомпенсированный ацидоз или алкалоз), а в биохимическом аспекте – энергетическая норма (отклонения: гипер-или гипозэнергетическое состояние).

Караваевым была разработана система физиологических индикаторов состояния здоровья организма, позволяющих человеку самостоятельно несложным путем определять наличие или отсутствие отклонений от кислотно-щелочного равновесия и энергетической нормы. Он создал целый ряд препаратов, предназначенных для снабжения клеток необходимыми им веществами с учетом регулирования кислотно-щелочного равновесия крови. Нормализуя состояние крови, эти препараты повышали функциональную жизнедеятельность организма в целом, а также его сопротивляемость микробам и адаптацию к внешней среде.

Профилактически-оздоровительный режим включает диету, гимнастику, дыхательную гимнастику, самомассаж, водные и другие процедуры, а также уникальную систему психического саморегулирования.

Работы Караваева фактически представляют собой попытку соединить в одно целое находки народной медицины, практику древних оздоровительных систем и достижения современной медицинской науки и на их основе создать всеохватную комплексную систему профилактики и оздоровления организма. Замахнуться на такую попытку мог только отчаянный дилетант. И ее успех казался настоящим чудом. Однако за этим чудом скрывались подвижнический труд, сотни досконально проработанных книг и постоянные эксперименты на самом себе, а потом и на многих добровольцах, которые смогли на собственном опыте убедиться в действенности караваевских рекомендаций.

А условия работы у Виталия Васильевича были далеко не оранжерейными. Первые успешные поиски прервала война. Четыре долгих года в оккупированном немцами Пскове, долгожданное освобождение от захватчиков и... десять лет колымских лагерей по смехотворному обвинению. В 70-х гг. В.В. Караваев полностью реабилитировали. Примерно в это же время были в основном завершены его работы по созданию профилактической оздоровительной системы.

Интересна эволюция задач, которые ставил перед собой В.В. Караваев. Если в начале его поисков его основную задачу или, правильнее сказать, сверхзадачу можно было сформулировать так: «Как эффективно излечивать даже самые серьезные болезни?» – то через некоторое время постановка задачи была уже такой: «Как жить не болея?» Но и эта цель не стала окончательной. В конечном итоге свои задачи В.В. Караваев формулировал так: «Как жить так, чтобы максимально проявлять разум и творческие способности?»

Конечно же такие задачи не для одного человека. Их на протяжении многих веков решает все человечество, продвигаясь вперед небольшими шагами. Один из таких шагов удалось сделать Виталию Васильевичу Караваеву.

Общие идеи интегрального подхода к профилактике

Три кита здоровья

Основой творческого метода В.В. Караваева было опробование на себе представлявшихся ему интересными самых различных как собственных, так и чужих находок, предложений, практических рекомендаций по оздоровлению организма. Так он овладевал гимнастическими системами, осваивал диеты, стал прекрасным травником. Он практически убеждался в ценности многих рекомендаций, но в то же время видел ограниченность каждой из них.

На определенном этапе своих поисков он понял, что идти только от практики нельзя. Этим путем не уйдешь далеко вперед от лечебника Куренкова. Нужна основополагающая концепция здоровья и нездоровья, нужен хороший теоретический стержень, к которому можно было бы привязать и расставить по своим местам тысячи конкретных случаев различных заболеваний. И тогда будет видна причина каждого из них и ясен подход к его предупреждению и лечению.

Размышляя о природе человека и особенностях различных заболеваний, В.В. Караваев пришел к мысли о том, что в жизнедеятельности любого живого организма, в том числе и человеческого, можно выделить три главных уровня: уровень вещества, уровень энергии и уровень психики.

Вещественный уровень – это уровень структур. Естественно, что для нормальной работы органов и тканей организма нужно, чтобы они были правильно построены. Значит, правильное питание – это фактически, как говорил Караваев, есть не что иное, как хорошо налаженное снабжение организма.

Не менее важен энергетический уровень. Каждый орган и каждая система в организме работает на своей энергии. Для энергообеспечения работы организма и, в первую очередь, мозга в организме человека в процессе эволюции создалась сложная система энергоснабжения, предусматривающая как централизованное энергообеспечение, так и автономное энергопитание различных структур. В энергосистеме организма есть свои электростанции, линии высокого и низкого напряжения, энергетические подстанции и трансформаторы. Одной из важнейших энергетических подсистем организма являются, например, каналы биологически активных точек, используемые при лечении иглоукалыванием.

Очевидна важность и уровня психики. Это уровень организации информационных потоков, уровень управления, уровень, определяющий взаимодействие организма с другими объектами окружающей среды.

С одной стороны, для каждого уровня своя норма и своя патология, свои болезни, а с другой стороны, все три уровня теснейшим образом связаны друг с другом. И, что очень важно, каждый из них характеризуется своими обменными процессами: обменом веществ, энергии и информации.

Исходя из всего этого, в качестве основной и главной идеи своей концепции оздоровления Караваев выдвинул следующее утверждение: здоровье человека всецело зависит от нормального протекания трех обменных процессов: обмена веществ, энергии и психической информации.

В этом – **основа целостного, комплексного, интегрального подхода к оздоровлению**. Существует три этажа жизнедеятельности, и нельзя добиться успеха в деле здоровья,

занимаясь только одним этажом и не обращая внимания на другие. А ведь в современной медицинской практике мы видим деление не на три, а фактически только на два этажа: есть обычные болезни, то есть болезни тела, и есть психические заболевания. Для каждого этажа свои специалисты, которые, как правило, не лезут в дела друг друга. А энергетического уровня вроде бы и вообще нет, его как-то не предусмотрели.

Пожалуй, что наши предки в этом плане были более мудрыми. Ведь «трехэтажную» классификацию жизненных проявлений мы видели и в христианстве (тело – душа – дух), и в средневековом оккультизме (физическое тело – астрал – ментал). Можно по праву сказать, что караваевская идея о трех обменных процессах – это выражение достижений древней мысли языком современной науки.

Необыкновенно интересно то, что и люди, создавая современные технические устройства, фактически творят их все по той же «трехэтажной схеме». Возьмем ли мы компьютер, телевизор или станок с программным управлением, везде можно ясно (еще ясней, чем в человеческом организме) различить «тело» устройства, то есть его вещественные детали, его энергосистему, то есть систему питания, например, от электрической сети или от аккумуляторных батарей, и «психический» уровень устройства, то есть его программное обеспечение, его искусственный интеллект. Не действуют ли здесь фундаментальные законы творчества самой Природы, не реализует ли человек в своем творчестве свое подобие Богу?

Но вернемся к системе В.В. Караваева. Повторим еще раз ее основную мысль о том, что человек может быть здоровым только тогда, когда в его организме нормально протекают обменные процессы трех основных видов: обмен веществ, обмен энергии и обмен информации.

Все основные питательные вещества, или нутриенты, а их сейчас насчитывают больше полутысячи, объединяются в различные виды: белки, жиры, углеводы, органические кислоты, витамины, макро– и микроэлементы. И все они принадлежат к двум большим классам: к пластическим веществам, то есть к строительному материалу для клеток и тканей организма, и к энергетическим веществам, то есть к топливу, за счет окисления которого организм добывает энергию для своей жизнедеятельности.

Понятно, что обмен веществ зависит в основном от питания, то есть от того, какие вещества мы вводим в организм. Будет нормальным питание, значит, будет правильное построение структур, а ненормальное, не соответствующее физиологическим потребностям организма питание приведет к неправильному построению структур, которые не смогут надлежащим образом выполнять положенные им функции.

Как мы уже сказали, пищевые вещества бывают пластическими и энергетическими. Поэтому питание – это не только основа обмена веществ, но и основа энергетического обмена. Здесь питание взаимодействует с дыхательными процессами. Чтобы произвести энергию, наше биологическое горючее должно быть окислено. Но беда, однако, в том, что почти все мы, как говаривал Виталий Васильевич Караваев, «едим как слоны, а окисляем как воробы». Отсюда вывод: или меньше есть, или заниматься специальной дыхательной гимнастикой, так сказать, повышать свой дыхательный КПД.

Вообще мысли Виталия Васильевича по поводу энергообеспечения человеческого организма крайне любопытны. Он выделял три основных источника, из которых организм черпает необходимую ему для жизни энергию. Один из них мы уже назвали – это окисление пищевых веществ. Другой источник – внешние излучения, и в первую очередь энергия Солнца. Рассматривая вместе эти два источника энергии, нетрудно понять, почему, скажем, Индия – это страна с традиционно вегетарианским питанием. Там жарко, много внешней энергии, и поэтому можно обходиться сравнительно легкой пищей. Также понятно, что летом следует потреблять меньше пищи, чем зимой, и пища эта, опять же, должна быть более легкой.

Но Караваяев указывал на еще один источник энергии, может быть самый важный для человека, – на внутреннюю энергию, выделяющуюся при мыслительном процессе. Причем чем более сосредоточен человек в своем мышлении, тем большее количество энергии он производит. Такое утверждение может показаться на первый взгляд неожиданным, но тем не менее оно подтверждается некоторыми соображениями и наблюдениями. Так, сосредоточенная творческая работа в большинстве случаев сопровождается энергетическим и эмоциональным подъемом, повышенным тонусом организма. Люди, пользующиеся для оздоровления методом лечебного голодания, знают, что если суметь найти на период голодания занятие, на котором можно увлеченно сосредоточиться, то голодание переносится значительно легче. Известно также, что индийские йоги, постоянно тренирующиеся в концентрации внимания, обходятся очень небольшим количеством пищи. Зачастую их дневная трапеза состоит лишь из чашки молока и небольшой миски риса.

Говоря об энергии мышления, мы с вами подходим к третьему виду обменных процессов – к обмену информацией. В.В. Караваяев всегда добавлял: к обмену психической информацией, давая понять, что он имеет в виду сознательно воспринимаемую и сознательно генерируемую информацию. Этот обмен он считал наиболее важным не только для реализации человеком себя как личности, но и для жизнедеятельности человеческого организма.

Наши дни полны тягот и тревог. Люди наполнены обидами, раздражены и агрессивны. Этими чувствами переполнена та информация, которая сегодня поступает на вход нашего сознания, и, может быть, нет сейчас ничего важнее, чем очищать эту информацию в своем сознании и преобразовывать ее так, чтобы все наши мысли и речи были светлыми и добрыми. Нельзя, чтобы такие проявления зла, как гнев и раздражение, захватывали в плен наше сознание. В этом состоит наша важная человеческая задача и обязанность. Иначе мы будем усиливать это зло.

Кроме того, В.В. Караваяев, анализируя достижения психосоматической медицины, пришел к интересному выводу. При появлении таких отрицательных эмоций, как злоба, ненависть, страх, зависть, ревность, чувство жадности, которые, по его мнению, возникают в основном на почве эгоизма и ограниченности сознания, организм значительно уменьшает, а в некоторых случаях и совсем прекращает синтез гормонов и других веществ, необходимых для его жизнедеятельности. Нарушается координация и интеграция процессов жизнедеятельности головным мозгом. Мы все знаем, что сильная отрицательная эмоция может привести организм к серьезной патологии, а иногда и к гибели.

Важно подчеркнуть, что все три вида обменных процессов в организме тесно взаимосвязаны и что только совокупная, комплексная их нормализация может послужить надежной гарантией здоровья человека.

Равновесие кислот и щелочей

Все рассуждения о трех обменах и о комплексном подходе к оздоровлению остались бы красивыми фразами, имеющими весьма ограниченную практическую ценность, не сумей Караваев найти общую для всех обменных процессов интегративную характеристику здоровья. А нашлась она не сразу. Много передумал и перепробовал Виталий Васильевич, пока, наконец, не остановил свое внимание на удивительнейшей жидкости, образующей внутреннюю среду организма, его внутреннее море, которое обеспечивает все клетки и ткани необходимыми ему питательными веществами и кислородом и которое вбирает в себя и обеспечивает выведение из организма продуктов его жизнедеятельности. Вы, конечно, уже догадались, что речь идет о крови.

У этой жидкости много поистине бесценных свойств, но Караваева интересовало прежде всего одно из них – способность крови чутко и немедленно реагировать на любые, даже самые незначительные, воздействия на организм, на каком бы уровне они ни происходили: на уровне обмена веществ, обмена энергии или информации. За это свойство крови всемирно известный французский биолог Клод Бернар назвал ее зеркалом организма.

Основным показателем крови В.В. Караваев считал кислотно-щелочное равновесие (КЩР), о котором обычно судят по величине водородного показателя, рН. Этот показатель фактически является характеристикой содержания в том или ином растворе ионов водорода, а если уж говорить точно, то характеристикой их активности. При обычных температурах рН, равный 7,0, свидетельствует о нейтральности раствора, рН, меньший, чем 7,0, указывает на кислотность раствора, а рН, превышающий 7,0, говорит о его щелочности. Если внутриклеточная жидкость представляет собой нейтральную среду, то внеклеточная жидкость и кровь имеют рН, равный 7,4, то есть щелочную реакцию. Отметим и запомним этот факт, поскольку он также играет очень важную роль в караваевской концепции оздоровления.

Физиологам хорошо известно, что сдвиги рН крови в сторону кислотности (такие сдвиги называют ацидозом) или в сторону щелочности (их именуют алкалозом) приводят к серьезным осложнениям в организме. Продолжительное отклонение рН крови от его нормы (7,3–7,4) даже на небольшую величину (0,1–0,2) чревато серьезной патологией, а отклонение рН на 0,35, как в сторону ацидоза, так и в сторону алкалоза, влечет за собой гибель организма. Казалось бы, ацидоз и алкалоз должны быть равным образом опасны для здоровья, но на самом деле оказывается, что они в этом смысле не равнозначны – более опасным является ацидоз. В своей главной научной работе «Гомеостаз», которая была опубликована лишь спустя годы после смерти автора, и то не полностью [2] (тезисное изложение караваевской концепции гомеостаза дано в приложении 1), В.В. Караваев приводит большое количество литературных данных, свидетельствующих о том, что большинство болезней и нарушений в организме сопровождается именно ацидозом. Нет смысла перегружать цитатами настоящую книгу. Достаточно привести мнение авторитетного ученого профессора К.С. Косякова (из его основательного труда «Клиническая биохимия» [3]) о том, что «врачу приходится часто сталкиваться с нарушениями кислотно-щелочного равновесия, главным образом в сторону ацидоза». Тот факт, что при нейтральной реакции внутри клеток внеклеточная жидкость и кровь имеют щелочную реакцию, также говорит о том, что для клеток организма опаснее ацидоз, а не алкалоз и поэтому клетки нуждаются в щелочной страховке, которую и обеспечивает кровь. Кровь, таким образом, является своеобразным буфером, амортизатором, защитным агентом для внутриклеточной среды, который нейтрализует и удаляет кислые метаболиты. Когда щелочные ресурсы крови расходуются быстрее, чем восстанавливаются, наступает опасность некомпенсированного отклонения КЩР в сторону увеличения ацидоза, что резко отрицательно сказывается на состоянии организма. В.В. Караваев под-

черкивал особую важность того, что от состояния крови существенно зависит функционирование важнейших структур человеческого мозга, ответственных за управление всеми процессами жизнедеятельности организма.

Так, в первом приближении, в качестве параметра, позволяющего делать обобщенное суждение о нормальности протекания трех наших обменных процессов, В.В. Караваяев выбрал кислотно-щелочное равновесие крови. Однако через некоторое время Виталий Васильевич пришел к выводу, что таким параметром нельзя полностью удовлетвориться, поскольку он ограничивается лишь атомно-молекулярным уровнем, а самые главные для жизни организма события, похоже, разворачиваются на уровнях более тонкой материи.

Вновь наступила пора поисков и размышлений. Караваяевым была проштудирована вся доступная литература в области биохимии и биофизики. Большое впечатление на него произвели вышедшие в русском переводе книги лауреата Нобелевской премии Альберта Сент-Дьердьи, который писал: «Равновесие между акцепторами и донорами электронов, обладающих различными биопотенциалами, – один из основных параметров жизни; изменение этого равновесия используется для регуляции как различных функций, так и физического состояния клетки» [9]. Мысли нобелевского лауреата подтверждали собственные догадки Караваяева.

Итогом исканий явилась разработанная В.В. Караваяевым концепция электронно-зарядового равновесия (ЭЗР) донорных и акцепторных молекулярных соединений и отдельных ионов. Эта концепция позволяла с атомно-молекулярного уровня спуститься на уровень электронов и выявить глубинную энергетическую основу, общую как для биохимических, так и для биофизических факторов и определяющую их основные свойства. Кислота с позиций ЭЗР является фактором, повышающим биоэнергетический баланс и ведущим к перегреву структур при выходе за допустимые пределы, а щелочь, соответственно, является фактором, ведущим к понижению биоэнергетического баланса, к охлаждению организменных структур.

В организме человека природой предусмотрены специальные системы регулирования кислотно-щелочного и электронно-зарядового равновесий. Это и централизованная система регулирования, управляемая головным мозгом, и физиологические механизмы отдельных органов (легких, желудка, печени, почек) и крови.

Регуляторная емкость этих механизмов, то есть их способность компенсировать отклонение КЩР или ЭЗР, к сожалению, не бесконечна. Она ограничена определенными пределами, и при ее превышении отклонение КЩР или ЭЗР от нормы становится некомпенсированным.

Мы уже говорили, что большинство патологических нарушений в организме связано с некомпенсированным ацидозом, или, на языке ЭЗР, с некомпенсированным повышением биоэнергетического баланса. Причины этому бывают самыми разными: сильное энергетическое воздействие – от травмы до радиационного поражения, нарушения питания, умственное и физическое переутомление и т. д. Очень серьезным патогенным фактором являются отрицательные эмоции.

Таким образом, ЭЗР можно считать основным интегративным показателем, характеризующим протекание в организме обмена веществ, энергии и психической информации. ЭЗР позволяет приводить к общему знаменателю как биохимические виды энергии (то есть энергию, аккумулированную в виде химических связей кислот, солей и т. д.), так и ее биофизические факторы (тепловой, радиационный и др.).

По В.В. Караваяеву, следует различать физиологически нормальную энергию, способную оптимальным образом удовлетворять энергетические потребности клетки и обеспечивать нормальное выполнение ею своих функций, и патологическую, то есть не отвечающую энергетическим потребностям клетки. Нормальный энергетический уровень может обеспе-

чиваться только с помощью физиологических нормальных видов энергии при их нормальной дозировке. В простейшем случае это означает: если замерз, то погрейся (но под солншком или у печки, а не у ядерного реактора), а если проголодался, то покушай, но не лишь бы чего, а такой пищи, которая хорошо усваивается. (Подробнее об этом будет сказано ниже.) Воздействие же на организм той или иной патологической энергии приводит к повреждению структур и нарушению их функций. Это тоже, я думаю, понятно. Так, например, если мы вместо воздуха будем дышать угарным газом, то к хорошему самочувствию это не приведет. Всем органам и клеткам организма нужно давать ту энергию, которая им нужна, и в тех дозах, в которых она нужна. Это еще один постулат здоровья.

Биоиндикаторы здоровья

Итак, В.В. Караваев разработал теоретические основы здоровья, нашел его интегральную характеристику. Казалось бы, что этим он уже сделал очень и очень много. Но Виталию Васильевичу было ясно, что пока еще не хватает очень важной практической вещи. Он считал необходимым дать человеку простые и эффективные средства, которые позволили бы ему самому оценивать состояние своего здоровья, самому разбираться, в какую сторону сдвинуто в данный момент равновесие щелочей и кислот в его организме, и понимать, движется ли он к оздоровлению или увязает в болезнях. Самочувствие, скажете вы? Да, конечно, самочувствие – это важный показатель. Но слишком уж субъективный и не всегда точный. Медики хорошо знают, что иногда оздоровление сопровождается ухудшениями самочувствия, похожими на те, что наблюдались при заболевании. Болезнь как бы выходит из организма тем же путем, которым и входила в него.

Существенным условием регулирования и поддержания в норме КЩР (ЭЗР) является наличие простых и удобных средств для его контроля.

В качестве таких средств Караваев предложил три показателя: 1) цвет склеры (глазных белков); 2) цвет конъюнктивы глаза (насыщенной кровеносными сосудами изнаночной стороны нижнего века); 3) сравнительная открытость для дыхания левого и правого носовых проходов.

Первый из перечисленных показателей, цвет склеры, как считал В.В. Караваев, является хорошим индикатором относительно медленно меняющегося энергетического уровня клеточных структур мозга, то есть показателем не разменной биоэнергетической мелочи, предназначенной для обеспечения текущих сиюминутных энергозатрат, а показателем глобального счета в энергетическом банке организма. Так, по В.В. Караваеву, белый, напоминающий перламутр, цвет склеры говорит о том, что структуры мозга работают на оптимальной для их жизнедеятельности энергии, уровень которой достаточно высок. Появление в цвете склеры фиолетовых, а затем и синих оттенков и ее потемнение свидетельствует о постепенном падении энергетического уровня клеток мозга и о торможении функциональной деятельности мозга, а значит, и всего организма. Ведь у вялого дирижера и музыканты будут еле-еле водить смычками по струнам.

Желтизна склеры говорит о наличии нарушений в печени и о дальнейшем падении энергетики, покраснение склеры указывает уже на чрезвычайно низкий энергетический уровень клеточных структур.

Другие два из предложенных В.В. Караваевым биоиндикаторов служат показателями относительно быстро меняющихся процессов. Так, Виталий Васильевич полагал, что цвет конъюнктивы глаза быстро (в течение нескольких десятков секунд) реагирует даже на небольшие отклонения кислотно-щелочного равновесия крови и его характеристики рН. Соответственно, ярко-розовый цвет конъюнктивы говорит о норме рН крови, потемнение конъюнктивы до темно-розового и алого цвета указывает на повышение щелочности крови, которое в большинстве случаев не представляет большой опасности и само приходит к норме. А вот побеление конъюнктивы до бледно-розового цвета, подобного цвету мякоти незрелого арбуза, уже должно служить основанием для настороженности и незамедлительного принятия ответных мер, о чем мы будем подробно говорить ниже.

Возможно, что на идею использования цвета конъюнктивы в качестве биоиндикатора В.В. Караваева натолкнул тот факт, что этот показатель в течение уже многих веков используется в народной медицине Дальнего Востока. Дело в том, что Виталий Васильевич имел хорошее представление о древневосточной медицине и весьма ее уважал. Он неоднократно говорил своим ученикам и последователям о том, что, разрабатывая идеи КЩР и ЭЗР, он фак-

тически развивает древнее учение Дальнего Востока о теплом, солнечном, мужском начале ян и холодном, лунном, женском начале инь и пытается выразить их языком современной науки. Например, кислоту Караваев считал явным проявлением янского качала, а щелочь – иньского.

А теперь давайте посмотрим, как цвет конъюнктивы интерпретировался представителями традиционной дальневосточной медицины. С этой целью я приведу здесь несколько строк из книги японского автора Микио Куши «Как видеть свое здоровье» [7], где говорится следующее: «Светло-розовый цвет и гладкая поверхность конъюнктивы указывает на здоровье, нормальное кровообращение. Красный цвет и расширенные капилляры конъюнктивы указывают на высокое кровяное давление или на расстройство выделительной системы вследствие избыточного потребления продуктов инь, особенно жидкостей, алкоголя, соков и сахара. Он также указывает на воспалительные процессы в кровеносной системе и на нервозность. Беловатый цвет конъюнктивы свидетельствует об анемии, вызванной избыточным потреблением продуктов инь или продуктами ян, включая соль и жареные и печеные продукты из муки. Часто этот цвет указывает на лейкомию. Красно-желтый цвет вызван избыточным потреблением ян-продуктов: животной пищи, включая птицу, яйца и молочные продукты, а также избытка таких инь-продуктов, как сахар, фрукты и т. п. Этот цвет указывает на расстройства сердца и кровеносной системы в сочетании с расстройствами печени, селезенки и поджелудочной железы».

Как мы видим, караваевская и древневосточная трактовка показаний конъюнктивы строятся в общем-то по сходному принципу и во многом перекликаются.

Третьим, и также очень важным, биоиндикатором в профилактически-оздоровительной системе В.В. Караваева является сравнительная открытость для дыхания левого и правого носовых проходов, или, как он говорил, сравнительная легкость дыхания правой и левой ноздрей. Идея этого биоиндикатора связана с развитием Караваевым наработок другой древней медицины, на этот раз индийской. Кроме того, нарисованный нами в начале книги портрет Караваева был бы неполон, если бы мы не показали еще одну характерную его черту – детскую непосредственность, позволяющую ему замечать необычное в привычном. Ну кто, кроме Караваева, мог подойти к маститому физиологу, одному из крупнейших специалистов по дыханию, и задать ему детский вопрос: «А почему в носу два отверстия, а не одно?» Профессор, вместо ответа, только развел руками, а у Караваева за этим, казалось бы, нелепым вопросом стояло сделанное им замечательное открытие.

В древнеиндийских источниках, с которыми В.В. Караваев был хорошо знаком, дыхание правой ноздрей почему-то называлось солнечным (сурья бхедана), а дыхание левой ноздрей – лунным (чандра бхедана). Разрабатывая свою концепцию ЭЗР, В.В. Караваев выдвинул гипотезу о том, что сравнительная интенсивность дыхания ноздрей является показателем состояния подкорковых структур мозга. Как известно, вегетативная нервная система нашего организма состоит из двух подсистем, противоположных по функциям: симпатической и парасимпатической. Так вот, Виталий Васильевич предположил, что правая («солнечная») ноздря связана с симпатической нервной системой, активизирующей, тонизирующей организм, а левая («лунная») ноздря – с парасимпатической нервной системой, как бы тормозящей жизнедеятельность организма, сворачивающей его активность. По его мнению, правая ноздря должна включать в организме механизмы инициирования экзотермических химических реакций, приводящих к выделению тепла. Левая же ноздря, соответственно, должна служить пусковой кнопкой для эндотермических реакций, приводящих к поглощению тепла и охлаждению организма.

Эти интригующие догадки В.В. Караваева, как, впрочем, и все остальные его идеи, не были замечены и серьезно восприняты официальной наукой. Но неофициальные проверки

связи сравнительной интенсивности дыхания ноздрей с терморегуляцией организма все же были предприняты.

Пишущий эти строки был свидетелем и участником одной из таких проверок, проведенной в лаборатории биоэнергетики Московского энергетического института руководителем этой лаборатории профессором Александром Александровичем Соколовым. Испытания проходили следующим образом: нескольким участникам предлагалось в течение 10 минут спокойно дышать одной ноздрей – левой или правой. До опыта и после него с помощью чувствительных термодатчиков замерялась температура тела испытуемых. Было зафиксировано достоверное повышение температуры тела больше чем на 1 °С при дыхании одной правой ноздрей и примерно такое же снижение температуры тела при дыхании одной левой ноздрей. Аналогичные эксперименты проводились и в других лабораториях и давали сходные результаты.

Таким образом, есть веские основания вместе с В.В. Караваевым утверждать, что преобладающая открытость правой ноздри для участия в дыхательном процессе свидетельствует об опасности перегрева организма и, в частности, его мозговых структур, тогда как преобладание в дыхании левого носового прохода может служить сигналом о возможном переохлаждении мозга. В норме же или, вернее сказать, в энергетически равновесном состоянии В.В. Караваев полагал, что обе ноздри должны дышать с примерно одинаковой интенсивностью или же правая ноздря должна быть несколько более открытой, чем левая.

Предложенные В.В. Караваевым вышеописанные биологические индикаторы здоровья, безусловно, имеют очень важное практическое значение. Они позволяют любому человеку легко и просто в любой момент оценивать свое состояние и, если это необходимо, принимать меры к его корректированию. Описанию этих практических мер мы посвятим нижеследующую часть нашей книги.

Три кита здоровья на трех черепахах режима профилактики и оздоровления

Как нам уже известно, профилактически-оздоровительный режим В.В. Караваева основан на поддержании нормального протекания трех обменных процессов организма: обмена веществ, энергии и психической информации. Характерные черты режима: 1) комплексность, то есть обеспечение оздоровления по всему спектру жизнедеятельности организма; 2) мобилизация защитных сил организма; 3) собственная активность оздоравливающегося человека. Последнее имеет очень важное, а порой решающее значение. Виталий Васильевич Караваев считал недостойным для человека быть подопытной обезьянкой в руках врачей или жалким цветочком природы, чахнувшим под действием непонятных ему патологических процессов, которым он не в состоянии воспрепятствовать. В.В. Караваев поднимает человека до высокого уровня хозяина своего здоровья, деятельного творца своей судьбы и своего счастья. Причем Виталий Васильевич предупреждал всех стремящихся к здоровью, что здоровье нельзя сотворить для себя раз и навсегда, его нужно творить ежедневно. Он любил, перефразируя Гете, говорить: «Лишь тот достоин жизни и здоровья, кто каждый день идет за них на бой».

Караваевский режим оздоровления и профилактики организма состоит из трех основных частей:

1. Регулирование и поддержание состава крови питательными веществами, лекарственными препаратами, а также разнообразными оздоровительными процедурами.
2. Экономное расходование, восстановление и накапливание энергетических ресурсов организма.
3. Культивирование и поддержание человеком нормального психического состояния. Создание жизнеутверждающего, положительно-эмоционального психологического настроения.

Неизлечимых болезней нет – подход В.В. Караваева к профилактике и лечению онкологических заболеваний

Разработанная Виталием Васильевичем Караваевым система оздоровления организма имеет ярко выраженный профилактический характер. Он был одним из первых ученых, кто еще в 60-х гг. XX в. предположил, что в основе поддержания здоровья человека должно лежать не бесконечное лечение бесчисленных заболеваний, а профилактика, заключающаяся в саморегулировании состояния организма. Караваев считал, что умелое и грамотное саморегулирование трех основных обменных процессов организма сделает любого человека практически неуязвимым к недугам, позволяя быстро обнаруживать и устранять любые отклонения от нормы на самых ранних стадиях, когда они еще не превратились в заболевание. Виталий Васильевич полностью разделял известное мнение о том, что гораздо лучше затратить небольшие усилия на профилактику, чем потом тратить значительно большие силы и средства на лечение болезней.

Однако для Караваева было вполне очевидно, что тот же подход, основанный на регулировании трех обменных процессов, который лежит в основе профилактики, должен использоваться и при лечении заболеваний. Логичность такой точки зрения почти очевидна, но самое главное – это не ее теоретическая ценность, а ее практическая эффективность. Регулирование и саморегулирование основных обменных процессов (то есть обмена веществ, обмена энергии и обмена психической информации) открывает новые возможности не только для профилактики, но и для лечения очень многих заболеваний, в том числе и хронических. Караваев любил повторять, что неизлечимых болезней не бывает, правда, частенько попадаются плохо излечимые больные. Многие люди, следующие рекомендациям Караваева, избавились от тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний, туберкулеза, болезней желудочно-кишечного тракта, позвоночника, суставов. Однако самую большую известность В.В. Караваев получил как человек, исцеляющий от одной из самых страшных болезней человека – рака.

Он действительно много времени и сил отдал практическому решению проблемы рака. Для него, автора универсального профилактически-оздоровительного режима, эта проблема была своеобразным вызовом. И, как это характерно для Караваева, и здесь он старался найти гармоничное сочетание теории и практики.

Опираясь на работы нобелевского лауреата Отто Варбурга, обнаружившего, что процессы брожения в организме приводят к раковым заболеваниям, Караваев показал, что при хроническом нарушении здорового образа жизни, при питании, основанном на потреблении мяса и продуктов процесса брожения, при неумении поддерживать нормальный энергетический баланс организма его клетки, испытывающие недостаток энергии, вынужденно переходят на энергетически менее выгодный, а эволюционно более древний процесс гликолиза, дающий клеткам в 18 раз меньше энергии по сравнению с кислородным окислением.

Но это еще не все. Рассматривая энергетическую сторону процессов мышления, Караваев замечает связь между общим характером психологической установки индивидуума и его энергетическим состоянием. Обобщая накопленные психологами данные и сопоставляя их с собственными наблюдениями, Караваев приходит к мысли о том, что стойкая психическая настройка на доброжелательность к другим людям в сочетании со смелостью характера и оптимизмом обеспечивает организм постоянным притоком внутренней психогенной энергии, что является надежной страховкой от многих заболеваний, в том числе и онкологических.

Разработанная Караваевым профилактически-оздоровительная система, вооружающая человека знаниями и практическими навыками по правильному питанию, поддержанию

высокого энергетического уровня, а самое главное – по культивированию смелой и коллективистической настройки психики, является хорошим способом снижения риска онкологических заболеваний, а также мощным средством восстановления организма после рака.

Для лечения онкологических больных Караваев наряду со своим профилактически-оздоровительным режимом использовал особые модификации своих препаратов, главным образом виватона и витаона (см. ниже), включая в них специальные канцерофобные растительные вещества.

Лично я, будучи близко знаком с В.В. Караваевым в течение многих лет, имел возможность наблюдать около десятка раковых больных, прошедших у него курс лечения и вернувшихся к жизни, с которой они уже готовы были распрощаться. Справедливости ради нужно сказать, что из таких тяжелых больных у Караваева выздоравливали не все, может быть, не больше половины, но ведь и это очень много, если учитывать, что большинство пациентов обращалось к нему как к последней надежде, находясь уже на самой крайней стадии развития своей страшной болезни.

К сожалению, многие находки В.В. Караваева, касающиеся противораковых лекарственных средств, безнадежно утеряны. Но зато его пример дал импульс поискам, которые ведутся самыми талантливыми и целеустремленными его учениками и последователями. И у них уже есть свои достижения. От всей души желаю им успехов в их нелегких трудах. А караваевская установка на то, что неизлечимых болезней не существует, по-прежнему обращена к людям, призывая их в тяжелых случаях пользоваться самым мощным лекарством – силой своего духа.

Лекарственные растения и составы на их основе – важная составная часть профилактически-оздоровительной системы В.В. Караваяева

Лекарственные растения по В.В. Караваяеву

Каким бы ни был В.В. Караваяев оригинальным философом, учителем жизни или талантливым ученым-биологом – у людей он получил известность прежде всего как народный медик, лекарь и целитель. А в арсенале народных медиков в большинстве случаев главным средством являются целебные травы. В этом плане профилактически-оздоровительная система В.В. Караваяева не является исключением – лекарственные растения в ней играют одну из важнейших и решающих ролей.

По мнению В.В. Караваяева, лекарственные растения должны отвечать следующим требованиям:

- они должны обеспечивать кислотно-щелочной баланс в организме, а поскольку он под действием самых различных внешних факторов сдвигается в основном в кислую сторону, лекарственные растения должны иметь щелочную реакцию;
- лекарственные растения должны содержать богатый ассортимент веществ, необходимых для жизнедеятельности клеток, поэтому хорошая физиотерапевтическая рецептура должна содержать не менее чем полтора-два десятка лекарственных растений;
- должен выполняться гиппократовский принцип «не навреди», поэтому применяемые лекарственные растения должны быть нетоксичными и не давать побочных эффектов, чему часто способствует сложность рецептурного состава.

Нужно сказать, что у Караваяева не было единственной и жестко соблюдаемой прописи лекарственных растений.

Он использовал сам и рекомендовал для использования другим людям похожие, но в некоторых деталях различные составы трав. Можно сказать, что у него были любимые лекарственные растения, которые присутствовали практически в каждой рецептуре, а были и такие, которые он мог включать, а мог и не включать.

Самым любимым лекарственным растением у Виталия Васильевича был, несомненно, тмин, точнее, его плоды. И в самом деле, ценность этого неприметного растения, которое можно встретить на лугах, лесных опушках, а то и по обочинам дорог, очень велика. Его корни используют как пряность, молодые листья – как пищевую приправу, главное же применение находят семена тмина. Их используют и в парфюмерной, и в хлебопекарной, и в кондитерской, и в сыроваренной промышленности. И что важнее всего для нас, тмин – это универсальное лекарственное растение. Он улучшает аппетит и пищеварение, обладает желчегонным, ветрогонным, антисептическим, отхаркивающим и успокаивающим действием. Он стимулирует секрецию пищеварительных и молочных желез, используется как мягкое слабительное средство. Способствует отделению слизи и мокроты в дыхательных путях. В.В. Караваяев особенно отмечал и ценил способность тмина подавлять процессы брожения и гниения.

Тмин можно применять в виде отвара семян, тминного масла, тминной воды. В.В. Караваяев рекомендовал употреблять тмин в виде семян: не разжевывая, запивать их отваром лекарственных растений или теплой водой.

При отсутствии тмина Виталий Васильевич советовал заменять его свежей или засушенной и потом измельченной (например, в кофемолке) кожурой цитрусовых культур (апельсинов, лимонов, грейпфрутов и др.).

Кроме тмина и кожуры цитрусовых, к основным из рекомендуемых В.В. Караваевым лекарственных растений можно отнести березовые и сосновые почки, зверобой, календулу, мяту, эвкалипт, одуванчик, подорожник, ромашку, пустырник и тысячелистник. Когда Виталий Васильевич давал рекомендации по профилактически-оздоровительному приему отвара лекарственных растений, эти травы он называл практически всегда. Из других лекарственных растений он в различных своих лекциях, беседах и частных рекомендациях называл следующие: анис, арнику, бессмертник песчаный, валериановый корень, душицу, дягиль, золототысячник, крапиву, цветы липы, ландыш, кору крушины, мать-и-мачеху, полынь, сушеницу болотную, фиалку трехцветную, фенхель, чабрец, шалфей, сенну.

В качестве одной из растительных рецептур В.В. Караваева, предназначенных для приготовления отвара, можно привести следующую:

1. Березовые почки.
2. Бессмертник песчаный (цветы).
3. Валериановый корень.
4. Душица обыкновенная (трава).
5. Дягиль лекарственный (корни).
6. Зверобой (трава).
7. Золототысячник (трава).
8. Календула лекарственная (цветы).
9. Крапива (листья).
10. Крушина (кора).
11. Липа (цветы).
12. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья).
13. Мята перечная (листья).
14. Одуванчик лекарственный (корень и листья).
15. Подорожник большой (листья).
16. Пустырник (трава).
17. Ромашка аптечная (цветы).
18. Сосновые почки.
19. Сушеница болотная (трава).
20. Тысячелистник (трава).
21. Чабрец (трава).
22. Шалфей лекарственный (трава).
23. Лист эвкалипта.
24. Лист сенны.

Для приготовления отвара имеющиеся в наличии лекарственные растения из данного списка (не обязательно все, но желательно не менее половины) необходимо смешать в разных количествах, а затем положить их в кипящую воду из расчета 10 столовых ложек на 1,2 литра воды. Кипятить 1–2 минуты, а затем 2–3 часа настаивать в закрытом сосуде. Отвар можно хранить в холодильнике в течение 2–3 дней. Хранящийся в холодильнике отвар перед приемом следует подогреть до 25–30 °С.

Принимать отвар лекарственных растений и тмин следует натошак. Их дозировка определяется по цвету конъюнктивы или по сравнительной интенсивности дыхания правой и левой ноздрей. Если конъюнктива бледная или легче дышит левая ноздря, то в этом случае надо принять стакан отвара лекарственных растений вместе с чайной ложкой тмина. Через 1–2 минуты уже можно наблюдать результат – порозовение конъюнктивы и изменение срав-

нительной интенсивности дыхания ноздрей. Если цвет конъюнктивы все еще бледнее, чем нормальный ярко-розовый ее цвет, или если продолжает легче дышать левая ноздря, прием отвара лекарственных растений следует повторить.

Приступать к еде можно не раньше чем через полчаса после приема отвара лекарственных растений и тмина (и/ или цитрусовых).

Кальций, кальций, кальций

Еще одним, причем очень важным, средством, используемым В.В. Караваяевым для поддержания в норме КЩР и ЭЗР, является кальций. Этот элемент играет в организме очень важную роль, а точнее было бы сказать – очень важные роли. Во-первых, он вместе с фосфором является основой скелета; во-вторых, он также является главным элементом в механизме мышечного сокращения; в-третьих, он участвует в процессе свертывания крови и уменьшения проницаемости кровеносных сосудов. А есть еще и в-четвертых, в-пятых, в-шестых... Кальций присутствует и в ядре клетки, и в ее мембранах, и в клеточных, и в тканевых жидкостях. Он участвует во множестве ферментативных процессов и поддерживает равновесие между возбуждением и торможением коры головного мозга. Кальций увеличивает способность лейкоцитов уничтожать попавших в организм микробов. Он обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием, участвует в расщеплении гликогена.

Вот он какой, кальций! Получилась целая ода этому славному элементу, а еще не сказано о нем самого главного. Ведь он является важнейшим щелочеобразующим элементом, и одна из самых важных его функций в организме – это поддержание КЩР. В.В. Караваяевым сделано очень много для обоснования и разъяснения профилактической и терапевтической роли кальция, как одного из самых активных участников обмена веществ и функциональной жизнедеятельности организма. Караваяев справедливо считал кальций одним из наиболее эффективных нейтрализаторов ацидоза, защитником организма от вредных воздействий не только биохимического, но и биофизического характера, фактором, повышающим теплоустойчивость организма и уменьшающим опасность его перегрева. В своей главной теоретической работе «Гомеостаз» [2], о которой мы уже упоминали выше, В.В. Караваяев доказывает, что еще одной (которой уже по счету?) важной ролью кальция в организме является предохранение белковых структур от их повреждения (денатурации). Виталий Васильевич даже полагал, что кальций может в ряде случаев обеспечивать ренатурацию, то есть восстановление структуры денатурированного белка. А поскольку жизнь – это в том числе и «форма существования белковых тел», то значение кальция, безусловно, чрезвычайно велико.

В настоящее время принято считать, что суточная потребность в кальции для взрослого человека составляет 0,8–1,0 грамма. В.В. Караваяев считал эту норму значительно заниженной. И в этом мнении он был не одинок. Наблюдательные физиологи подмечали, что ввиду плохой всасываемости некоторых солей кальция его отрицательный баланс в организме может иметь место даже при поступлении с пищей 3–4 граммов кальция в сутки.

У детей, беременных и кормящих женщин потребность в кальции примерно в полтора раза выше, чем у среднего взрослого человека. Кроме того, современная медицина считает необходимым в 2,0–2,5 раза увеличивать поступление кальция в организм при аллергических и воспалительных заболеваниях, переломах костей, туберкулезе.

Караваяев уверенно расширяет область показаний кальция. Нитью Ариадны и здесь должны, по его мнению, служить такие уже известные нам биоиндикаторы, как побледневшая конъюнктура и левая ноздря, дышащая легче правой.

Несмотря на колоссальную важность кальция для организма, его поступление в организм жителей нашей страны заметно отстает от физиологических потребностей.

Данные о пищевых продуктах с относительно высоким содержанием кальция приводятся в таблице 1.

Таблица 1

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КАЛЬЦИЯ

Пищевые продукты	Содержание кальция, кг/100 г
Молоко сухое обезжиренное	1155
Молоко сухое цельное	1000
Сыры твердые	750 – 1000
Сливки сухие	700
Сыры плавленые	400 – 760
Чай	495
Халва кунжутная (тахинная)	424
Молоко сгущенное с сахаром	307
Молоко сгущенное стерилизованное	282
Молоко сгущенное без сахара	282
Миндаль	273
Петрушка, зелень	245
Укроп	223
Халва подсолнечная ванильная	211
Шоколад молочный	199
Яичный порошок	193
Грибы белые сушеные	184
Абрикосы сушеные с косточками (урюк)	166
Абрикосы сушеные без косточек (курага)	160
Молоко овечье	178
Молоко козье	143
Молоко коровье	120

Фасоль	150
Творог жирный	150
Творог нежирный	120
Мороженое сливочное	140
Яйцо куриное (желток)	136
Яблоки сушеные	111
Шпинат	106
Лук зеленый (перо)	100
Горох лущеный	89
Крупа ячневая	80
Изюм	80
Чернослив	80
Салат	77
Сельдерей, зелень	72
Сельдерей, корень	63
Яйцо куриное	55
Овсяные хлопья «Геркулес»	52
Морковь красная	51

При планировании потребления кальция необходимо также учитывать следующие факторы:

1. Усвоение кальция зависит от присутствия витамина D, который образуется при облучении тела ультрафиолетовыми лучами от солнца или хотя бы от кварцевой лампы. При недостатке витамина D всасывание кальция резко уменьшается, и организм начинает заимствовать кальций у своей костной ткани.

2. Усвоение кальция существенно зависит и от его соотношения в пище с другими химическими элементами и веществами. Очень важную роль играет соотношение кальция и фосфора. У детей и у взрослых это соотношение разное. Если для новорожденных детей соотношение кальций/фосфор равно 2:1, то по мере того, как ребенок растет и взрослеет, это соотношение меняется. Для детей от 1 до 3 лет оно равно 1:1, а для взрослых – уже 1:1,5. Величины соотношения кальций/фосфор для некоторых продуктов мы приводим в таблице 2.

Таблица 2

СООТНОШЕНИЕ КАЛЬЦИЙ/ФОСФОР В РЯДЕ ПРОДУКТОВ

Пищевые продукты	Соотношение кальций/ фосфор
Молоко женское	2:1
Молоко коровье	1,2:1
Творог	1:1,4
Сыр	2:1
Яйца	1:3,4
Фасоль	1:3,5
Картофель	1:6
Овсяная крупа	1:6
Капуста	1:0,7
Яблоки	1:0,7
Морковь	1:1

Из таблицы 2 видно, что хорошим соотношением кальция и фосфора характеризуется творог, который является важной составной частью режима питания, рекомендованного В.В. Караваяевым.

Также весьма важным является соотношение кальция и магния, которое должно составлять примерно 2:1. Существенную роль играют соотношения кальция с марганцем, стронцием, медью и фосфором. И еще нужно иметь в виду, что, кроме витамина D, для нормального усвоения кальция необходимы витамин А, витамины всей группы В, а также витамины С, К и Е.

3. Опыт использования профилактически-оздоровительного режима В.В. Караваяева показал, что усвоение кальция организмом заметно повышается у лиц, регулярно занимающихся рекомендованными им дыхательными упражнениями, о которых мы подробно будем рассказывать ниже. «Выбить кирпичик кальция из нашей костной ткани нетрудно, – говорил Виталий Васильевич. – Значительно труднее вставить его обратно». Здесь-то и помогает нам дыхательная гимнастика по Караваяеву.

4. Некоторые вещества заметно ухудшают всасывание кальция. К ним относится, например, щавелевая кислота, которая в большом количестве содержится в таких продуктах, как шпинат, щавель, ревень, свекла, шоколад.

На баланс кальция отрицательно влияет фитиновая кислота, солями которой богаты многие растительные продукты, в частности зерна злаков, отруби, фасоль и другие бобовые. Длительное введение фасоли в рацион питания приводит к отрицательному балансу кальция.

Так что снабдить организм кальцием оказывается не так-то просто. Многие богатые кальцием продукты, из числа приведенных в таблице 1, не могут быть рекомендованы для регулярного употребления. Кроме фасоли это еще и сыры – в них явный избыток жира и соли. И халвой, конечно, постоянно питаться не будешь – в ней чересчур много сахара. Нелишне напомнить, что этот продукт должен наконец занять свое место среди лишь изредка употребляемых в еду пищевых добавок.

В настоящее время подавляющее большинство жителей нашей страны оказались в ситуации, когда, нуждаясь в кальции больше, чем в каких бы то ни было других минералах, они регулярно недополучают его.

Правильная диета здесь может сделать многое. Но Караваев резонно посчитал, что кальций нужно употреблять и как своеобразное лекарственное вещество профилактически-оздоровительного действия.

Сразу возник вопрос – в каком виде? Ответ на него Караваеву дали будущие матери. Их организм испытывает повышенную потребность в кальции, которую они зачастую активно погашают обычным школьным мелом. Мел (углекислый кальций) издавна используется и в народной медицине. Так, например, при рахите рекомендуется принимать внутрь порошок мела, а при рожистом воспалении практикуется накладывание тонкого слоя порошка мела на пораженный участок.

Основываясь на данном опыте, В.В. Караваев предложил ежедневно употреблять углекислый кальций в виде яичной скорлупы, пропущенной через кофемолку, или в виде аптечного очищенного мела, или же, на худой конец, в виде зубного порошка «Детский», подвергнутого многократному циклу промываний в теплой воде и выпариваний на малом огне.

Виталий Васильевич не рекомендовал к применению хлористый кальций и глюконат кальция, как вещества, имеющие кислую реакцию.

Что касается приема углекислого кальция, В.В. Караваев советовал употреблять его натощак, как минимум за час до еды, вместе с тмином и отваром лекарственных растений, и дозировку его тоже определять, руководствуясь цветом конъюнктивы или сравнительной интенсивностью дыхания ноздрей.

Последователи В.В. Караваева, продолжая его работу, изучают целесообразность применения ряда других солей кальция. Так, например, есть основания считать лимоннокислый кальций возможным конкурентом углекислого. Как и углекислый кальций, он обеспечивает подщелачивание организма, но при этом имеет важное преимущество лучшего всасывания.

Бальзамы из лекарственных растений

Люди никогда полностью не выходят из своего детства. Даже у самого рассудочного сухаря внутри прячется мечтательный ребенок. Людям свойственно верить в чудеса. Особенно когда им плохо. Наши прабабушки и прадедушки верили в живую воду и в молодильные яблоки. Мечта о лекарстве от всех болезней жива и по сей день.

Когда Виталий Васильевич Караваев создал свои препараты, задуманные как регуляторы состава крови, очень быстро разнеслась народная молва о том, что появилось наконец желанное средство от всех недугов и недомоганий. Молва, конечно, всегда бывает преувеличенной, но тем не менее за слухами о чудесных новых препаратах кое-что стояло. И даже можно сказать, что стояло многое.

Идея оказалась верной. Нормальное состояние крови – вот ключ к обеспечению здоровья организма, вот путь к победе над многими болезнями. Препараты оказались эффективными и универсальными по действию. Расскажем о них подробнее.

В 1970 г. В.В. Караваев подал в Государственный комитет по делам изобретений и открытий при Совете Министров СССР авторские заявки на изобретение трех новых профилактически-оздоровительных препаратов широкого спектра действия, а также на способ их применения и получил на них приоритетные справки. Все три препарата имеют щелочную реакцию и предназначены для снабжения клеток организма большим количеством органических веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности клеток.

Мысль В.В. Караваева работала в следующем направлении. При заболевании организм попадает в тяжелое положение. Ему как бы приходится действовать на два фронта: во-первых, бороться с болезнью и ликвидировать ее последствия, а во-вторых, продолжать обычную жизнедеятельность. Для восстановления пораженных клеток организму ежеминутно необходимо синтезировать сотни химических соединений, необходимых клеткам. А что, если попробовать помочь организму тем, что хотя бы частично избавить его от этого синтеза, на который требуется столько энергии, а сэкономленную энергию бросить на борьбу с болезнью. Первоначально эта идея была реализована в сложных и богатых целебными веществами составах отваров лекарственных растений, о которых мы уже говорили.

Но мысль изобретателя шла дальше. Ведь в воду лекарственные растения экстрагируют далеко не все свои полезные вещества. В другие растворители те же травы будут выделять уже иные составы. Нужно постараться взять у растений как можно больше ценных соединений, чтобы лучше снабдить клетки организма. Так появилась идея создания трех препаратов, оказывающих принципиально сходное воздействие на организм и отличающихся друг от друга основой, на которой они приготовлены, и способом введения в организм.

Все три препарата В.В. Караваева нейтрализовывали патогенные кислоты, предупреждая развитие ацидоза, эффективно пополняли щелочные ресурсы крови, уничтожали вредные микроорганизмы. Это и обеспечивало их высокую универсальность и эффективность, как в плане профилактики, так и в плане терапии.

Один из профилактически-оздоровительных препаратов В.В. Караваева, получивший название виватон, был предназначен для введения в организм через кожу. Его профилактическая ценность состояла в том, что он давал возможность заблаговременно защищать организм от чрезмерного воздействия энергетических факторов внешней среды. Так, например, его применение позволяло легко приспособиться к жаркому климату, облегчить работу в горячих цехах и т. п. И что еще очень важно, виватон значительно повышал эффективность многих физиотерапевтических процедур, одновременно обеспечивая их безвредность. Так, натирание кожного покрова тела виватоном в бане непосредственно перед заходом в парную

позволяло значительно усиливать потоотделение и при этом страховало организм от перегрева. Точно так же использование виватона перед принятием солнечных ванн или массажных процедур, с одной стороны, существенно повышало их эффективность, а с другой стороны, позволяло исключать возможные неблагоприятные последствия таких процедур.

Как терапевтический препарат виватон отлично помогал при остеохондрозах, ишиасах, полиартрите, подагре, отложениях солей, расширении вен, паркинсонизме.

Поскольку виватон воздействовал в первую очередь на кожу, он прежде всего оздоравливал ее саму. Этот препарат показывал высокую эффективность при инфекционных заболеваниях кожи, а также при ожогах. При механических травмах виватон обеспечивал быстрое рассасывание гематом, существенно уменьшал боль.

В практике В.В. Караваева было немало случаев, когда виватон способствовал срастанию костной ткани при переломах и ускорял этот процесс, причем порой в очень тяжелых случаях, например при множественных переломах у лиц пожилого возраста.

Виватон также успешно показывал свою эффективность при лечении гангрены, гнойных ран, при легочных и многих других заболеваниях.

В.В. Караваев также считал, что его виватон является высокоэффективным средством для профилактики и лечения лучевой болезни.

Другой препарат, созданный В.В. Караваевым, получил название витаон. Этот препарат также был предназначен для регулирования КЩР и ЭЗР и снабжения клеток организма нужными им соединениями. По сравнению с виватоном он имел более медленное и мягкое действие. Витаон предназначался для введения в организм через слизистые оболочки.

Профилактическое закапывание витаона в нос помогало обеспечивать нормальную работу мозговых структур, а кроме того, являлось отличным средством предупреждения гриппа. Как сам В.В. Караваев, так и многие из приверженцев его профилактически-оздоровительного режима замечали, что закапывание витаона в нос на ночь способствует лучшему отдыху организма во время сна.

Опыт многих сторонниц караваевского режима также свидетельствует о том, что витаон являлся прекрасным питательным и защитным косметическим маслом для лица.

Витаон демонстрировал свою высокую эффективность при скоплении гноя в лобных пазухах – гайморите, фронтите, аденоидах, полипах, при искривлении перегородки носа и других заболеваниях носоглотки.

Закапывание витаона в глаза оказывало оздоровительное действие почти при любом заболевании глаз: при глаукоме, катаракте, конъюнктивите, близорукости, дальнозоркости и др.

Закапывание витаона в уши являлось действенной мерой против внутриушных воспалительных процессов.

Ежедневный массаж десен с витаоном давал возможность предупреждать пиорею и помогал при кровоточивости десен.

Витаоновые тампоны демонстрировали свою высокую эффективность при воспалительных процессах в яичниках, эрозии шейки матки и многих других гинекологических заболеваниях. Кроме того, они очень хорошо помогали при геморрое.

Одним из самых интересных препаратов В.В. Караваева была его дыхательная смесь психеон. Она представляла собой состав, содержащий летучие вещества, легко образующие в воздухе аэрозоли и предназначенные для вдыхания через нос.

Психеон оказывал мощное оздоравливающее и тонизирующее действие на весь организм. Поступая в мозг через костную пористую перегородку лобных пазух, он непосредственно воздействовал на подкорковые структуры мозга, а также при вдыхании – на легкие, дыхательные пути, миндалины, что делало его чрезвычайно эффективным средством при заболеваниях этих органов.

При сильной патологии организм находится в условиях некомпенсированного ацидоза и при этом, в большинстве случаев, он испытывает недостаток энергии. В такой ситуации любой фактор, повышающий энергетический баланс клеток, одновременно усиливает и ацидоз, то есть приводит организм к еще большей патологии, и тогда психеон служит незаменимым средством, позволяющим без усиления ацидоза обеспечить организм энергией, крайне необходимой ему для обезвреживания и выведения патологических веществ кислой реакции и выравнивания ЭЗР, а также для регенерации пораженных клеток.

Кроме того, психеон позволяет в течение нескольких десятков секунд снимать сердечные приступы и эпилептические припадки.

В.В. Караваев рекомендовал также применять дыхание с психеоном для предотвращения патологических последствий при отрицательно-эмоциональном возбуждении.

Психеон давал возможность за несколько минут снять пагубное воздействие так называемой утомляемости мозга, которая, по мнению В.В. Караваева, фактически представляет собой перегрев подкорковых структур, возникающий при напряженной умственной работе.

Кроме того, поскольку психеон являлся щелочным препаратом очень быстрого действия, В.В. Караваев рекомендовал использовать его для смазывания пораженных участков при закрытых травмах, ожогах, порезах и др.

Все три препарата Виталия Васильевича Караваева показали свою чрезвычайно высокую эффективность. Все они имели как общие, так и специфические черты. Общим у них были щелочная реакция и способность предотвращать сдвиг в КЩР в кислую сторону, а также высокая насыщенность биологически активными веществами. Спецификой каждого препарата являлся способ его введения в организм.

Важной особенностью караваевских препаратов было отсутствие жесткой, раз и навсегда заданной рецептуры. В.В. Караваев варьировал их состав в весьма широких пределах, включая в него различные компоненты, учитывающие особенность конкретной болезни или даже организма конкретного больного.

Все это создавало дополнительные сложности при патентовании, и Виталию Васильевичу так и не удалось при жизни получить авторские свидетельства на свои препараты и увидеть их на полках аптек.

Насколько мне известно, В.В. Караваев умер, так и не раскрыв ни точные составы своих препаратов, ни принципы составления их рецептов, ни особенности технологии их изготовления. Однако многие его последователи решительно подобрали перчатку, брошенную, а вернее, оброненную народным целителем. Будучи непосредственно знакомыми с готовыми препаратами В.В. Караваева, руководствуясь самыми общими соображениями, экспериментируя на животных, они достигли в своих поисках значительных успехов. Конечно, нужно учитывать, что они работали и работают уже в другое время. Если В.В. Караваеву приходилось изготавливать свои препараты кустарным образом на домашней кухне, то некоторым из его последователей удалось создать компании и предприятия, запатентовать большое количество препаратов караваевского типа и наладить их производство в заводских условиях с использованием необходимого современного оборудования. Я имею в виду прежде всего компанию «Виватон», «Фонд им. В.В. Караваева», а также, в некоторой степени, компанию, производящую препараты серии «Ольхон». По моему мнению, до эффективности караваевских препаратов их составы еще не дотягивают, однако люди, посвятившие свою жизнь воссозданию рецептов В.В. Караваева, трудятся не покладая рук. Пожелаем же им успехов. Сведения об этих компаниях легко найти в Интернете. К ним я и адресую тех, кто, заинтересовавшись профилактически-оздоровительным режимом В.В. Караваева, захочет воспользоваться препаратами караваевского типа.

Кроме того, я хочу привести на этих страницах один из самых простых и примитивных вариантов караваевского масла (витаона), данный мне самим Виталием Васильевичем.

Его основа – растительное масло: подсолнечное или, еще лучше, оливковое. Это масло стерилизуют кипячением в эмалированной посуде в течение 10 минут. Затем к 1 килограмму масла добавляют 150 граммов смеси высушенных и измельченных лекарственных растений, в качестве которых берутся те же растения, которые уже были рекомендованы для приготовления отваров (см. выше, раздел «Лекарственные растения по В.В. Караваеву»). Масло с лекарственными растениями, взятыми в равных весовых частях, еще раз стерилизуют кипячением в течение 10 минут, а затем настаивают в течение 3 суток при температуре 30–35 °С, периодически помешивая. После процеживания через марлю масло готово к использованию. Хранить его нужно в холодильнике.

Даже легкое смазывание носа ребенка таким составом, перед тем как отправить его в детский сад или в школу, во время эпидемии гриппа значительно повысит его шансы на то, чтобы не заболеть.

Режим профилактики и оздоровления

Утренняя гимнастика – кормление мышц

В.В. Караваяев был удивительным человеком во многих отношениях. Он был высоким и худощавым и по внешнему облику очень напоминал Дон Кихота. Это впечатление еще более усиливал его взгляд, который странным образом был одновременно и сосредоточенным, и каким-то отрешенным. Он как бы одновременно пребывал в двух мирах – в привычном нам всем физическом мире и в другом мире, куда более тонком и глубоком, но для него вполне реальном. При более близком общении с Виталием Васильевичем можно было окончательно утвердиться в своем впечатлении: конечно же это он и есть – Дон Кихот XX века, благородный рыцарь, презревший грошовый уют, верящий в чудо, в то, что каждый человек со своими мелкими, узкоиндивидуальными интересами, заботами и проблемами может реально стать Человеком с большой буквы. В.В. Караваяев не только искренне верил в это, но и умел заражать своей верой других людей, умел вдохновить их и речами, и делами. Подобно Дон Кихоту, он всю жизнь сражался с беспощадными и равнодушными мельницами бюрократической системы и претерпел немало от ударов их жестких крыльев. Тем не менее он до конца жизни оставался верен своим жизнеутверждающим идеалам.

Однако нам уже пора перейти к рекомендуемой В.В. Караваяевым гимнастике. Хотя по своей комплекции Виталий Васильевич не был похож на атлета, он был на удивление физически сильным человеком. У него были свои секреты, которыми он, впрочем, с охотой делился. Он говорил своим ученикам, что сила не столько в мышцах, сколько в умении концентрироваться.

Кроме того, Виталий Васильевич был очень гибким. Эти качества своего тела он любил демонстрировать другим, показывая на собственном примере достоинства своей системы. Например, он с необыкновенной легкостью складывался пополам, как перочинный ножик, доставая при этом пол чуть ли не локтями. Изумленные наблюдатели такого зрелища обычно его спрашивали: «Вы, наверное, много занимаетесь гимнастикой?» А Виталий Васильевич, уже ждавший этого вопроса, весело смеялся и отвечал: «Не более чем три минуты в день».

Этот Дон Кихот был еще и скупым рыцарем Разума. По В.В. Караваяеву, основная задача человека, его назначение и главный смысл жизни – это активное мышление, творчество, проявление разума. Все остальное, по его мнению, имеет лишь вспомогательное и второстепенное значение. Караваяев считал, что тратить энергию на деятельность мышц допустимо и оправданно только в минимально необходимом объеме.

«Да, гимнастические упражнения нужны, – говорил он, – но главным образом утром, после ночного сна, то есть в тот момент, когда в течение длительного времени мышцы были расслаблены и, следовательно, их снабжение кровью, то есть их питание, осуществлялось лишь на минимальном уровне».

В расслабленных после сна мышцах, напоминал В.В. Караваяев, функционирует не более чем $\frac{1}{20}$ — $\frac{1}{30}$ часть общего количества кровеносных сосудов, по которым поступают питательные вещества и энергия; следовательно, жизнедеятельность мышц в расслабленном состоянии и способность выполнения ими соответствующих функций понижены. Когда мышца длительное время находится в состоянии покоя, то в связи с менее интенсивным обменом веществ, а следовательно, и пониженным окислением пищевых веществ и образованием недостаточного количества энергии клетки мышц вынужденно переходят на резервный энергетический процесс – гликолиз, сопровождающийся образованием боль-

ших количеств молочной кислоты, что способствует сдвигу рН в сторону ацидоза, который постепенно может перейти в некомпенсированную стадию. Это патологически влияет не только на состояние скелетных мышц, но и на состояние всего организма в целом.

При выполнении гимнастических упражнений, то есть при напряжении и сокращении мышц, автоматически вступают в действие и начинают функционировать резервные сосуды, питающие мышцы, – пропорционально силе их напряжения. Одновременно усиливается дыхание. Таким образом, во время мышечной гимнастики происходит усиленное снабжение клеток организма, в особенности мышечных клеток, кислородом и всеми веществами, необходимыми для их жизнедеятельности.

Современные системы атлетической подготовки направлены в основном на развитие скелетных мышц. Скелетные мышцы, бесспорно, играют важную роль для организма, так как они обеспечивают возможность передвижения различных частей скелета, а также служат амортизаторами, предохраняющими все внутренние органы, мозг и скелет от резких сотрясений и поддерживают биологический ритм организма. Однако при акцентировании внимания на скелетных мышцах, как правило, совершенно игнорируются мышцы внутренних органов, выполняющие в организме еще более важные функции. Так, например, гладкие мышцы кровеносных сосудов своими перистальтическими движениями помогают продвижению крови по сосудам, и тем самым эти «микросердца» служат незаменимыми помощниками сердца.

Одностороннее развитие скелетных мышц приводит к тому, что зачастую человек, обладающий прекрасной скелетной мускулатурой, имеет патологию в микросердцах и страдает от сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний.

Важно отметить также, что пользу для организма могут принести лишь такие гимнастические упражнения, которые сопровождаются правильным дыханием и выполняются при отрегулированном КЩР (ЭЗР) крови.

Исходя из вышеизложенных теоретических предпосылок, В.В. Караваяевым был разработан небольшой, рассчитанный лишь на несколько минут комплекс гимнастических упражнений, позволяющий быстро «накормить» и привести в состояние боевой готовности мышцы всего организма.

Упражнения этого комплекса следует выполнять с учетом индивидуальных особенностей организма, повторяя каждое упражнение не более 7–8 раз, так как чрезмерное количество повторений гимнастических упражнений, как уже говорилось выше, приводит к нецелесообразной потере энергии, необходимой для жизнедеятельности внутренних органов и мозга.

В.В. Караваяев всегда обращал внимание на то, что при выполнении рекомендуемого им комплекса утренней гимнастики не должно возникать даже малейшее чувство утомления. При этом он объяснял, что чувство утомления свидетельствует о переходе клеток мышц на гликолиз, что происходит из-за недостатка энергии и кислорода и по ряду других причин. Образование молочной кислоты, сопровождающее гликолиз, постепенно приводит к тому, что мышцы становятся вялыми и слабыми. Экспериментально показано, что утомляемость мышц и образование в них молочной кислоты является одной из главных причин подавленного состояния психики и появления отрицательных эмоций, еще более усугубляющих патологическое состояние организма.

Перейдем, наконец, к практике выполнения утренней гимнастики по В.В. Караваяеву. Проснувшись утром, можно, не открывая глаз, лежа на спине, проверить сравнительную интенсивность дыхания ноздрей, и, если они дышат одинаково легко или если легче дышит правая ноздря, можно, не вставая с постели и не открывая глаз, выполнить следующие два упражнения:

1. Напряжение и релаксация мышц. Исходное положение – лежа на спине:

- сделать полный выдох;
- выполнить небольшой вдох;
- сжав кулаки, напрячь мышцы всего тела;
- сделать выдох и расслабить все мышцы, а также выполнить психическую релаксацию, для чего В.В. Караваяев рекомендовал мысленно представлять себе, будто вы удаляетесь от земли и растворяетесь в пространстве.

Это упражнение ускоряет кровообращение, благодаря чему активизируется жизнедеятельность клеток и тканей организма. После этого сонливость исчезает практически моментально. Данное упражнение также является довольно действенным средством для борьбы с попавшими в организм микробами, поскольку ускоряет кровообращение и снабжение клеток веществами и энергией, и в связи с этим весьма эффективно для ликвидации простудных и других инфекционных заболеваний.

2. Упражнения для глаз. Исходное положение – лежа на спине. Свести лопатки вместе и с закрытыми глазами проделать следующее:

- а) движение глаз вверх, вниз, вправо и влево – 3 раза;
- б) круговые вращательные движения глазами в правую, а затем в левую сторону – по 3 раза в каждую сторону.

Движение глаз необходимо выполнять медленно, с максимальным напряжением глазных мышц и максимальным отклонением глазных яблок в стороны.

Данное упражнение рекомендуется выполнять не только утром, но и несколько раз в течение дня, например дома, в транспорте, общей длительностью – 30 минут. Оно укрепляет мышцы глаз и способствует улучшению зрения – устранению близорукости и дальнозоркости, а также повышает остроту зрения.

Напомним еще раз, что эти упражнения полезны только при нормальном КЩР (ЭЗР) или же щелочной реакции крови: конъюнктивы ярко- или темно-розовая, дыхание обеих ноздрей одинаково или же правая ноздря является более открытой.

При бледной конъюнктиве или превалирующей левой ноздре необходимо прежде всего привести КЩР (ЭЗР) в норму (приемом отвара лекарственных растений, тмина или кожуры цитрусовых, углекислого кальция).

Встав с постели после утреннего туалета, еще раз проверив КЩР (ЭЗР) крови, можно приступить к выполнению остальных упражнений караваевского гимнастического комплекса в соответствии с нижеприведенной рекомендуемой последовательностью.

3. Самомассаж затылка и головы. Исходное положение – сидя. Упражнение следует выполнять на выдохе, с закрытыми глазами; корпус и голову при этом необходимо держать прямо. Вначале нужно положить три средних пальца правой руки на затылок, чуть ниже затылочной ямки и энергично подвигать ими кожу 3–4 раза из стороны в сторону без скольжения по ней, то есть пальцы должны двигаться не по коже, а вместе с ней. Затем следует проделать то же самое левой рукой. После этого, положив сначала ладонь правой руки на темя, нужно точно так же подвигать кожу из стороны в сторону (поперек головы), а затем, положив ладонь левой руки на темя, подвигать кожу взад и вперед (вдоль головы). Дышать произвольно. (Чтобы не портить прическу, массаж головы можно делать двумя руками, сложенными в «замок») (см. рис. 1).



Рис. 1. Самомассаж затылка и головы

Здесь нужно заметить, что В.В. Караваев считал, что при массаже (и самомассаже) происходит электризация трением массируемых поверхностей, то есть нечто подобное тому, что имеет место при натирании янтаря шелковой тканью. В рассматриваемом упражнении, таким образом, происходит электризация подкожных структур затылка и головы, что обеспечивает их дополнительное энергоснабжение. При этом также ускоряется кровообращение, а значит, усиливается снабжение мозга кровью, состояние которой должно быть предварительно отрегулировано, то есть приведено в физиологическую норму. В.В. Караваев подчеркивал, что это особенно важно потому, что мозг является координатором и интегратором всех процессов жизнедеятельности организма.

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.