Александр Белов
ИСЦЕЛЯЮЩАЯ
ЭНЕРГИЯ КРОВИ
КАК ИСПРАВИТЬ
СВОЕ САМОЧУВСТВИЕ
ЗА 5 МИНУТ
ТАЙНЫ
ПОДСОЗНАНИЯ

Александр Иванович Белов

Исцеляющая энергия крови. Как исправить свое самочувствие за 5 минут

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=645295
Исцеляющая энергия крови. Как исправить свое самочувствие за 5 минут: Центрполиграф; Москва; 2011
ISBN 978-5-227-02430-5

Аннотация

Александр Белов продолжает знакомить читателя с таинственными возможностями нашего подсознания и организма в целом с точки зрения новой медицинской идеологии, зародившейся относительно недавно на стыке науки, эзотерики, оккультизма и медицины. Он преподносит традиционные народные методы лечения, объясняя и дополняя их в свете современных знаний. Под его методы невозможно подвести сугубо научную базу, хотя их действенность проверена на опыте. Они позволяют нам хотя бы на шаг приблизиться – или вернуться – к изначальной гармонии, физическому и душевному равновесию, для которой и был создан на этой земле Человек.

Содержание

От редактора 4
Введение 6
Часть первая 8
«Хорошего» стресса должно быть много, а «плохого» мало 8
Наше отношение к жизни меняет минусы на плюсы 9
Помоги себе сам – измени свое отношение к происходящему 10
Организм реагирует однотипно и на эмоции, и на болезнь, и на старость 11
Сосудистая стенка как показатель здоровья 12
Какие напасти ждут нас при ухудшении кровоснабжения органов и тканей 14
О грудной жабе и лошади, убитой каплей никотина 16
Как услышать свой организм 17
Как бороться с воспалениями 18
Причины атеросклероза активно обсуждаются среди врачей 19
Как обычный человек преодолевает стресс 20
Как преодолеть стресс по науке 21
Моржи и адепты туммо счастливы, победив холод 23
Лихорадка может оказывать целебный эффект 25
Повышенная температура как защитная функция организма 28
Часть вторая 29
Ментальное целительство тибетских лам 29
Повелитель времени. Эффект тестостерона 32
Дело о мелатонине и серотонине 33
«В сорок пять баба ягодка опять», «седина в бороду – бес в ребро» 35
«Эликсир молодости» Броун-Секара 36
Веселые помощники здоровья 37
Биохимические регуляторы эмоций 38
Любовь как диагноз 39
Спасительный эпиталон 40
Контора производит лекарство будущего 41
Часть третья 42
Ом мани падми хум 42
Как быстро успокоиться и затем быстро возбудиться 43
Губы, расположенные на голове, как средство от головной боли 46
Сам себе Леонардо да Винчи 48
Электромания и телезомбирование 49
Чужая память 50
Конец ознакомительного фрагмента. 51

Александр Иванович Белов Исцеляющая энергия крови. Как исправить свое самочувствие за 5 минут

От редактора

Книги Александра Белова можно воспринимать по-разному: и как практическое руководство к действию, и как очерки личных исследований самого автора, и как описание человека будущего, избавленного от боли и страданий. В любом случае они подкупают своей искренностью и верой в те возможности, которыми с рождения наделен каждый из нас.

Безусловно, его рассуждения и рекомендации во многом спорны, а объяснения могут показаться недостаточно доказанными, однако критикам и недоброжелателям хочется ответить одно: почему же тогда эти смешные, антинаучные, нелогичные, устаревшие бабушкины методы РАБОТАЮТ? И не просто работают, а помогают там, где опускаются руки у медиков с их суперсложными технологиями и увесистыми дипломами?

Может быть, стоит все же признать, что над физическими законами Вселенной есть еще ЧТО-ТО? Не важно, как обозначить эту сущность – Бог, Абсолют или Разум, как называет ее Александр вслед за своим наставником, известным российским целителем Виталием Караваевым. Главное – что именно к этой сущности обращена загадочная духовная составляющая человека, которую еще долго нельзя будет измерить классическими научными способами.

Все мы от природы изначально были способны поддерживать в себе отличное здоровье, счастье и душевную чистоту, и только столкновение с агрессией и негативным воздействием окружающей среды нарушает этот баланс. Природная гармония пропадает, и результат проявляется на физическом плане: человека начинают преследовать неудачи, он испытывает упадок сил, болеет… и все дальше уходит от своей изначальной, безупречной сущности, в которой нет места ни отчаянию, ни недугам.

Вернуться к ней призывает и помогает новая медицинская идеология, зародившаяся относительно недавно на стыке науки, эзотерики, оккультизма и медицины. Александр Белов активно пропагандирует эту новую идеологию в России, дополняя и объясняя традиционные народные методы благодаря знаниям, полученным современной наукой.

Кто может точно сказать, как часто спасение приходило не от высоких технологий западной медицины, а от нелепых с ее точки зрения «народных» методов? Почему-то мне кажется, что, если бы на этот счет существовали надежные статистические данные, аргументация ярых защитников «цивилизованного» лечения наполовину утратила бы свою убедительность.

Но и без того с каждым днем все больше людей испытывают неудовлетворенность от той картины мира, которую привычно навязывает нам европейская цивилизация. Интуиция подсказывает нам, что за пределами той Вселенной, которую можно исследовать и измерить нашими приборами, существует НЕЧТО, неподвластное пока точной науке – и тем не менее способное повлиять на нашу жизнь самым радикальным образом.

Александр Белов предлагает нам воспользоваться этим влиянием ради нашего собственного здоровья и благополучия. Под его методы невозможно подвести сугубо научную базу, хотя их действенность проверена на опыте. Они позволяют нам хотя бы на шаг приблизиться – или вернуться – к изначальной гармонии, для которой и был создан на этой земле Человек.

Введение
Капитал здоровья

Руководитель одной из элитных клиник Москвы, уважаемый мной врач в эфире «Радио России» как-то высказался в том духе, что тезис «здоровье не купишь» является, по его мнению, в корне неверным. «Этот тезис опровергает мой личный опыт, – сказал врач. – Я каждый день вижу из окна моего кабинета машины с мигалками у ворот моей клиники. Эти обеспеченные люди приезжают ко мне сами или привозят своих больных родственников. Уходят эти люди от меня подлеченными, здоровыми. Они платят за лечение немалые деньги. Но и современное лечение обходится дорого. Так, у меня сегодня полетела головка от компьютерного томографа. Хочешь не хочешь, а двести тысяч долларов вынь да положь. Я, конечно, найду эти деньги. Престиж клиники требует, чтобы все было на высшем уровне – и специалисты, и оборудование, и медикаменты».

И все же мне представляется, что тезис «здоровье не купишь» опровергать рановато. И в самом деле, так ли всесильна современная медицина? Может ли она на сто процентов гарантировать здоровье каждому, кто платит деньги? Я думаю, что такие утверждения звучат излишне самонадеянно. Многое в «экономике» здоровья зависит от самого человека, от его эмоционально-психического состояния, поведения, образа жизни. Немаловажный аспект: какие мысли гнездятся в голове у человека. Характер этих мыслей парадоксальным образом может оказывать влияние на самочувствие и подверженность болезням.

Мне кажется, что современные медики излишне переоценивают внешние факторы, воздействующие на человека. Эти факторы, конечно, важны, но еще более значимы внутренние факторы: психические, эмоциональные, биохимические, биоэнергетические и т. д. Именно от них зависит «экономика» здоровья.

Как считают многие специалисты по философии медицины, болезнь – это проявление способности организма преодолевать затруднения. Следовательно, нужно «воевать» не с самой болезнью, а с побудившей ее причиной. Болезненная реакция – это способ преодолеть негативное воздействие на организм внутренних и внешних факторов. Главное здесь не столько не навредить, сколько помочь организму. Со многими недугами организм способен справиться сам. От этого и зависит «экономика» здоровья. О том, как помочь организму справиться с недугом, и идет речь в этой книге.

Одним из важнейших показателей здоровья является состояние крови. Врачи знают, что восстановить нормальное кровообращение органов и тканей во время болезни удается далеко не всегда. Медикаментозные методы хороши как скорая помощь, однако отнюдь не всегда удается с их помощью улучшить показатели крови, восстановить микроциркуляцию, устранить гипоксию и ишемию, «разжать» скованные сосуды. Между тем от этого зависит многое. Без нормального тока крови не может работать ни одна ткань, ни один орган в организме.

В этом отношении должное влияние на состояние организма могут оказать психика и эмоции. Неоценимую помощь больным и здоровым людям дает метод эмоционального реагирования, представленный в этой книге. «Кровь не водица», – гласит народная мудрость. Как показывают современные исследования и опыт исцелившихся, мысли и эмоции способны не только влиять на состояние сосудов, но и существенно изменять качество крови. Это заставляет надеяться, что метод эмоционального реагирования позволит эффективно бороться не только с самой болезнью, с ее симптомами, но и с причиной. Этим, в сущности, и занимается психосоматическая медицина.

В книге также представлены основы ритмогимнастики и виброгимнастики. В сочетании с психоэмоциональным реагированием на боль, дискомфорт и прочие отрицательные факторы эти естественные физиологические процедуры дают стойкий положительный эффект. Их можно использовать как проверенное оздоровительное средство.

В уже упомянутой мной передаче о здоровье было сделано еще одно важное заявление: «…боль нельзя терпеть ни в коем случае. Вот у меня сегодня утром болела голова. Я выпил таблетки, и теперь все хорошо». С этим утверждением врача также можно поспорить. Боль – это естественная реакция организма на патологические изменения в тканях и сосудах. Боль в организме выполняет мобилизующую роль. Конечно, терпеть боль неприятно, да и не нужно, но помимо лекарств существуют естественные физиологические способы устранения боли, которые даже более эффективны, чем таблетки. Об этих способах также пойдет речь в этой книге.

Часть первая
Тайная жизнь сосудов

«Хорошего» стресса должно быть много, а «плохого» мало

В последнее время только и слышишь: «Ах, стресс, ах, стресс, совсем замучил нас стресс». Понятно дело, что «вести с фронтов» финансового кризиса не прибавляют нам оптимизма. «Но зачем же стулья ломать?» – как выразился один персонаж из известного произведения Ильфа и Петрова.

Мы хотим сказать, что стресс стрессу рознь. Как мы воспринимаем окружающую нас действительность – так мы и получаем от нее. Кто-то получает «вершки», а кто-то «корешки».

Если постоянно зудеть самим себе, что «жизнь плохая, не годится никуда», то таковой она и будет. Если стремиться, как православные подвижники, увидеть в каждом миге радость бытия и волю Всевышнего, то жизнь окажется сотканной из прекрасных мгновений.

Очевидно, Ганс Селье – основоположник учения о стрессе – и не предполагал, что изобретенный им термин «стресс» станет страшилкой для взрослых. Сам Селье говорил, что нужно отличать хороший стресс (дословно – эустресс) от плохого стресса (дословно – дистресса).

И в самом деле, стресс, иначе – возбуждение, есть всегда, без него невозможна жизнь. Улитка, живущая в своем маленьком домике и таскающая его всегда за собой, очевидно, испытывает стресс, когда высовывает свои глаза-антенны наружу. Современные исследования по-своему это подтверждают. Они говорят больше: депривация – отсутствие раздражителей – приводит к стрессу.

Стало быть, нам нужен «хороший» стресс, а не «плохой». Чем стресс «лучше», тем лучше нам. Как вы понимаете, это утверждение противоречит на все сто другому утверждению, что от стресса нужно бежать без оглядки.

Сам термин «стресс» взят Селье из физики. Он обозначает напряжение. Позднее Селье конкретизировал этот термин и предложил его аналог – «общий адаптационный синдром». В нашей литературе стресс прийто называть «генерализованный адаптационный синдром».

История создания учения о стрессе относит нас в далекий 1926 год. Именно в этом году бывший студент Пражского университета Селье описал состояние больных, страдающих самыми разными заболеваниями. Выяснилось по ходу дела, что у всех больных, наблюдаемых Селье, имелась мышечная слабость, повышенное артериальное давление, утрата интереса к жизни. Селье, недолго думая, назвал эти признаки «синдромом просто болезни». Одновременно с этим дотошный Селье выяснил, что в организме многих больных наблюдаются однотипные изменения. Это и изменения в коре надпочечников (гипертрофия, кровоизлияния), истощение лимфоидной ткани (лимфатических узлов, тимуса), изъязвление желудка. Для описания этих общих катастрофических изменений Селье и ввел понятие «стресс».

Наше отношение к жизни меняет минусы на плюсы

Когда мы лежим на диване перед телевизором, то, возможно, в нашем сознании преобладает настроение, что не нужно ничего менять, нам и так хорошо. Но вот раздается телефонный звонок, и некто врывается в наше сознание с новой информацией, которая заставляет оторвать зад от дивана и ринуться в «бой». Отнюдь не всегда новая информация воспринимается нами с распростертыми объятиями. Но что поделаешь, покорные воле рока, мы включаемся в очередную гонку за фантомом… и испытываем положительные эмоции, когда нам удается его догнать и ввергнуть свой ум в новую иллюзию, что проблема решена. Тогда вновь можно опустить свой зад на диван и уткнуться в телевизор.

Как ни парадоксально, но это типологическое поведение мало отличает людей от животных. Животные, конечно, телевизор не смотрят, но у них свои заморочки и проблемы. Например, животные, изнывающие от скуки в зоопарке, буквально сходят с ума. Большая проблема для служителей, чем бы отвлечь животных, замкнутых в ограниченном пространстве. Животные испытывают сильнейший эмоциональный стресс. Примерно то же происходит и с людьми, запертыми в камере, сидящими в тюрьме и т. д. Стресс разрушает сознание и тело.

Однако как ни парадоксально, но с монахами, уединившимися в кельях, ничего подобного не происходит. Монахи ведут активную подвижническую жизнь в своих каморах. Они молятся Богу, размышляют, отвечают (мысленно) своим религиозным оппонентам, задумываются о судьбах народа и социума. Очевидно, и здесь все дело в отношении к происходящему. Человека как раз и отличает от животных умение жить насыщенной внутренней жизнью в любых условиях.

Таким образом, мы видим, что стресс – это проблема не внешняя, как нам нередко преподносят врачи, журналисты и общественные деятели, а внутренняя. Как говорил небезызвестный персонаж Булгакова, «разруха начинается в головах». Под воздействием стресса разрушению подвергается наше собственное тело.

Неумение примерить свой ум к сложившейся ситуации рождает стресс. И этот стресс будет плохим, уже без всяких кавычек.

Возможно, биологи неосознанно избавляются от стресса, мучая животных. По крайней мере на этих бессловесных тварях ставят бесконечные опыты. И экспериментаторы в связи с успехом или неуспехом какой-нибудь крысы, посаженной в лабиринт и тщетно ищущей выхода, выражают бурю эмоций.

Однако судьба ставит над нами не менее жестокие эксперименты. Мы порой, словно крысы, стремимся вырваться из лабиринта, а видим перед собой лишь только вход в этот лабиринт. Как пел Высоцкий, «ищу я выход из ворот, но нет его, есть только вход, и то не тот».

Помоги себе сам – измени свое отношение к происходящему

Несомненно, мы можем помочь себе сами, избавившись, словно от наваждения, от неправильной оценки происходящего.

Человек не хочет ничего менять в своей жизни – это его право. Но существует и право жизни ворваться в судьбу человека с неожиданными изменениями. Надо быть готовым к переменам. Прежде всего – нравственно.

Между тем дотошные биологи-экспериментаторы выяснили, что животные лучше переносят стресс, когда отрицательные эмоции чередуются с положительными. Так, бедных кроликов все время пугали, не давали им есть и спать. У кроликов наблюдали язвенную болезнь желудка, сердечнососудистые проблемы и артериальную гипертонию. В конце концов патологические изменения нарастали как снежный ком и приводили либо к инфаркту, либо к инсульту. Кролики ценой своей жизни показали биологам и всем остальным, как организм реагирует на постоянное отрицательное воздействие. Сходные изменения наблюдаются и в организме человека, подвергающегося постоянному воздействию отрицательных факторов.

Меж тем динамика эмоционального стресса меняется, когда отрицательные воздействия чередуются с положительными. Тогда и кролики, и люди довольно легко переносят трудности и преодолевают препятствия.

Еще лучше дело обстоит тогда, когда перед животными ставят вполне разрешимую проблему. Животное ее успешно разрешает и получает положительные эмоции. Такой эксперимент приобретает вид тренинга. Животное втягивается в игру. Нагрузки, которые оно при этом испытывает, не оказывают разрушительного воздействия на организм. В этом смысле и люди подобны животным. Ставя перед собой выполнимые задачи, мы тем самым вовлекаем себя в тренинг. Наше усердие и затраченные усилия завершаются получением ожидаемого результата. При этом возникает положительная эмоция. При повторении этого цикла мы уже уверенно идем грудью на трудности, не испытывая ни малейшего колебания и не сомневаясь, что наши усилия будут вознаграждены. В этом есть глубинная философия жизни. Мы готовы рисковать. Испытывать трудности и лишения, лишь бы в конце наших мытарств мы получили обещанное и ожидаемое вознаграждение.

Понятное дело, что трудности, которые мы испытываем, и в первом случае, когда мы действуем без надежды на успех, и во втором, когда мы предвкушаем успех, могут быть одинаковы. Но воспринимаются эти трудности совершенно по-разному. Самое парадоксальное, что на эти трудности реагирует по-разному наш собственный организм. В первом случае «безнадега» может стать причиной «стрессовой язвы», проблем с сердцем и сосудами. Во втором случае мы только укрепляем свое здоровье, успешно преодолевая препятствия.

Надо отметить, что сам Селье считал отсутствие цели самым сильным стрессором, вызывающим патологию организма[1]. Наличие недостижимой цели также может приводить к аналогичным последствиям. Наличие цели, которую нам удалось достичь, является фактором, укрепляющим здоровье.

[1] Под стрессором Селье и его последователи понимают фактор, который воздействует на организм и вызывает эмоциональную реакцию. (*Примеч. авт.*)

Организм реагирует однотипно и на эмоции, и на болезнь, и на старость

Весьма интересна этиология стресса. Организм дает однотипный ответ на самые разнообразные воздействующие на него факторы. Творец устроил так, что и инфекция, и вредные воздействия среды, и работа в ускоренном режиме, и интенсивная умственная деятельность, и осознаваемая угроза для жизни, и страх и испуг, и заключение в тюрьме, и отсутствие цели в жизни вызывает в организме однотипные реакции.

С самого начала воздействия стрессора важна правильная оценка событий. Не случайно существует пословица: «Кто много хочет, тот мало имеет». Амбиции свои нужно поумерить, хотя бы в интересах собственного здоровья.

Механизм воздействия стресса таков. Сильное эмоциональное возбуждение вызывает активизацию центров подкорки. Вслед за этим активизируется симпатическая нервная система, которая повышает возможности сердечнососудистой и дыхательной систем и скелетной мускулатуры. Этот этап стресс-реакции знаменует собой прилив бодрости, энергии.

Затем, если стрессор продолжает действовать, нервные импульсы, идущие из головного мозга, включают в работу мозговой слой надпочечников. В ответ в кровь выбрасываются адреналин и норадреналин. В результате возрастает артериальное давление, увеличивается сердечный выброс, снижается кровоток в неработающих мышцах. В крови возрастает уровень свободных жирных кислот, триглицеридов, холестерина, глюкозы. Этот этап получил название реакции «битвы-бегства». Организму нужно выбрать правильную стратегию: либо биться до последнего, либо поскорее унести ноги.

Третья стадия стресс-реакции характеризуется истощением энергетических запасов.

Весьма любопытно, что этиология стресса похожа на возрастные изменения организма. В обиход даже введен термин: стресс пожилого возраста. И в самом деле, старики испытывают все признаки и симптомы, которые характерны для хронического стресса. У них часто повышено артериальное давление, сердце работает с большой перегрузкой. Многие страдают одышкой. Сосуды сужены. Сама сосудистая стенка постоянно находится в напряженном состоянии (гипертонус).

Глядя на бледные морщинистые лица стариков, на их неуверенные движения, скрюченные пальцы, обезвоженные мышцы, можно предполагать, что они находятся под воздействием постоянного стрессора, имя которому старость.

Во время болезни люди также испытывают на себе воздействие стрессора. У кого-то болит и кружится голова, у кого-то повышена температура, кто-то испытывает боль, недомогание и слабость. Все это признаки, характерные для стресс-реакции в ее острой фазе.

Итак, мы с полным основанием можем говорить о типовой реакции организма, о характерной эмоциональной реакции и для болезни и для старости.

Сосудистая стенка как показатель здоровья

Если отрицательные эмоции повторяются или суммируются, то они оказывают негативное воздействие на сосудистую стенку. В дальнейшем это может привести к развитию атеросклероза. Это весьма грозное заболевание врачи относят к болезням цивилизации. При атеросклерозе атрофируется сосудистая стенка. Она теряет свою гибкость и эластичность, в ней происходит замена гладкомышечных волокон соединительной тканью и жиром. Это в свою очередь повышает риск образования тромбов и атеросклеротических бляшек.

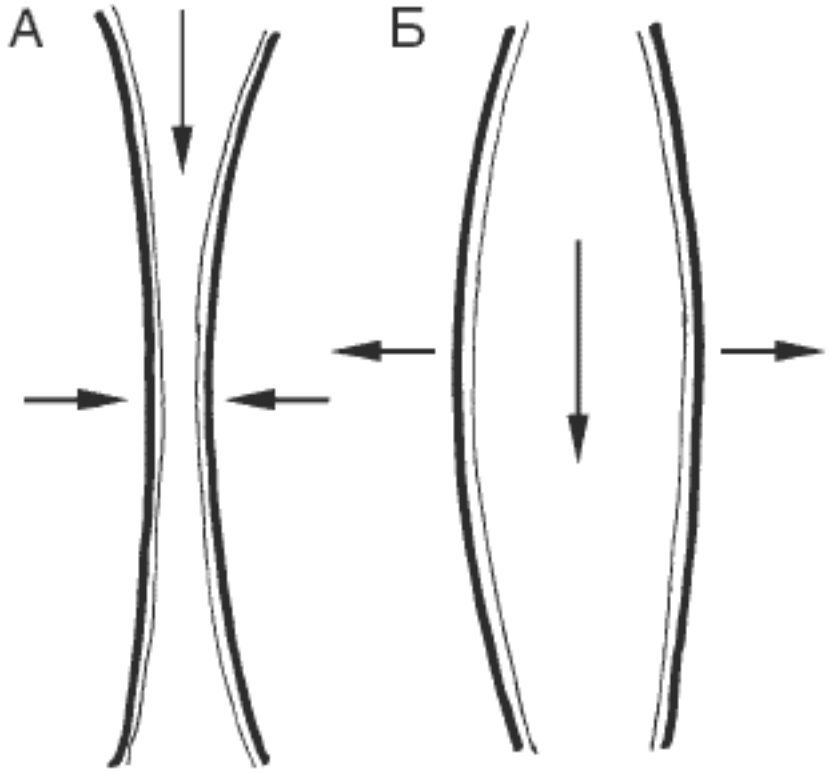

Рис. 1. А, Б

И в самом деле, испытывая постоянный страх, человек ввергает в депрессивное состояние не только свою психику, но и свои сосуды (рис. 1, *А*). Здесь нужно напомнить, что существует стойкая взаимосвязь между психикой и телом. Эту взаимосвязь определяют как психосоматическое взаимодействие («психо» с греческого – душа, «сома» – тело).

С другой стороны, радость, и даже ожидание радости, оказывает на организм целебное воздействие. Недаром на Западе популярны курсы смехотерапии. Однако в этом деле нужно избегать излишнего механистического подхода. Радость должна быть искренняя, а смех – к месту и ко времени.

Во время положительных эмоций сосуды расширяются, и кровь начинает струиться по ним свободно, хорошо орошая все органы и ткани (рис. 1, *Б*). Вполне очевидно, что положительные или отрицательные эмоции соответственно тормозят или ускоряют развитие атеросклероза. Так, при длительных непреодоленных стрессах в крови повышается уровень катехоламинов, возрастает уровень глюкозы и холестерина. Все это способствует образованию атеросклеротических бляшек. Самое же пагубное заключается в том, что после сорока лет начинает деградировать сосудистая стенка, эластичность которой нарушается.

Казалось бы, пустяк. Какая нам разница, какая у наших сосудов стенка: эластичная или не очень? Но нет, от состояния сосудистой стенки зависит ритм сосудов, скорость распространения по ним пульсовой волны. Когда сосуды теряют упругость, то сердцу приходится толкать кровь с увеличенной мощностью. В результате повышается величина артериального давления. Сосуды же словно деревенеют. Они становятся подобными водопроводным трубам. В них начинают накапливаться отложения холестерина, а затем и кальция. Все это сужает просвет сосудов и значительно сокращает кровоснабжение разных органов и тканей (рис. 2). В результате возникает ишемия (голодание). Кислород, питательные и строительные вещества поступают к клеткам с перебоями. С другой стороны, замедляется вывод отработанных веществ – токсинов и шлаков. Все это приводит к самоотравлению организма.

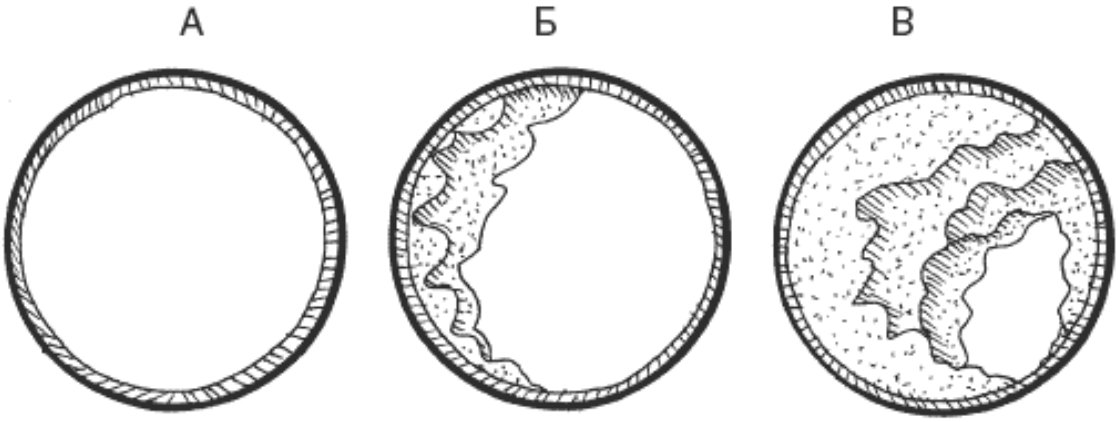

Рис. 2

Таким образом, мы видим, что дистрофические изменения сосудов пагубно сказываются на кровоснабжении органов и тканей.

Какие напасти ждут нас при ухудшении кровоснабжения органов и тканей

Если сосуды теряют эластичность и суживается их просвет, то это приводит к гипоксии – кислородному голоданию. А без кислорода – этого живительного газа – клетки нашего тела начинают задыхаться. В результате снижается скорость обменных процессов, падает энергетика, в крови и межклеточной жидкости появляются недоокисленные продукты обмена. Это повышает уровень свободных радикалов, которые, в свою очередь, приводят клеточные структуры в состояние окислительного стресса.

Все эти патологические изменения приводят к развитию болезней. Болезни могут быть самые разнообразные, но причина у них одна – плохое кровоснабжение. Так, скажем, плохое кровоснабжение глаза из-за суженных сосудов может приводить к быстрому развитию дистрофических явлений. Возникают катаракта, глаукома, ретинопатия. Спазм или тромб крупного сосуда, питающего глаз, может вызывать инфаркт сетчатки. В результате чего наступает слепота.

Плохое снабжение кровью сердца из-за частичной закупорки коронарных артерий может привести к инфаркту сердечной мышцы.

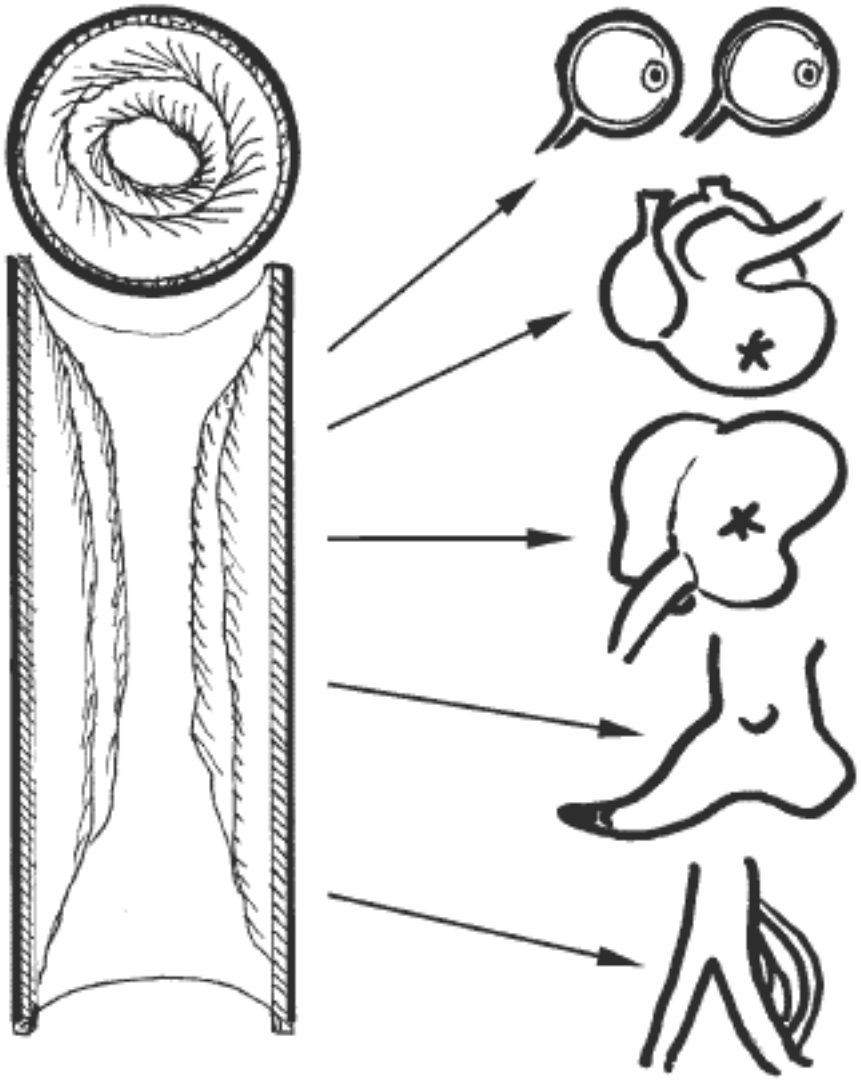

Рис. 3

Перекрытие спазмом или тромбом магистрального сосуда, питающего мозг, может вызывать инсульт (инфаркт мозга). В этом случае гибнут нейроны, отвечающие за ту или иную функцию. В результате у человека может пропасть речь, нарушиться мышление и память, наступить паралич конечностей и т. д., то есть выпадают функции мозга. В этом случае нервы в порядке, нога или рука в порядке, однако наступает паралич из-за разрушения участка мозга, который ответствен за те или иные двигательные функции.

Если ухудшается кровоснабжение конечностей (как правило, это ноги), то могут появляться трофические язвы. При этом возникает очаг некроза. В дальнейшем нарушение кровоснабжения может привести к гангрене.

Помимо всего прочего, существует еще одна напасть. При сжатых, склерозированных артериях кровь начинает застаиваться в венах, в результате при повышенном артериальном давлении венозное давление падает. Это способствует тому, что возникает так называемое кровяное заболачивание. Стенка вен теряет свою эластичность, спадает, и кровь застаивается в этом районе, вызывая расширение вен.

Все эти патологии зависят от состояния сосудов (рис. 3). Однако и этим дело не ограничивается.

Плохое снабжение кровью поджелудочной железы приводит к ее дисфункции. В результате начинают деградировать клетки, секретирующие инсулин. Без инсулина сахар в крови не может быть усвоен клетками организма. Уровень сахара в крови повышается, а клетки голодают. Это может привести к развитию диабета и диабетоподобных состояний.

Если ухудшается кровоснабжение желудка и кишечника, это может вызывать их дисфункцию. На этом фоне возникают проблемы с пищеварением; гастриты, колиты, язвы.

Ухудшение кровоснабжения кожи вызывает ее старение. Кожа становится дряблой, сухой, возрастает риск возникновения злокачественных заболеваний кожи.

Нарушение кровоснабжения почек, печени приводит к их дисфункции.

Таким образом, сужение сосудов, перерождение сосудистой стенки, появление залежей холестерина и кальция вызывает проблемы в работе самых разных органов и тканей.

О грудной жабе и лошади, убитой каплей никотина

Может быть, обычному человеку, далекому от всяких медицинских изысков, и не очень хочется читать о какой-то там сосудистой стенке. Когда ничего не болит, в голове другие «стенки», по большей части импортные. Однако болезнь наступает исподволь, не сразу. Сначала может возникнуть боль за грудиной во время сильного волнения. Но это быстро проходит, стоит только взять себя в руки и успокоиться. Затем боль за грудиной может появиться уже во время физической нагрузки, когда вы «сдаете нормы ГТО», догоняя автобус или трамвай. Затем боль в области сердца может появиться во время сна, когда вы находитесь во власти Морфея, в блаженном расслабленном состоянии. Все это свидетельствует о нарушении кровоснабжения сердца – стенокардии. В народе это заболевание называли раньше грудной жабой. Грудная жаба существовала задолго до века машин и Интернета. Это позволяет говорить о том, что вовсе не наше суматошное время виновато в появлении сердечно-сосудистых заболеваний. При стенокардии боль возникает, когда просвет коронарной артерии сужен на 75 %. В этом случае миокард (сердечная мышца) испытывает дефицит кислорода. Дальнейшее попустительство может привести к инфаркту миокарда.

Нужно принимать меры загодя. Однако эти меры в основном сводятся к медикаментозному воздействию на организм. Современный человек явно переоценивает воздействие лекарств. Конечно, можно устранить боль при помощи лекарств, разжать спазмированные сосуды. Однако действие лекарств непродолжительно. Затем давление поднимется вновь, и вновь может появиться боль. Кардиологи говорят о том, что опасно не столько высокое давление, сколько перепады от высокого к низкому и опять к высокому. Эти скачки, вызванные неумеренным употреблением препаратов от давления, могут, в свою очередь, спровоцировать гипертонический криз и стать причиной инсульта, инфаркта.

Посему не стоит чересчур надеяться на лекарства, как на палочку-выручалочку. Нужно принимать и другие меры.

Меры эти, в общем-то, достаточно известны. Не курить, не пить, не есть на ночь, отказаться от жирной пищи, вести здоровый образ жизни. Несмотря на свою банальность, эти меры вполне действенны. Жирная пища, переедание, избыток сладкого, соленого и алкоголь приводят к нарастанию холестериновых отложений со страшной скоростью. Соответственно, исключив из рациона «вредные» продукты, мы значительно замедлим прогрессирование атеросклероза.

Кофе и никотин, капля которого, как известно, убивает лошадь, также способствуют сужению артерий и ухудшению кровоснабжения различных органов и тканей. Можно сколько угодно иронизировать над неумелой советской пропагандой и убитой лошадью, но спазмированные сосуды после очередной по счету сигареты могут стать той последней каплей, которая продвинет нас к сосудистой катастрофе.

Как услышать свой организм

Еще одной проблемой современного человека является то, что он разучился слушать свой организм. Очевидно, он здесь совершенно зря понадеялся на лекарства, которые вывезут из любой напасти.

Между тем организм сигнализирует нам, когда у него что-то не в порядке. Так, холодные руки и ноги являются предвестником нарушения кровоснабжения конечностей. Порою во время прогулки вы можете ощутить резкую боль в икроножной мышце. Однако, если продолжить движение, она проходит. Может появиться внезапная хромота, из-за плохого кровоснабжения мышц ног. И то и другое возникает из-за проблем с сосудами чаще всего в условиях холода и сырости, когда вы находитесь в отвратительном состоянии (не дай бог вам находиться в этом состоянии часто). Перемежающаяся хромота и боль в икроножной мышце может свидетельствовать о преддиабетном состоянии, когда уровень глюкозы в крови повышен.

При атеросклерозе нижних конечностей боль может возникнуть и в бедрах и в ягодицах. Вы можете сами посмотреть дома на свою ногу. Вас должна насторожить бледность кожи, имеющая мраморный оттенок, ломкость ногтей, исчезновение волосяного покрова с ног. Кем-то этот последний признак мог быть воспринят с радостью. Однако для больных атеросклерозом он является грозным симптомом ухудшения кровоснабжения, в результате чего деградируют волосяные луковицы.

Шум в ушах, головная боль, проблемы с памятью являются симптомами ухудшения кровоснабжения мозга.

Ускоренное выпадение волос на голове уже мало у кого вызовет радость. Между тем это свидетельство нарастающей ишемии кожных покровов.

Появление боли в районе поясницы может свидетельствовать о неблагополучии с почками. Печень и другие внутренние органы могут давать о себе знать в виде разнообразных по характеру болей. Причина этих болей может быть также обусловлена кровеносной недостаточностью.

Желудочно-кишечный тракт – боль в животе, расстройство пищеварения, метеоризм, поносы, запоры и прочие неприятности могут также свидетельствовать об ухудшении кровоснабжения.

Мочеполовая сфера при нарушениях кровоснабжения также может беспокоить в виде появившейся боли. На этой основе могут возникнуть различные воспалительные заболевания: простатит, аденома, цистит и прочее.

Иными словами, кровь циркулирует по всему организму. Она несет жизнь клеткам и тканям. Если кровь начинает застаиваться из-за сужения и закупорки сосудов или, напротив, из-за их патологического расширения, то возникают проблемы.

Как бороться с воспалениями

Проблемы с кровоснабжением возникают и при воспалительных заболеваниях. Этиология воспаления такова, что под действием воспалительных агентов – пирогенов сужаются сосуды, и в этом локальном участке повышается температура. В результате свежая кровь не может пробиться в очаг воспаления, и воспаление может перейти в хроническую фазу. При хроническом воспалении патологический процесс как бы зацикливается. Мертвые лимфоциты забивают мелкие сосуды и мешают продвижению в очаг поражения живых лимфоцитов. В результате возникает иммунодефицит в отдельно взятом локальном регионе. Чем не преминут воспользоваться микробы и паразиты. Тогда воспаление становится рассадником микробов.

Кстати, большой проблемой, не позволяющей эффективно лечить разнообразные застарелые воспаления и опухоли, является то, что клетки иммунной системы не могут пробиться к пораженному очагу. В этот участок затруднен доступ крови, а следовательно, кислорода и питания. Отток из этого участка крови и лимфы также нарушен. Что, в свою очередь, способствует интоксикации. Это создает условия для возникновения отеков – скопления межтканевой жидкости. А также и для перерождения клеток в злокачественные. Дело усугубляется тем, что разнообразные лекарственные препараты не могут проникнуть в очаг поражения. Это приводит к тому, что уровень лекарства в крови повышается многократно. Однако именно в том месте, где это лекарство необходимо, ощущается его дефицит.

Все это говорит о том, что кровоток нужно восстанавливать безусловно и в первую очередь. Без нормального кровоснабжения невозможна нормальная работа органов.

Из-за закупорки капилляров продуктами обмена нарушается их ритм. Они уже не могут, как маленькие насосы, качать питательные вещества и кислород из общего кровотока. В этой ситуации капилляры могут атрофироваться. Возникают так называемые «поля плешивости». Это говорит о том, что ткани перестают получать нужные им вещества и впадают в состояние анабиоза, которое может окончиться некрозом – гибелью клеток.

Восстановить ритмику капилляров может терапия естественными природными средствами. Например, на капилляры весьма благотворно действуют знаменитые залмановские скипидарные ванны. Весьма эффективны для восстановления нормального кровотока бальзамы для тела Караваева. Травный сбор Караваева, состоящий из 24 щелочных трав, также хорошо очищает кровь и укрепляет сосудистую стенку. Этот сбор нужно заваривать и пить до еды. Информацию об этом сборе можно почерпнуть в книге Караваева «Практическое руководство по оздоровлению организма», Амрита-Русь, 2007.

Причины атеросклероза активно обсуждаются среди врачей

Среди факторов, вызывающих атеросклероз, пожалуй, на первом месте стоит стресс. Однако стресс не всякий, а только тот, который не преодолен. Условно этот стресс можно назвать хроническим. Раздражающий фактор продолжает действовать длительное время. Он все действует и действует. Однако ресурсы организма не беспредельны. Нельзя же все время находиться в постоянном напряжении, нужно и передохнуть.

Во время хронического стресса все системы организма работают с повышенным КПД. В крови появляются адреналин и норадреналин. В кровяное русло выбрасываются глюкокортикоиды, которые повышают уровень глюкозы в крови. Одновременно с этим возрастает уровень свободных жирных кислот и холестерина. Повышается артериальное давление.

Организм расходует свои запасы, переводя их в энергию. Под действием глюкокортикоидов более интенсивно начинают окисляться жиры. При этом образуются и накапливаются свободные радикалы (молекулы, которые несут агрессивные формы кислорода), разрушающие клеточные мембраны и стенки сосудов. Патологическая проницаемость стенок сосудов приводит к угрозе внутренних кровоизлияний. Это весьма опасная вещь. Чтобы этого не произошло, организм латает холестерином стенки сосудов, поврежденные свободными радикалами. В дальнейшем холестериновые «заплатки» заменяются заплатками из кальция, который более устойчив к разъедающему действию кислот. В результате сосуды теряют свою эластичность и становятся похожи в большей степени на водопроводные трубы. Пульсовая волна в меньшей степени воздействует на стенки сосудов. Это снижает скорость кровотока. Сердцу приходится качать кровь с увеличенной нагрузкой. Таким образом, начинают проявляться негативные последствия атеросклероза: повышается артериальное давление, ухудшается кровоснабжение, ткани и органы испытывают дефицит кислорода и питательных веществ.

Ученые до сих пор не пришли к единому мнению, что вызывает атеросклероз. Почему у молодых людей сосуды хорошие, а с возрастом они становятся все хуже? Очевидно, в том виноваты возрастные особенности, динамика индивидуального развития. Некоторые считают, что снижение в крови числа лимфоцитов и начинающаяся вскоре после полового созревания деградация тимуса – центрального органа иммунитета – вызывают патологические изменения в сосудах. И в самом деле, в организме все взаимосвязано. Иммунная система с возрастом постепенно утрачивает свою эффективность. Количество Т-лимфоцитов сокращается. Это оказывает пагубное воздействие на сосудистую стенку и приводит к ее деградации. В результате как снежный ком нарастают симптомы, которые характеризуются как старение. В пользу этой версии говорит хотя бы тот факт, что у больных вторичным иммунодефицитом наблюдается процесс ускоренного старения, деградация сосудистой стенки, накопление «залежей» холестерина и нарушение кровотока. Иммунологи отмечают, что организм больных СПИДом ускоренно стареет. Вся вина при этом ложится на сокращение популяции Т-лимфоцитов, выбиваемых вирусом ВИЧ.

Как обычный человек преодолевает стресс

Обычному человеку, не посвященному в медицинские тонкости, глубоко плевать, что вызывает атеросклероз. Главное для него – избежать его последствий. Как правило, обычный человек узнает об атеросклерозе от врачей, когда у него самого что-то заболит. Обследование выявит проблемы с кровообращением. Обычно это происходит уже после того, когда перестает помогать прикладывание к больному месту капустного листа, глины и шунгита.

Несмотря на то что причины атеросклероза не до конца ясны, обычный человек довольно успешно противостоит стрессу – одному из главных факторов, вызывающих это заболевание. Чтобы снять стресс, в арсенале любого человека есть вполне эффективные способы. Как говорит пословица советских времен, нужно «устроить банкет на строгий выговор». Когда тебе плохо и тебя обругал начальник, устрой себе праздник в кругу близких людей. В отличие от Японии у нас перед кабинетом начальника не стоит макивара – резиновая кукла, на которой можно выместить свое зло, выйдя оттуда. Простая публика, напившись, вымещает свое зло на первом встречном или на тех, с кем довелось напиться. Таким образом, пьяные дебоши имеют под собой, так сказать, научную основу. Устроив себе разрядку и отмутузив того, кто под руку попался, люди борются со стрессом. Конечно, это не самый лучший способ, особенно для того, кто «попался». Интеллигентная публика, конечно, так не поступает. Она идет в фитнес-центр. Там их ждут услужливые массажисты, бассейн с прохладной водой, парная, контрастный душ, коньяк и приятные девочки. Стресс будет преодолен всеобщими усилиями.

За неимением всего этого можно наесться от пуза и напиться на собственной кухне. Женщинам и детям справиться со стрессом помогает сладкое. Мужчины, не склонные к сантиментам, примут ванную и посмотрят порнушку перед общением с собственной женой. К проституткам отправляются люди без предрассудков.

Можно, конечно, долго иронизировать о том, как наша публика справляется со стрессом, но банальные рекомендации – больше гулять на свежем воздухе и заниматься спортом – не очень-то вдохновляют человека, пережившего сильный стресс.

Современный человек считает себя сильным. Он стесняется плакать, когда ему тяжело. Это касается не только мужчин, но и современных женщин. Между тем плач, даже его имитация хорошо снимает избыточное напряжение, заставляет мускулатуру расслабиться. В результате уровень глюкозы и холестерина в крови падает, а сосуды расширяются. Физиологи объясняют такое действие слез тем, что они раздражают слизистую оболочку, возбуждают троичный и обонятельный нерв и создают в мозгу дополнительные очаги возбуждения. В результате сознание переключается с одной проблемы на другую. Тяжкие мысли уходят, не зацикливаясь на чем-то одном. Человека тянет на философские обобщения.

Когда совсем плохо, люди могут рыдать навзрыд или даже кричать. В этот момент происходит раздражение голосовых связок гортани. Потоки импульсов поступают в мозг и снимают избыточное возбуждение мозговых структур.

Главное при стрессе – преодолеть его. Как это будет сделано: при помощи пьяных дебошей, обильной еды, проститутки, азартных игр или слез, а может быть, всего сразу – это уже детали. Хотя, конечно, нравственный кодекс поведения говорит нам, что все это недопустимо ни по отдельности, ни сразу.

Однако будет еще хуже, когда эмоции останутся «неотреагированными». Они поселяются в человеке и осуществляют свою разрушительную миссию. На стенках артерий откладываются жир и холестерин, а сами артерии сжимаются при одной только мысли о неприятности. Поэтому лучше «выпустить пар». Конечно, «выпускать» его надо в соответствующем месте и не за счет здоровья других.

Как преодолеть стресс по науке

Имеются иные способы преодолеть стресс. Эти способы позволяют поставить стресс под контроль, превратить его из врага в союзника. Так, скажем, кардиологи рекомендуют своим больным чаще гулять на свежем воздухе, ходить пешком, бегать трусцой. При этом наши собственные ноги начинают работать, как второе сердце. При очередном шаге мышцы ноги сокращаются; затем они расслабляются, и сокращаются уже мышцы другой ноги. Когда нога движется вперед, одноименная рука движется назад, это создает определенный ритм (рис. 4). Вслед за мышцами сокращаются сосуды. Они начинают ритмично толкать кровь по артериям и венам. При каждом шаге осуществляется встряска организма. При средней скорости передвижения она повторяется примерно каждые 0,8 секунды. С такой частотой работает наше сердце. Вот почему ноги могут при ритмичном шаге или беге облегчать работу сердцу.

Весьма неплохой способ поправить состояние сердечно-сосудистой системы – это регулярное посещение бани. По свидетельству физиологов, в парной коронарные артерии расширяются, что обеспечивает лучшее кровоснабжение миокарда. Кроме того, происходит так называемая игра тонуса сосудов. Они могут то расширяться, то сужаться. Происходит это из-за того, что под действием внешнего тепла включается симпатическая нервная система (СНС), которая сужает сосуды, ускоряет кровоток, активизирует работу сердца и дыхания. Однако вместе с ней активизируется и парасимпатическая нервная система (ПНС), которая является антагонистом СНС. Она расширяет сосуды, замедляет работу сердечной мышцы и дыхания. «Игра тонуса» тренирует сосуды и повышает координацию между СНС и ПНС.

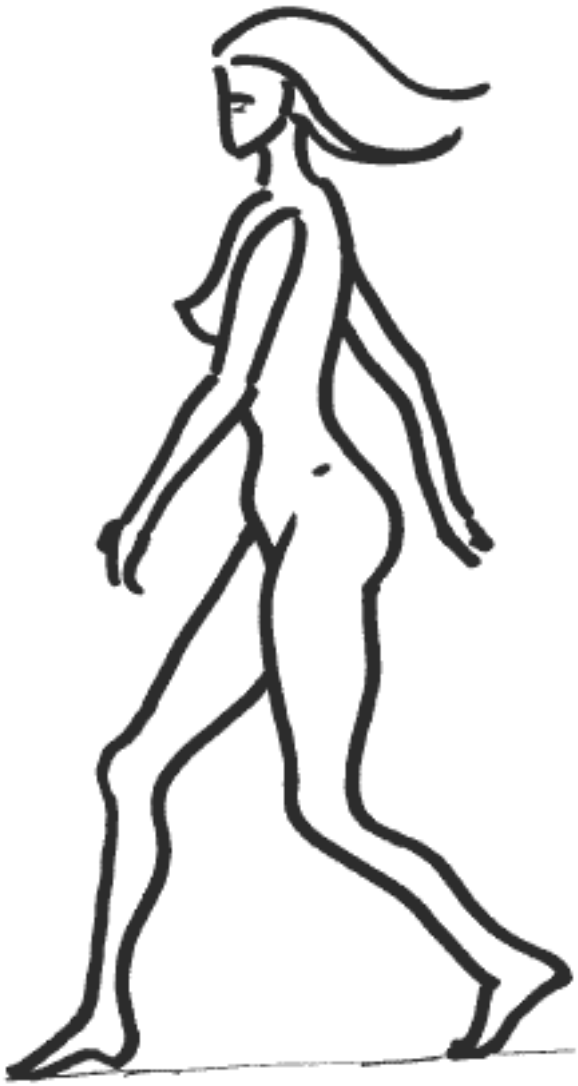

Рис. 4

Аналогичная «игра тонуса» наблюдается и во время процедуры контрастного душа – то холодная вода, то горячая. Сосуды обучаются вновь работать ритмично.

Японский врач Тосима Ямаучи предложил оригинальный способ лечения больных ревматизмом. Он помещает больных на 2–3 минуты в антисауну, где температура достигает -160°. После этого больные начинают активно разрабатывать свои больные суставы. И через полчаса вновь посещают антисауну. Так повторяется несколько раз. Столь непродолжительные воздействия холодом укрепляют иммунитет и парадоксальным образом благотворно воздействуют на аутоиммунные заболевания, например ревматоидный артрит.

Специалисты утверждают, что наиболее благотворно воздействует на организм непродолжительное охлаждение. Во время такого воздействия организм испытывает холодовой стресс. Эмоционально преодолевая этот стресс, человек обучает свой организм преодолевать любой другой стресс, а также воздействие неблагоприятных факторов среды. В результате повышается общая сопротивляемость организма. Она противостоит воздействию патогенных микробов и вирусов, радиации, шуму, повышенной мышечной и интеллектуальной нагрузкам и т. д.

Моржи и адепты туммо счастливы, победив холод

Недалеко от того места, где я живу, протекает речка. На ее берегу моржи поставили будку. Зимой прямо из окна моего дома видно, как в воскресные дни моржи выходят из будки совсем голые, за исключением плавок и купальников. Моржи весело играют в снежки, а затем плюхаются в холодную воду полыньи. Там они плавают минуты две. Изо рта у них при этом вырывается пар. Затем моржи вылезают из воды и, отдуваясь и покрякивая, идут в свою будку. Там они пьют травный горячий чай, и я думаю, что при этом они испытывают высшую степень блаженства. Моржи – люди по преимуществу пожилые. Однако, глядя на них, не скажешь, что у них какие-то проблемы со здоровьем. А все потому, что своим моржеванием они повысили сопротивляемость организма и, говоря научным языком, неспецифический иммунитет.

Простуда моржей не берет. Их закаленный организм одинаково успешно противостоит и холоду, и сквозняку, и микробам, и иным неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

Конечно, сам я в прорубь кидаться вслед за ними не рискую, но отношусь к моржам с почтением. Это то, что я вижу перед своими глазами на протяжении многих лет. Однако существуют еще более удивительные вещи далеко от Москвы, но от этого они не становятся менее удивительными. Так, в далеких Гималаях существует секта туммо. Адепты этой секты спят на холодном полу пещеры практически голыми. А поутру, выйдя на мороз, подвергают себя суровому испытанию. Они набрасывают на свое обнаженное тело простыни, вымороженные за ночь в горном ручье. Туммо сушат эти простыни теплом своего тела, находясь на сильном морозе. При этом возле сидящих туммо тает снег и лед. А от них самих валит пар. Это создает незабываемое зрелище. Недавно документальный американский фильм о туммо был показан по нашему ТВ. Операторы, снимающие туммо, стоят в шубах и шапках, а сами туммо сушат простыни на морозе – одну за одной (рис. 5).

В свое время Александра Давид Неэль – французская певица, посетившая Тибет и оставшаяся там жить, была принята в клан туммо и сама научилась сушить мокрые простыни на морозе. По ее словам, чтобы стать членом клана, нужно высушить подряд три простыни.

Возникает закономерный вопрос: каким же образом туммо научились извлекать из своего тела столько тепла, что обогревают этим теплом окружающее пространство, топят лед и снег?

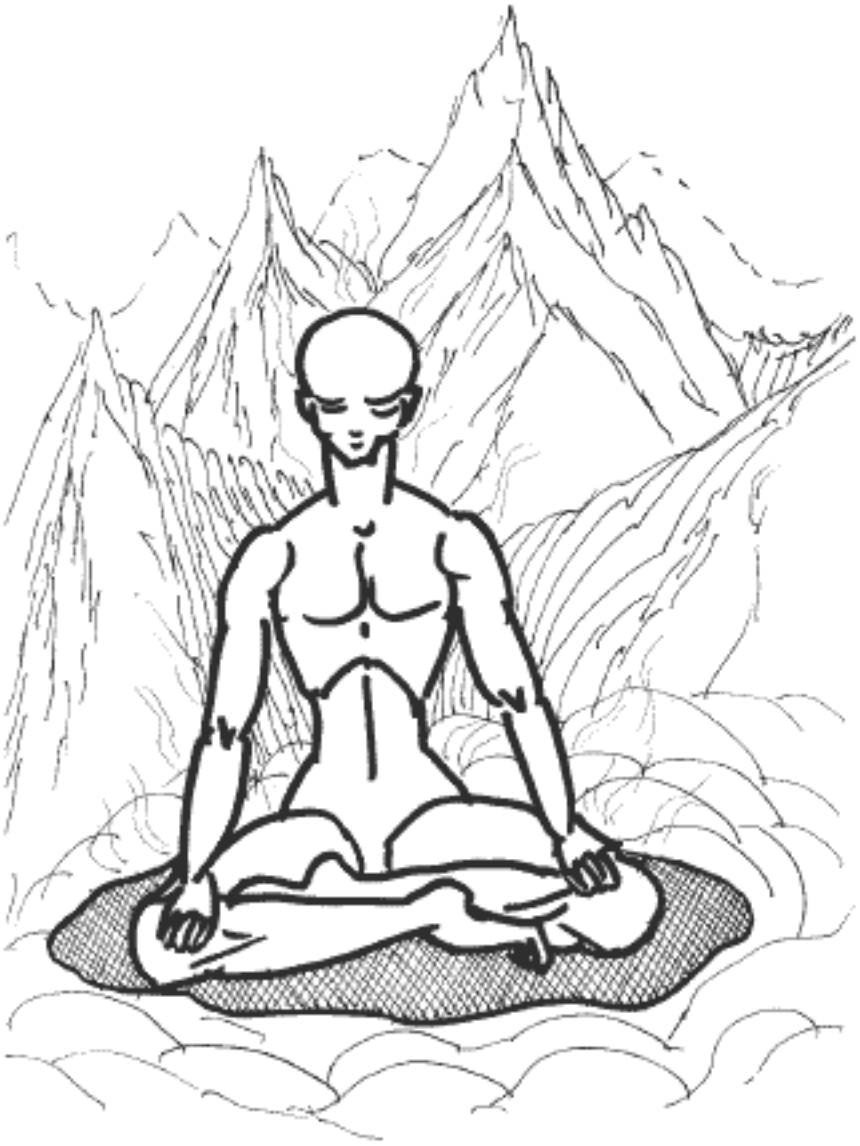

Рис. 5

Сами туммо отвечают уклончиво. Они представляют себя в виде колокола. Внутри колокола они мысленно разводят костер. Постепенно пламя разгорается и согревает туммо настолько, что они готовы спать в снегу и сушить своим телом замороженные простыни. В ином варианте туммо говорят об огненной богине, которая приходит и согревает их своим телом.

Лихорадка может оказывать целебный эффект

Однако нам интересно взглянуть на феномен туммо не только как на диковинную экзотику, но и с других, научных позиций. Когда на человека воздействует внешний холод, он инстинктивно сжимается, при этом его начинает колотить озноб, а руки и ноги сами желают двигаться, чтобы согреться. Начинаются похлопывания, притопывания и прочее. При этом кровь приливает к поверхностным сосудам кожи и согревает их. Это позволяет преодолеть холод. У сибиряков есть особый способ противостояния холоду. Они начинают ритмично сжимать и разжимать мышцы спины. С позиции физиологии это вполне объяснимо. Мышцы спины рефлекторно связаны с «залежами» бурого жира, которые находятся в подмышках и в районе спины. Этот жир идет в топку замерзающего организма и тем согревает его. Человеку становится жарко на морозе.

Когда на тело действует холод, в организме осуществляется перераспределение потоков крови. Большая часть крови уходит в чревную область, где формируется тепловое ядро (рис. 6). В центре тела таким образом поддерживается высокая температура. Однако холод непосредственно воздействует на мышцы и сосуды кожи. Сначала они сжимаются, а потом рефлекторно расширяются. Кровь приливает к сосудам кожи и не дает ей мерзнуть (рис. 7). Поэтому на морозе лицо и руки у человека краснеют. Когда у кожи появляется беловатый оттенок, это является опасным симптомом. Кожа промерзает, и возникает опасность обморожения. В принципе при соответствующей тренировке можно достичь такого состояния, что сосуды кожи при воздействии холода будут раскрываться, а кровоток в них усиливаться. В этом случае можно сушить теплом своего тела сколько угодно мокрых простыней. По сути дела, туммо научились сознательно повышать температуру своего тела. Аналогичное состояние испытывал хотя бы раз каждый из нас, когда болел и у него повышалась температура. Физиологи утверждают, что во время лихорадки организм реагирует на действие микробов и иных повреждающих факторов примерно так, как он реагирует на холод. Таким образом, научившись искусственным путем вызывать у себя лихорадку, можно сушить простыни на морозе.

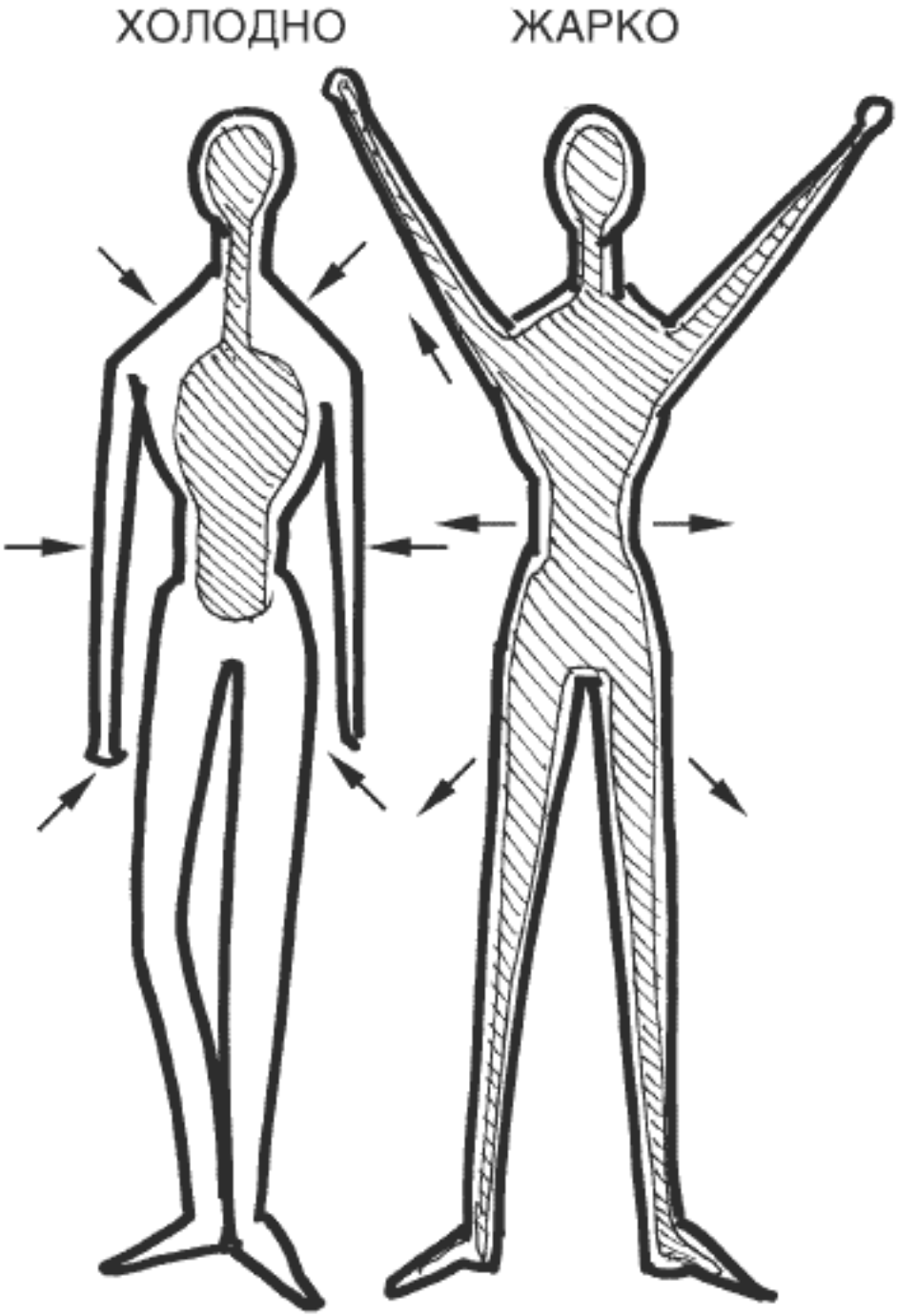

Рис. 6

Существует в медицине целое направление, которое называется пиротерапия. Приверженцы этого направления лечат разнообразные болезни, искусственным путем повышая температуру тела. В принципе адепты туммо, а заодно и все любители поплавать в холодной воде в той или иной степени осваивают метод повышения температуры тела. Однако делают они это в профилактических целях, и не с помощью препаратов, а при помощи виртуозного владения своим телом.

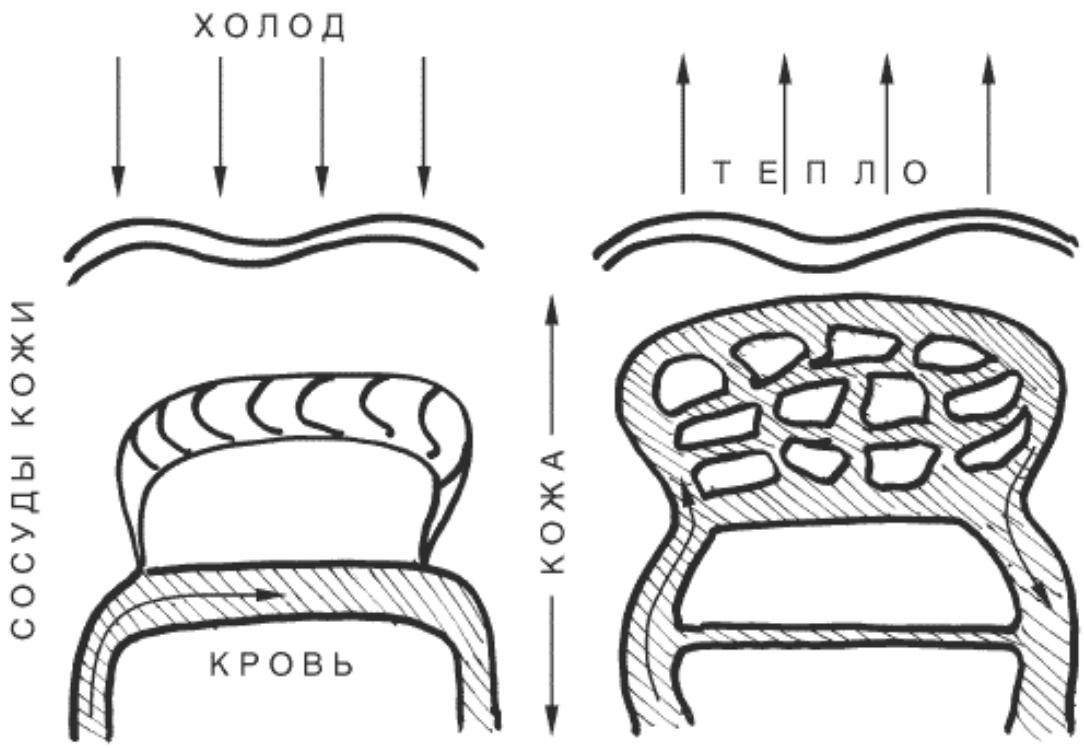

Рис. 7

В пользу того, что температурой тела можно управлять, свидетельствует и тот факт, что при сильном эмоциональном стрессе температура может повышаться. Нужно лишь совсем немногое – научиться осознанно управлять своими эмоциями, уловив закономерности в проявлении эмоций на телесном уровне… Конечно, как всегда, сказать легче, чем сделать.

Повышенная температура как защитная функция организма

Большинство современных врачей считают, что с повышенной температурой надо бороться. Благо в жаропонижающих препаратах нет недостатка. Иное дело, как в этом случае расценивать сам факт повышения температуры? Как неприятность или как защитную реакцию организма?

Конечно, организм повышает температуру не просто так. На то у него есть веские основания. Повышенная температура – это сигнал тревоги, всеобщая мобилизация всех защитных систем организма. Причин к тому может быть много. Это и микробная агрессия, и опасное снижение обмена веществ, и масса иных внутренних и внешних факторов. В случае с туммо организм повышает температуру, защищаясь от агрессивного воздействия холода. Когда человек заболевает, повышение температуры активизирует иммунитет и выработку внутренней энергии, необходимой для борьбы с микробными агентами.

Нечто похожее происходит в организме на местном уровне, во время развития воспаления. Пирогены – особые вещества, появляясь в проблемной зоне, они локально повышают температуру. Сосуды сначала расширяются, затем сужаются. Возникает отек – скопление межклеточной жидкости. Организм как бы зажимает проблемное место, повышая в нем температуру. Это позволяет расправиться с чужеродными агентами на местном уровне. Понятное дело, что из-за закупорки сосудов может появляться боль. Когда же мы принимаем обезболиватели и противовоспалительные препараты, то тем самым не позволяем организму расправиться с инфекцией. Конечно, когда что-то болит и воспаляется, хорошего мало. Но все же следует посмотреть на это с иной позиции. Так, натуральные препараты, содержащие лекарственные травы, снимают воспаление и боль, но при этом не уменьшают мобилизационную активность организма. Организм сам продолжает вырабатывать внутреннее противоядие и внутренние лекарства против своих врагов. Скажем, бальзамы Караваева, которые можно купить практически в любой аптеке, хорошо снимают боль и воспаление, но при этом не мешают организму самому бороться с врагом.

Очевидно, вопрос заключается в том, следует ли пациенту терпеть боль и мириться с повышением температуры и воспалением? Большинство врачей, не задумываясь, на этот вопрос отвечают: ни в коем случае. Однако аргументация все же у них страдает. Понятно, что боль – не лучшее состояние из переживаемых нами. Однако нужно иметь в виду, что боль воздействует на нашу психику и мозг чисто эмоционально. Это заставляет корковые отделы большого мозга отдавать нужные приказы и активизировать борьбу с внешними или внутренними патогенными агентами.

Караваев рекомендовал своим пациентам направлять эмоциональную реакцию, возникшую на боль, на причину, ее породившую, – на саму болезнь. И в самом деле, эмоция – сильная штука. Она способна включать и выключать защитные реакции организма.

Часть вторая
Таинственные гормоны

Ментальное целительство тибетских лам

Интересный способ ментального целительства используют тибетские ламы. Сидя где-нибудь в укромном месте, они представляют свое тело в виде колокола. Монах прислушивается к болевому сигналу. Больной участок, словно язычок колокола, распространяет вокруг себя болевую волну. Болевая волна движется вдоль тела и достигает эпифиза (третьего глаза), который расположен в центре головы. Болевая волна возбуждает эпифиз, и он начинает резонировать. Вскоре уже сам эпифиз начинает посылать пульсирующую волну, которая, распространяясь по поверхности тела, достигает больного места. В результате две волны сходятся и взаимно уничтожают друг друга. Через какое-то время боль проходит и воспаление прекращается (рис. 8).

Этот способ обезболивания имеет свое объяснение с позиций науки. Усиливая при помощи мысли болевой сигнал, монах помогает ему достичь промежуточного мозга, называемого еще эндокринным. В результате устанавливается обратная связь между больным местом и эндокринным мозгом. В работу включается вся гипоталамо-гипофизарная вертикаль. Гипоталамус воздействует на гипофиз. В крови появляются вещества-обезболиватели – эндорфины, которые одновременно борются и с воспалением. Эндорфины начинают вырабатывать и клетки иммунной защиты.

Иной способ воздействия на больное место заключается в дыхании через него. На вдохе монах мысленно вбирает прану больным местом. На выдохе он выталкивает отрицательную энергию через больное место вовне (рис. 9). Этот способ действует безотказно. Боль и воспаление быстро уходят.

Рис. 8

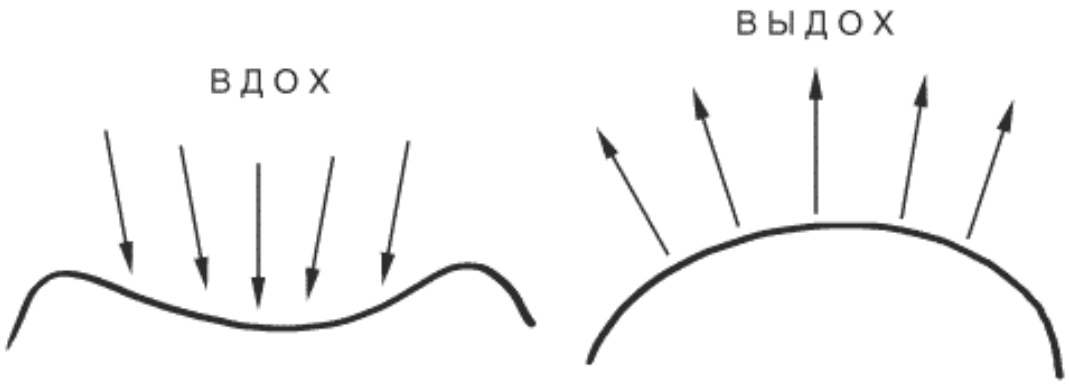

Рис. 9

С возрастом способность организма повышать температуру ослабевает. Помимо всего прочего это говорит о том, что с возрастом ослабевают энергетические ресурсы организма. Стариковский организм как бы находится в состоянии хронического стресса. Может быть, поэтому у стариков наблюдается парадоксальная реакция на холод. Их сосуды расширяются от холода, а не от жары, как у молодых.

Что касается молодых, то их гиперактивность и веселый смех по поводу и без повода объясняется в том числе и хорошим состоянием сосудов и выработкой большого количества половых гормонов (рис. 10). Эти гормоны разогревают организм. Молодые парни даже в мороз ходят без шапок, а девушки показывают публике свои оголенные коленки и пупок, невзирая на холод.

Рис. 10

У стариков иные проблемы. Им все время холодно; мерзнут руки и ноги. Даже в жаркий день можно увидеть старика или старушку в свитере и шапке. Это не консерватизм и не шиза, как многие думают, а настоятельная потребность согреть свой организм.

Можно сказать, что организм стариков сильно зажат. Сжаты и обезвожены мышцы. Кровь плохо циркулирует по спазмированным сосудам. Такая «зажатость» аналогична реакции на холод, когда мы непроизвольно сжимаем мышцы. В этот момент в организме вырабатывается больше энергии. Энергия для стариков на вес золота.

Повелитель времени. Эффект тестостерона

Действительно, для стареющего организма чуть ли не главным вопросом является проблема добывания энергии. Он словно бы сжимается. Основная масса крови мигрирует в чревную область, кожа становится бледной и сухой. В скелетной мускулатуре приостанавливается биосинтез белка, и мышцы начинают постепенно атрофироваться. Параллельно с этим активизируется энергетический обмен. Организм кидает в топку углеводы, жиры, белки. Все это сгорает, выделяя столь необходимую энергию. Однако биосинтез молекул ослаблен, и процессы разрушения начинают постепенно преобладать над процессами восстановления.

Короче говоря, организм стареет, и это приближает время неизбежного конца.

Тем не менее здесь возникает основной, главный вопрос: почему стареет организм?

Ответ на него искали выдающиеся философы и естествоиспытатели прошлого; ищут его и современные ученые.

Вполне очевидно, что существует генетическая программа развития тела. Никто не может повелевать временем. Хотя каждый может воскликнуть вслед за знаменитым персонажем Гете: «Остановись, мгновенье, ты прекрасно!»

Наш организм постоянно обновляется. В нем постоянно нарождаются новые клетки, которые заменяют обветшавшие. Как только процесс обновления замедляется – дает о себе знать старение.

Хотя мы обычно об этом и не задумываемся, но наше тело развивается во времени. При этом оно сильно изменяется. Мы все время новые, все время разные!

Развитие нашего организма, его старение во многом зависит от репродуктивной функции. Становление половой функции происходит еще в эмбриональный период. Так, первичные половые клетки, не ставшие пока ни сперматозоидами, ни яйцеклетками, мигрируют в формирующуюся первичную половую железу. В этой железе они начинают жить и размножаться, как в собственном домике. Эти клетки начинают вырабатывать мужской гормон тестостерон. Этот гормон воздействует на морфологию тела, под его воздействием начинают формироваться признаки пола. Происходит это в соответствии с генетическим полом будущего мужчины или женщины. Однако если по какой-то причине тестостерона вырабатывается мало, то развитие тела, несмотря на мужской генетический тип, идет по базовому женскому типу. Тогда наблюдается недоразвитие половых органов (гипогонадизм), а то и удивительный феномен – генетический мужчина имеет женское тело.

Мужские гормоны, в том числе и тестостерон, имеются как у мужчин, так и у женщин. Равным образом женские гормоны – эстрогены – имеются и мужчин и у женщин. Вопрос только в количестве. У кого чего больше. Чем больше у мужчины тестостерона, тем он более агрессивен. Чем меньше – тем он мягче и женственнее. Весьма любопытно, что на Западе в свое время предпринимали попытки ограничить преступное поведение отдельных субъектов, подавляя у них секрецию тестостерона. Преступники после операции становились ласковыми и незлобливыми; полностью менялось их поведение. С другой стороны, введение кастратам с профилактической целью тестостерона делало их агрессивными.

Объясняется это просто. С током крови половые гормоны, главным образом тестостерон, попадают в мозг, где они взаимодействуют с нейронами гипоталамуса и лимбической (эмоциональной) системы. Таким образом, андрогены оказывают стимулирующее воздействие не только на половое влечение, но и меняют характер мышления и поведения человека.

Дело о мелатонине и серотонине

С возрастом количество половых гормонов сильно варьирует. Так, в детском организме тестостерона мало. Синтез его подавлен другим гормоном – мелатонином. Этот гормон вырабатывается эпифизом. Однако во время полового созревания соотношение мелатонин-тестостерон меняется. Еще в пубертатном периоде происходит гормональная перестройка организма. Половые гормоны начинают временно брать вверх над мелатонином. В результате приостанавливается дальнейший рост и происходит половое созревание.

Несколько отвлекаясь от темы повествования, хочу сказать, что в далекой Колумбии уже в течение некоторого времени ставят эксперименты на людях. Финансирует эти эксперименты мафия. Красивым девочкам из бедных семей периодически вкалывают мелатонин. В результате синтез половых гормонов подавляется; продолжается рост. Вместо того чтобы созреть в половом отношении, девочки продолжают расти. Особенно хорошо растут длинные кости конечностей. Короче говоря, у девочек за полтора-два года вырастают, что называется, «ноги от ушей». В дальнейшем этих длинноногих красавиц ждет особая судьба. Их выкупают у родителей и продают в США, в страны Европы и третьего мира в качестве секретарш, любовниц, наложниц и прочего. Вот такие нравы…

Однако вернемся к чистой науке. Дети ласковы, незлобивы. Такое поведение объясняется тем, что в их организмах мало половых гормонов. Однако все меняется в подростковый период. Голос меняется, появляются вторичные половые признаки. Сильно меняется поведение, мышление и эмоциональное восприятие окружающего. Подростки становятся агрессивными, циничными, антисоциальными. Но, конечно, не все и не всегда.

В дальнейшем соотношение половых гормонов и мелатонина, а также продуцента мелатонина – серотонина – регулируется. Наблюдается динамическое равновесие гормональной системы. Этому способствует образование семьи. Когда дома есть любящая супруга, то не очень хочется искать приключений на стороне. Еще меньше хочется громить витрины, магазины и поджигать машины.

Пик выработки половых гормонов у мужчин наблюдается по утрам между 5 и 7 часами. Половое желание прогоняет остатки сна и побуждает к действию. Во время сна вырабатывается мелатонин, который еще называют ночным гормоном. Как показали эксперименты на добровольцах, введение мелатонина через нос в виде воздушно-капельной смеси вызывает глубокий сон продолжительностью полтора часа. У мелатонина имеется дневной «товарищ» – серотонин. Его называют дневным гормоном. И мелатонин, и серотонин образуются из аминокислоты триптофана, которой много в бананах, рисе, молочных продуктах. Однако доподлинно неизвестно, способствует ли регулярное потребление бананов хорошему сну. По крайней мере, можно предположить, что потребление большого количества бананов должно угнетать половую функцию.

О мелатонине известно еще, что он образуется в темноте. Поэтому те, кто спит с плотно задернутыми шторами, делают совершенно правильно. Это способствует лучшему сну и засыпанию.

Серотонин образуется на свету. Наши глаза (даже под закрытыми веками) улавливают приближение рассвета, и синтез мелатонина постепенно прекращается. Излишки мелатонина биохимическим путем превращаются в серотонин.

Помимо прочего, серотонин активизирует мышление, развязывает язык. Этой его способностью пользовались дознаватели и следователи. Они будили человека посреди ночи, вызывали на допрос и, направив ему в глаза мощную лампу, устраивали перекрестный допрос. Не вполне проснувшаяся кора большого мозга допрашиваемого вяло контролиро-

вала ситуацию. Зато серотонина от света лампы в мозгу было предостаточно. У осужденного развязывался язык, и он выбалтывал то, что не стал бы говорить на свежую голову.

«В сорок пять баба ягодка опять», «седина в бороду – бес в ребро»

С возрастом количество мелатонина снижается. Происходит это, потому что деградирует эпифиз. Человеку начинает досаждать бессонница, сбивка суточного ритма. Днем он ощущает разбитость и сонливость, а ночью, ворочаясь с боку на бок, не может заснуть.

Возможно, снижению синтеза мелатонина и деградации эпифиза способствует деградация тимуса – основного органа иммунитета. Деградация тимуса происходит еще раньше и отмечается снижением функций защиты организма от повреждающих внешних и внутренних факторов.

В свою очередь, вместе со снижением уровня секреции мелатонина изменяется гормональное равновесие. Половые гормоны, словно бы почувствовав, что над ними больше нет их «паработителя» или что действие его ослабло, вновь берут верх. Проявляется это во вспышке половой активности, приходящейся на возраст около 45 лет. Недаром говорится: «В сорок пять баба ягодка опять» – это, как можно догадаться, о женщинах; и о мужчинах: «Седина в бороду – бес в ребро».

Однако, как говорится, недолго музыка играла. Вслед за вспышкой сексапильности и полового желания через несколько лет, у каждого по-разному, следует угнетение половой функции, которое выражается в наступлении климакса у женщин и андропаузы у мужчин.

Именно в этот период у большинства из нас начинаются проблемы со здоровьем. Прежде всего происходят изменения на уровне сердечно-сосудистой системы. Нереализованные андрогены и эстрогены откладываются в виде холестерина на стенках сосудов. Так известно, что нереализованный тестостерон превращается в «плохой» холестерин. У мужчин и женщин меняется соотношение между мужскими и женскими половыми гормонами. Очень часто мужчины теряют свою поджарость, активность, у них появляется живот, излишний жир. Вся их фигура начинает походить на женскую. Женская фигура также подвергается деформации из-за неравномерного распределения жира.

Патология сердечно-сосудистой системы в большей степени поражает мужчин. Но и у женщин проблем хватает. Климакс может сопровождаться перепадами настроения, плаксивостью, депрессией. Все это происходит на фоне резкого ослабления защитных функций организма.

И у мужчин и у женщин происходит угнетение половой функции. Это приводит к застою крови в органах малого таза и возникновению вялотекущих воспалительных заболеваний. На этом фоне у мужчин могут развиваться простатит, аденома простаты, цистит, пиелонефрит и т. д. Застой крови приводит к возникновению инфекционных заболеваний. Среди системных заболеваний – диабет, поражение печени, ишемическая болезнь сердца. В дальнейшем ситуации усугубляется.

«Эликсир молодости» Броун-Секара

Ученые даже и не знают сегодня, за что хвататься. То ли деградация тимуса и снижение иммунитета, то ли деградация эпифиза и сокращение выработки мелатонина виноваты в том, что запускается процесс старения. То ли это провоцирует прекращение выработки половых гормонов, которые в норме оказывают на здоровье позитивное воздействие. То ли действует множество факторов одновременно – и то, и другое, и третье.

Синтетический мелатонин пару-тройку лет назад уже пробовали употреблять в лошадиных дозах. Экстракты и гормоны тимуса пробуют вводить больным вирусом иммунодефицита сегодня. А если заглянуть в историю, то были попытки достичь омоложения путем введения в организм половых гормонов. Так, еще в далеком 1889 году профессор Шарль Броун-Секар предложил средство от старости. Не откладывая дело в долгий ящик, сам профессор, которому к тому времени было за семьдесят, поставил эксперимент на себе. Он ввел в свой организм экстракт из семенников животных. Пресса подняла неимоверную шумиху. В результате в аптеках стали продавать «броун-секаровскую жидкость», которую именовали не иначе как «эликсиром молодости». Однако страждущим не удалось избавиться от старости. Омолаживающий эффект «эликсира» оказался кратковременным. После двух-трехмесячного улучшения, сопровождаемого нередко возвращением половой функции и желания, наступал период регрессии. Старческие недуги возвращались и усиливались.

Однако думается, что желаемое спасение от старости и недугов лежит в недрах самого организма, а не вне его.

Во время стресса в кровь выбрасывается изрядное количество адреналина и норадреналина. Их соотношение равняется примерно 70 к 30 соответственно. Существует теория, согласно которой тот, у кого вырабатывается больше адреналина, ведет себя как лев – он смело вступает в бой;

а у кого преобладает норадреналин, ведет себя как кролик – трусливо ищет спасения в бегстве.

Адреналин и норадреналин называют катехоламинами. Вместе они вызывают учащение и усиление работы сердца, дыхания, сужение сосудов.

Параллельно с этим при стрессе активизируются антагонисты катехоламинов. Под действием этих веществ работа сердечно-сосудистой системы нормализуется. Устанавливается новый ритм работы для всех систем организма. При этом в унисон начинают работать сердце, мозг, нервы, синапсы и мышцы. Нервно-мышечный аппарат проявляет при этом свою адаптивную способность. Возникает своего рода перенастройка организма, приспосабливающегося к условиям повышенных нагрузок и эмоциональному стрессу.

Веселые помощники здоровья

Помогают пережить острый и хронический стресс и так называемые эндогенные опиаты – энкефалины, эндорфины, динорфины. Эти вещества снижают восприятие боли, вызывают эйфорию, повышают работоспособность. Своим названием опиаты обязаны опиуму – высушенному соку белого опиумного мака. «Эндо» по-гречески означает «внутренний». В то далекое время, когда человечество увлекалось опиумом, в головах ученых возникло предположение, что в организме могут действовать аналогичные опиуму и морфину вещества. В дальнейшем это предположение отчасти подтвердилось, и вещества-обезболиватели, дарующие эйфорию, были названы эндоморфинами.

Уже в 70-х годах XX в. ученые обнаружили, что эндогенные опиаты не только повышают наше настроение и помогают справиться со стрессом, но и обладают антираковым свойством. Среди лимфоцитов был выявлен новый тип клеток, который назвали клетками-киллерами (убийцами). За киллерами внимательно следили в окуляры электронных микроскопов люди в белых халатах по обе стороны Атлантики. Киллеры, обнаружив раковую опухоль, вели себя очень странно. Они приближались к раковой клетке и сбрасывали в ее цитоплазму бомбы-гранулы, заполненные каким-то веществом. После чего раковые клетки погибали. Ученые были крайне заинтригованы: что же за вещество находится в гранулах киллеров? На поверку оказалось, что внутри бомб-гранул содержался мелатонин, серотонин и эндорфины. Вот так был открыт антираковый эффект этих помощников здоровья.

Помимо прочего выяснилось, что мелатонин и эндорфины содержатся в секреторных клетках сосудистой стенки. Очевидно, это позволяет оптимизировать работу сердечнососудистой системы в момент стресса.

Возникает закономерный вопрос – кто же управляет синтезом и секрецией этих столь важных и ценных веществ, которые нам не дают впасть в уныние, успокаивают нас, когда мы взволнованы, да еще одаривают положительными эмоциями?

В попытке ответить на этот вопрос мы опять приходим к идее психосоматического взаимодействия. Наши переживания, мысли удивительным образом «отливаются» в организме в виде особых веществ, которые либо повышают нашу сопротивляемость болезням и вредным воздействиям и стрессу, либо, напротив, понижают ее. Ученые уже достаточно давно открыли центры самонаказания и самопоощрения в гипоталамусе. Виртуозно владея своими эмоциями, можно минимизировать вредные воздействия на организм.

Биохимические регуляторы эмоций

Можно долго спорить, почему мы испытываем те или иные эмоциональные состояния. Приверженцы оккультных наук считают, что различные эмоции существуют сами по себе, так сказать, в чистом виде. Мы же, переживая свои субъективные состояния, берем в качестве матрицы то или иное идеальное эмоциональное состояние. С таким утверждением не согласны последователи материализма. Они считают, что эмоции воспитываются с детства. И представляют собой модели поведения.

Впрочем, мы и не должны стремиться поставить точку в этом споре. Пусть истина проявится сама собой в нужное для нее время. Нам важно в нашем теперешнем повествовании акцентировать внимание на следующем аспекте. Мозг наш можно уподобить огромной нейронной сети. Эта сеть погружена в ванну с раствором различных веществ. От этих веществ, от их концентрации зависит, будут ли нервные синапсы пропускать те или иные сигналы.

Когда мы делаем что-то хорошее, когда у нас возникает неподдельный деятельный интерес к чему-либо, когда мы получаем ожидаемый и приятный для нас результат – во всех этих случаях в нашем мозгу вырабатываются эндорфины. Эти вещества разносятся вместе с током крови по организму и взаимодействуют с рецепторами клеток. В результате наши клетки получают свою порцию вознаграждения. Они испытывают радость и эйфорию. При этом мы субъективно воспринимаем такие состояния, как ощущения полета, сладострастие, содрогание, оргазм, удовольствие, удовлетворение, радость с мурашками по спине и т. д. Различные нюансы восторженных состояний, испытываемых организмом, определяются тем, в какой концентрации и последовательности выделились те или иные вещества. Существует особая наука, биохимия восторженных состояний. Эту науку постигает каждый из нас на собственной шкуре. Может быть, поэтому каждый из нас стремится переживать восторг и радость, оргазм и эйфорию, экстаз и транс множество раз. Можно сказать и несколько иначе – каждый из нас в норме испытывает пристрастие к эндорфинам, энкефалинам, динорфинам и прочим эндогенным опиатам, еще, быть может, не открытым наукой. Это пристрастие вдохновляет нас на великие дела и свершения, погружает в водоворот любви, толкает в объятия безумных идей, опровергающих все привычные догмы.

Может быть, это чересчур упрощенный взгляд, но что же делать, когда в нас живет врожденное пристрастие к веществам – регуляторам эмоций?

Можно, однако, подобрать отмычку к сокровищнице, где хранятся биохимические регуляторы эмоций. Речь идет о наркомании.

Однако, в отличие от анальгетика аспирина, который обычная публика глотает по всякому поводу и без повода, морфин и его производные вызывают пагубное пристрастие. В клетках происходит перестройка метаболических процессов, в результате чего нормальное существование без наркотиков становится практически невозможным. При непоступлении в организм очередной порции наркотиков развивается абстинентный синдром, который вызывает нарушение функций организма. Иногда это может привести к летальному исходу. Что и говорить, лучше пользоваться своими собственными опиатами, пробуждая их к действию через творчество, поэзию, досуг, интересное дело. Впрочем, иногда может развиваться зависимость и от эндогенных опиатов. Это болезненное пристрастие к игре – игромания. У поэтов бытует фраза «Ни дня без строчки». Организм требует писать. Если поэт не пишет в день по стиху, у него развивается своеобразный абстинентный синдром отмены. Поэту реально становится плохо.

Любовь как диагноз

Вряд ли найдется много людей, желающих испытывать разочарование, грусть, страх и прочие отрицательные эмоции. Однако и эти эмоциональные состояния появляются в нашем теле благодаря особым веществам – антагонистам эндорфинов – хлориду калия, простагландинам, гистамину, кининам. Они усиливают боль, страдание, переживание. Иногда люди сами себе расцарапывают душевные раны, чтобы испытывать страдание. Страдание позволяет им несколько оттенить радость, восторг и любовь, которые живут в их сердце. Очевидно, к таким чувствам относится и ревность.

В общем виде в нашем организме действует две группы веществ. Одни вещества уносят нас в заоблачную высь, другие распластывают по земле, заставляют корчиться от боли. В организме работает своеобразный триггерный механизм. Избыточное появление в крови веществ одного лагеря вызывает активизацию и появление в крови веществ другого лагеря. Благодаря этому мы не можем воспарить при жизни в небеса и совсем уж распластаться по земле, превратившись в ничто, в прах земной. Это можно проиллюстрировать на примере веществ-афродизиаков, или половых возбудителей.

В мозгу существует отдельная нейронная сеть, которая активизирует половое поведение. Спусковым крючком для такой активизации может стать сексуальный образ, неожиданно пришедший к нам в голову. Чаще образ приходит в виде конкретного сексапильного человека противоположного пола. Тогда наша «чудесная» нейронная сеть в мозгу оживает под действием норадреналина. Норадреналин – это вещество, которое выделяется в кровь во время стресса. Под его действием активизируется выработка половых гормонов. Однако наше половое поведение устроено так, что оно стремится к своей цели, несмотря ни на что. Когда же цель достигнута, то она уже теряет для нас свое значение. Но, как сказал поэт Пушкин: «Чем меньше женщину мы любим, тем больше нравимся мы ей».

Если абстрагироваться от возвышенных эмоций и спуститься на уровень грубой биохимии – норадреналин активизирует половой гормон тестостерон. И в нас пробуждается влечение. Однако влечение не может длиться бесконечно. Влюбчивость как состояние ограничено во времени. Охлаждает наше отношение к предмету любви другой гормон, уже известный нам серотонин. В норме соотношение норадреналина и серотонина таково, что сексуальная активность бывает вполне достаточной для устроения домашнего гнездышка, но не чрезмерной, чтобы всю жизнь метаться в поисках очередной любовницы.

Однако ситуация меняется, когда нас угораздит влюбиться. Тогда в мозгу вырабатывается вещество, называемое парахлорфенилаланин (ПХФА). ПХФА снижает концентрацию серотонина в мозгу. И мы в буквальном смысле теряем голову, делаемся способными на безумства, на которые только и способен влюбленный человек.

Однако и это не предел. Бывают в жизни некоторых людей особые мгновения, когда они влюбляются по уши. Тогда в мозгу вырабатывается вещество паргилин, которое блокирует шишковидную железу (эпифиз). В результате чего практически прекращается выработка мелатонина. Вот тогда наступает «империя чувств». Сексуальная активность возрастает многократно. Влюбленные часами проводят в объятиях друг друга. Они не могут ни минуты жить друг без друга. Подобные состояния могут переживать и очень молодые люди, в чьем организме относительно недавно завершилась гормональная перестройка и половые гормоны вырабатываются в большом количестве.

Весьма любопытно, что существует множество легенд о веществах-возбудителях – от устриц до рога носорога, весьма популярного среди арабов. Однако только ПХФА и паргилин оказывают на организм столь сильное воздействие.

Спасительный эпиталон

Ученые только мечтают о том славном времени, когда они научатся регулировать настроение и эмоции человека. Мечты эти зародились относительно недавно. В 70-80-х годах XX в. были открыты новые свойства регуляторных пептидов. Пептиды – это короткие белки. Слово образовано от греческого «пептос» – варить. Однако регуляторные пептиды ничего не варят, они регулируют состояние клеток и тканей. Образно говоря, клеткам организма тоже хочется, как и людям, испытывать разные эмоциональные состояния. Они (клетки) работают не покладая рук, чтобы получить свою порцию вознаграждения в виде веществ радости или эйфории.

Ученые – народ прагматичный. И мечтают они весьма своеобразно. Так, помнится, в 1980 г. я читал статью академика Баева, который утверждал, что недалеко то время, когда плохое настроение будут лечить пептидами. Однако и этого мало – будут создавать хорошее настроение при помощи пептидов. И в самом деле, идеальными лекарствами могут стать стимуляторы и прочие вещества, которые являются короткими пептидами – регуляторами настроения. Они не вызывают патологической зависимости, которая наблюдается при приеме наркотиков. Однако рабочий, «приняв на грудь» искусственных эндорфинчиков, может стоять у станка и две смены, находясь в радостном возбуждении от того, что его труд нужен стране. Примерно так и высказывались в свое время ученые, рисуя заманчивые перспективы применения эндогенных опиатов. В стране нашей (тогда Советской) партия и правительство поставили перед учеными задачу создать на основе регуляторных пептидов универсальное лекарство от всех болезней. Конечно, сегодня не представляется возможности детально проследить, кто и когда отдавал такое распоряжение научным коллективам. Но доподлинно известно, что в восьмидесятых была принята программа реабилитации афганцев – воинов ограниченного советского контингента в Афганистане. Многие офицеры и солдаты возвращались назад с огнестрельными ранениями, травмами, ожогами, при этом у них наблюдался посттравматический шок. Регуляторные пептиды и должны были стать тем средством, которое помогло бы реабилитировать афганцев, а заодно и проверить эффективность новых методов.

В Ленинграде была создана лаборатория, в которой два военных врача Морозов и Хавинсон создали препарат, похожий на естественный регулятор эмоций, присутствующий в нашем мозге. Из эпифиза был выделен экстракт. Его благотворное действие было опробовано на животных. Затем методом встречного химического синтеза был создан искусственный аналог этого препарата. Его назвали эпиталон. Эпиталон гармонизировал эндокринную, иммунную и нервную системы; позволял организму восстановить присущее ему единство ритмов.

Контора производит лекарство будущего

Впоследствии с приходом рыночной экономики небольшая группа энтузиастов из Ленинграда превратилась во вполне солидную контору – НИИ биорегуляции и геронтологии АМН. НИИ под свое крылышко взял всесильный Газпром. В начале второго тысячелетия в НИИ уже выпускалось множество препаратов, полученных из эндокринных органов крупного рогатого скота. У животных и человека эндокринная система устроена, в общем и целом, одинаковым образом. Поэтому вещества и препараты, извлеченные из организма животных, неплохо работают в организме человека. Конечно, это уже совсем иной уровень, чем просто вводить в организм человека экстракт семенников животных, чем занимался незабвенный Броун-Секар.

Однако вся эта история с регуляторными пептидами восходит к 1902 г., когда Старлиг поименовал секрет, способствующий выделению панкреатического сока, «гормоном» (дословно – «побуждающий к действию»). Значительно позже английский гистолог Пирс обнаружил, что многие клетки организма, не входящие в состав эндокринных органов, способны синтезировать гормоны. Эти клетки в дальнейшем получили название «апудоциты». Сейчас уже известно около пятидесяти гормонов, в том числе серотонин, мелатонин, адреналин, норадреналин и др.

Сегодня пептидами или их синтетическими аналогами успешно лечат многие заболевания. Как сказал в свое время академик Рэм Петров, президент Академии медицинских наук: пептиды – это лекарство будущего.

Многие из гормонов и гормоноподобных веществ настолько важны для организма, что организм, лишенный их по какой-то причине, обречен на гибель. Так, не столь давно выяснилось, что мелатонин продуцируется не только в эпифизе, но и в самых разных точках организма. В том числе таких презренных медиками органах, как аппендикс. Более того, оказалось, что мелатонина в остальном организме (его назвали экстрапинеальным) в 400 раз больше, чем в пинеальной железе (эпифизе). Учитывая важную роль, которую мелатонин играет в организме, питерские ученые назвали его «сигнальной молекулой для координации межклеточных связей». Понятное дело, что наш организм – не груда клеток, он являет собой стройную взаимосвязанную систему. Так вот, мелатонин координирует работу всех клеток организма на уровне живого организма.

Можно много говорить о пользе химических лекарств, но вряд ли «химия» сможет взять на себя ту регуляторную функцию, которую выполняют в организме внутренние лекарства – пептиды.

Часть третья
Ментальное исцеление

Ом мани падми хум

В последнее время исследователи очень увлечены перспективами использования пептидов для управления эмоциями и поведением. В различных лабораториях мира проводятся многочисленные эксперименты по введению микродоз изучаемых пептидов в различные структуры мозга. Понятное дело, что эти эксперименты не очень афишируются. Ведь речь идет о манипуляции сознанием конкретного человека. Правда, у экспериментаторов есть мощное оправдание – данные, полученные в результате экспериментов, должны помочь больным людям.

Однако существует и иной путь. Его можно кратко обозначить как самоисследование. Этим путем идут восточные мистики и йоги. Все мы люди, все мы человеки; каждый из нас имеет экспериментальную модель – собственное тело. Каждый волен ставить над собой какие угодно эксперименты. Йоги подходят к этому вполне целенаправленно. Они изучают собственный организм, как бы со стороны наблюдают за ним в различных состояниях. Эти состояния они сами же и вызывают в себе средоточением ума.

Так, тибетский лама изо дня в день произносит священную мантру «Ом мани падми хум» – «драгоценность в лотосе». При этом лама раскачивается в такт произносимой мантре и концентрирует свое внимание на макушке, или на области, находящейся в центре головы, или на проекции третьего глаза. Концентрация и пение порождают разнообразные эффекты, в том числе и измененные психофизические состояния.

Американский доктор Ранджи Н. Сингх вот уже в течение длительного времени проводит эксперименты на добровольцах и на себе самом. Он является сторонником лечения при помощи интонирования священных восточных мантр. Сингх утверждает, что определенные звуки, произносимые медитирующим, пробуждают те или иные участки коры головного мозга, а также разные эндокринные органы. Сингх основывается на том факте, что все биологические системы организма, в том числе клетки, гены, молекулы, являют собой «волновые формы» электрических полей. Наличие таких полей было выявлено в ходе спектроскопических исследований.

В силу этого медитативное интонирование (пропевание), которое сопровождается глубоким, ритмичным дыханием, стимулирует головной мозг, вегетативную нервную систему, нервные узлы, пучки нервов, гипоталамус, лимбическую систему, шишковидную железу (эпифиз), щитовидную железу, вилочковую железу (тимус), надпочечники, половые железы, иммунную систему, цереброспинальную жидкость, кровь, лимфу, межклеточную жидкость и т. д. Таким образом, интонирование, сопровождаемое ритмичным дыханием, задает ритм для ритмичной работы всех клеток и тканей организма.

Вот что пишет о методе интонирования сам доктор Сингх в книге «Самоизлечение. Действенные способы»: «Подъем кундалини от основания позвоночника к голове связан с биоэнергетическим полем мелатонина. Мелатонин содержится в цереброспинальной жидкости, которая продвигается вверх по спинному мозгу и стимулирует на своем пути каждую чакру – эндокринную пару.

Этот процесс достигает кульминации, когда возникает явление резонанса в третьем желудочке головного мозга. Именно здесь цереброспинальная жидкость омывает гипофиз и шишковидную железу».

Как быстро успокоиться и затем быстро возбудиться

Таким образом, концентрируясь на эпифизе, гипоталамусе и гипофизе, расположенных в центре головы, мы тем самым гармонизируем работу всего организма (рис. 11).

В самом деле, именно в центре головы расположен так называемый эндокринный мозг, о котором уже шла речь.

В науке этот важный участок мозга, регулирующий гомеостаз (динамическое постоянство внутренней среды организма), получил название «гипоталамо-гипофизарная вертикаль». Именно здесь вырабатываются важные для работы организма гормоны, которые поступают в цереброспинальную жидкость, а затем и в кровь. Происходит это потому, что наш мозг как бы лежит на «водяной подушке». В центре мозга имеется сеть желудочков, по которой постоянно течет жидкость, называемая ликвором (рис. 12).

Рис. 11

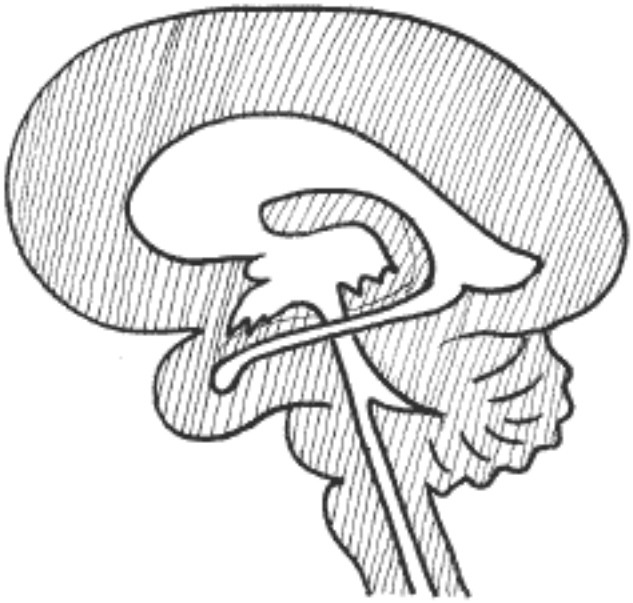

Рис. 12

Очевидно, интонирование мантр вызывает явление резонанса в полостях мозга, заполненных ликвором. Это, в свою очередь, активизирует гипоталамо-гипофизарную систему. В крови оказывается большое количество нужных веществ-регуляторов, которые гармонизируют работу всех органов и систем.

Нужно отметить, что интонирование мантр оказывает на организм успокаивающее воздействие. Это может являться эффективным средством против стрессов. Недаром наши предки, делая тяжелую работу, пели. Возьмем для примера хотя бы знаменитую «Дубинушку», столь любимую бурлаками на Волге. «Дубинушка», конечно, не восточная мантра, однако и она позволяла справиться с последствиями тяжелого стресса. Все дело в том, что песня, особенно изобилующая повторяющимися ритмами, раздражает нервные рецепторы гортани, трахеи и бронхов. Эти рецепторы связаны с блуждающими нервами. Импульсы, идущие по этим нервам, снижают избыточное артериальное давление, замедляют дыхание, силу и ритм работы сердца, а следовательно, и пульс. Включается парасимпатическая система, которая оказывает тормозящее воздействие на организм. В результате избыточное возбуждение снимается, наступает фаза приспособления к тяжелой работе.

Однако существует механизм противоположного воздействия на организм. Если быстро и ритмично дышать через нос, ритмично напрягая глаза, словно бы сдвигая их к переносице, под закрытыми веками, то можно добиться того, что возникнет совсем иной эффект (рис. 13). Такой тип дыхания активизирует рецепторы носовых путей, которые, в свою очередь, связаны с троичными и обонятельными нервами. По этим нервам начинают идти импульсы, которые попадают в сосудодвигательный и дыхательные центры, в нейроны коры больших полушарий, в сердце. В результате активизируется деятельность ЦНС. При сильном раздражении рецепторов носовых путей повышается артериальное давление, усиливается дыхание и пульс, ускоряется обмен веществ.

Рис. 13

Таким образом, сидя под «деревом Будды», буддистский монах может разогреть и разогнать свою кровь до весьма приличных величин, как будто он совершает физическую работу или активно мыслит, совершая «мозговой штурм».

Губы, расположенные на голове, как средство от головной боли

Можно прибегнуть к иному способу, чтобы разогнать кровь. Особенно это актуально, когда болит голова. Поскольку все образы, которые мы создаем в своем воображении, в той или иной степени отражаются на состоянии нашего организма, можно предложить следующие мысленные манипуляции. Сев прямо, не облокачиваясь на спинку стула, расслабив мышцы, представим себе, что на макушке нашей головы, в районе родничка, расположены губы. Эти губы могут раскрываться и захватывать воздух.

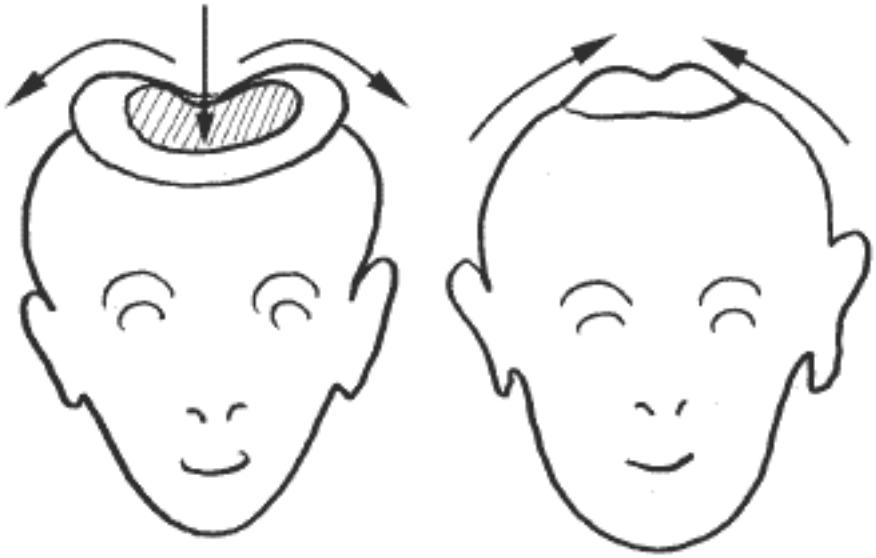

Рис. 14

При всей необычности этого утверждения сильно удивляться не стоит. В конце концов, мы дышим не только легкими. Существует и тканевое дыхание. Дышат все клетки нашего организма, где бы они ни находились. Силой своей мысли, представив губы у себя на голове, мы можем усилить дыхательную функцию нейронов и клеток глии.

Итак, губы, расположенные у нас на макушке, могут двигаться. Они раскрываются и захватывают воздух. Затем они закрываются. Ритмичное повторение этого простого и вместе с тем эффективного упражнения позволит нам избавиться от головной боли и напитать свежей кровью мозг. Все дело в том, что, концентрируясь на той или иной части мозга, мы тем самым усиливаем ее кровоток.

Для улучшения мозгового кровотока можно выполнить иное упражнение. Нужно представить себе, что у вас в центре головы расположена труба, которая может то расширяться, то сужаться. При этом, когда она расширяется, лобная и затылочная части разъезжаются в разные стороны и голова увеличивается в объеме. Когда она сужается – лобная и затылочная части соединяются (рис. 15).

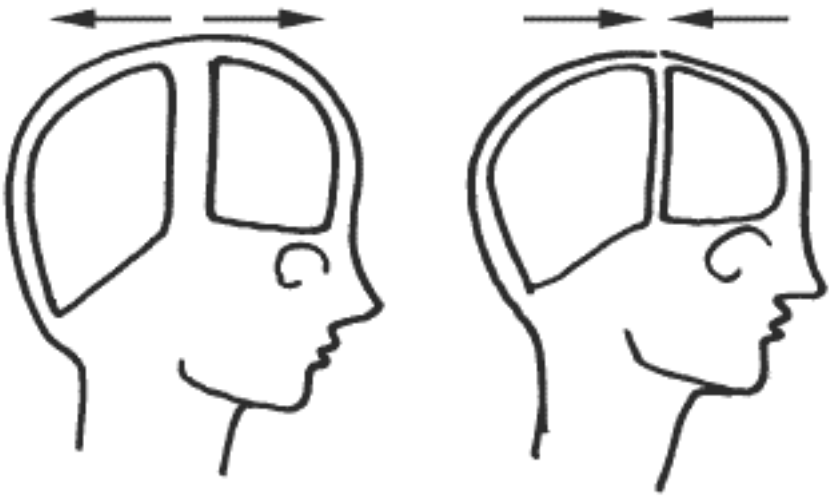

Рис. 15

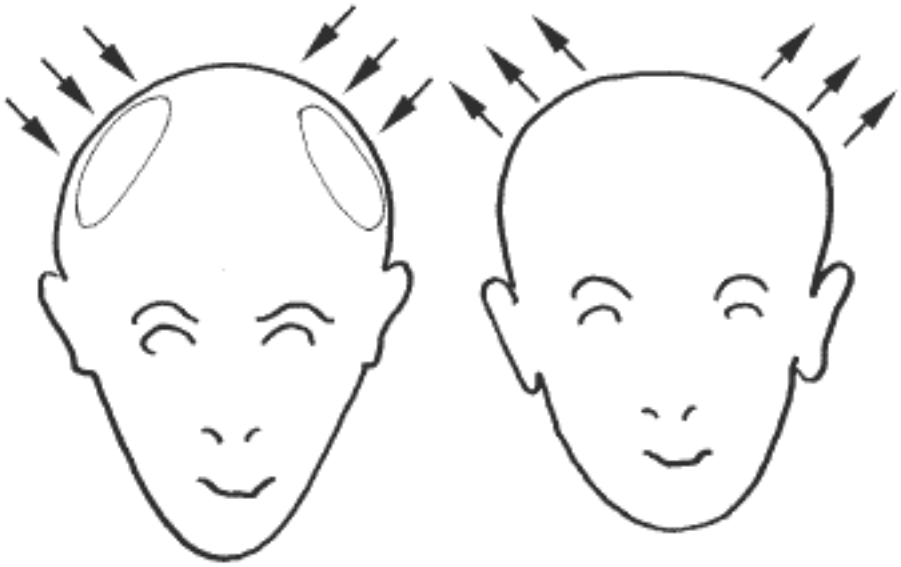

Рис. 16

Если у вас мигрень, то это как раз может свидетельствовать о сужении сосудов в той или иной части головного мозга. Все зависит от того, в каком месте возникает боль или дискомфорт. Вы можете эффективно бороться с мигренью, мысленно делая вдох через больное место. При этом его можно мысленно сжимать. Затем вы делаете выдох и словно выбрасываете наружу отработанную энергию (рис. 16). Таким образом, ритмичный вдох и выдох позволяют вам справиться с болью. Когда вы стремитесь вдохнуть, вы напрягаете мышцы головы, когда выдохнуть – расслабляете их. Эти мышечные напряжения возникают как бы сами собой. Это релаксирует не только мышцы, но и нервы, а вслед за ними и сосуды, расположенные в глубине мозга.

Сам себе Леонардо да Винчи

В свое время американский исследователь Олдс, вживляя электроды в мозг крысы и пропуская по ним слабый электрический ток, обнаружил область виртуального рая. Подопытная крыса не убегала, как обычно, от исследователя, а напротив, настойчиво искала возможности простимулировать зону наслаждения снова и снова. Для крысы, отличавшейся маниакальной склонностью к эйфории, изготовили специальную педаль, нажимая на которую она замыкала электрическую цепь. Крыса не пила, не ела, а только беспрестанно нажимала на педаль, испытывая постоянную эйфорию. Так было открыто место рая в мозгу. Позже было открыто место ада. Стимулируя электротоком эти зоны, можно было вводить животное то в неописуемую радость, то в ярость и агрессию.

Позднее испанский ученый Х. Дельгадо усовершенствовал метод. Животным вживлялись в мозг миниатюрные приборчики – генераторы тока. Этими приборчиками управляли по радио. В результате животные вели себя крайне нелогично. Повинуясь раздражителю, спрятанному у них в мозгу, они проявляли то немотивированную ярость, то неожиданное миролюбие. Так, Дельгадо, включив ток, вводил быка на испанской корриде в высшую степень ярости. Бык несся на тореадора, но, когда он находился в метре от него, Дельгадо, щелкнув переключателем, подавлял ярость. Бык миролюбиво останавливался возле тореро и позволял гладить себя за ухом.

Конечно, исследователи всего мира не могли пройти мимо соблазна использовать возможности нового метода дистанционного управления психикой. В научно-исследовательском центре в Атланте в штате Джорджия был разработан прибор не больше горошины. Он закреплялся на голове, прямо под кожей. Этот прибор, названный телестимулятором мозга, НАСА считало идеальным средством контроля за поведением космонавтов. Газеты того времени взахлеб писали: «Космонавтов можно усыплять, заставлять есть, забывать об одиночестве, вызывать сверхнастороженность в момент опасности».

«Телестимулирование поможет умственно отсталым стать полноценными гражданами. Избавит наркоманов от пагубной страсти, заменяя „удар“ иглой ненаркотическим „ударом“ телестимулирования».

«Можно будет заставлять людей познавать больше, чем обычно».

«Телестимуляция мозга открывает возможности к неограниченному наслаждению, не связанному ни с сохранением организма, ни с продолжением рода».

«Гениев можно будет „штамповать“ тысячами, миллионами. Каждый станет сам себе Эйнштейном и Леонардо да Винчи».

Электромания и телезомбирование

Дело не ограничилось только призывами и мечтами. Профессор Хит вживил приборчик в мозг одного новоорлеанского бармена. Ему приходилось работать по ночам. Кончик электрода был вживлен в центр бодрствования мозга. Нажатием кнопки бармен мгновенно снимал усталость и сонливость.

Стимулируя зоны рая, пытались помочь душевнобольным и просто больным людям, испытывающим изнуряющую боль. В ленинградской лаборатории Н. П. Бехтеревой наблюдалась пациентка, которой вживили электроды в центр наслаждения. Этой пациентке явно понравились сеансы стимулирования мозга. У нее на этой почве развилась электромания. Она старалась часто бывать в лаборатории, всеми правдами и неправдами добиваясь от врачей проведения внеурочного сеанса. У пациентки возникла самая настоящая влюбленность в экспериментатора. Она не оставляла его в покое ни на работе, ни дома.

Возникает большой вопрос – можно ли сравнивать крысу с человеком? Но у подопытных людей и крыс наблюдался сходный симптом всепоглощающей электромании.

Весьма любопытно, что ситуация с электростимулированием была в общей форме предсказана в романе «Властелин мира» Александра Беляева. В нем честолюбивый и властный Штирнер действовал радиоволнами на мозг отдельных людей и целых толп народа. При этом он легко добивался своих целей. И как только у Штирнера не возникла мысль самому подвергнуть телезомбированию свой мозг?

В принципе действие на мозг, аналогичное телестимулированию, могут оказать микродозы пептидов, введенные в организм. Одни из них могут изменить температуру тела, другие – восприятие окружающих событий, третьи ослабят или усилят иммунитет, четвертые даже у голодного вызовут стойкое отвращение к пище.

Более полувека назад американцы Джон Катца и Вильям Хольстед высказали предположение, что наша память существует благодаря белковым молекулам, огромное количество которых хранится в мозгу, подобно книгам на библиотечных полках.

Канадский нейрофизиолог М. Макконнен провел серию остроумных опытов, дабы подтвердить эту теорию. Путем длительной дрессировки он отбирал, обучал умных планарий (реснитчатых червей) и… скармливал их необученным собратьям. В результате каннибалы приобретали навыки своих съеденных товарищей. Друзья в шутку прозвали Макконнена Мак-Каннибалом и говорили, что он оправдывает каннибализм туземцев, поедавших своих умных врагов.

Чужая память

Однако шутки шутками, но наука не стоит на месте. Американские нейрохимики взялись разгадать загадку «молекул памяти». Г. Унгар в своих опытах обучал крыс определенным навыкам, например боязни темноты. Затем он скармливал мозг этих крыс необученным собратьям. В результате боязнь темноты появлялась сама собой у крыс-каннибалов. Из крысиного мозга даже был выделен особый пептид, хранящий память боязни темноты. Этот пептид назвали весьма красноречиво – скотофобин. По ходу дела выяснилось, что пептиды, выделенные из экстракта мозга у представителей одних видов, одинаково хорошо работают и на представителях других видов. Так, скотофобин, скормленный золотым рыбкам, вызывал и у них боязнь темноты.

Почему ученые не пошли дальше и сами не поели скотофобина, остается неясным. Если бы и они после этого стали бояться темноты, то эксперимент завершился бы полным триумфом… Однако тогда бы стало всем ясно и другое. Все наши аппетитные мясные фрикадельки, грудки, ножки, вырезки, окорока снабжают наш организм гормонами и веществами, которыми при жизни владели куры, утки, индейки, свиньи, овцы, коровы. Так что же мы удивляемся тому скотскому поведению, которое отнюдь не редко наблюдается у представителей вида *Homo sapiens*? Может быть, правы вегетарианцы, призывающие нас воздержаться от употребления мясных продуктов?

Фантасты и здесь немало потрудились, чтобы донести до читателей идею о том, что память можно съесть в качестве столового блюда. Так, Александр Богданов, один из соратников Ленина и создатель института переливания крови, в своем романе «Красная звезда» показал жизнь коммунистического марсианского общества. Марсиане уже давно построили свой марсианский коммунизм и навсегда распрощались с эгоизмом… Марсиане переливают кровь друг другу и от старших товарищей молодым. Этим осуществляется преемственность знаний. Никто не может сказать, что он умнее своего товарища. Кровь-то течет в их жилах общая… Надо сказать, что Богданов сам умер во время неудачного взаимного переливания крови, предпринятого им в 30-х годах XX в.

В романе Б. Борина «Чужая память» идет речь о престарелом ученом, который обнаружил, что память имеет молекулярную основу. Он экспериментирует с собаками. Молодому щенку вводит вещества из мозга погибшего вожака стаи. И молодой отпрыск славного собачьего племени наследует не по родству опыт и память вожака. Словно это душа вожака вселилась в юное тело щенка. Все члены стаи безоговорочно признают авторитет щенка, понимая, что имеют дело со своим любимым вожаком…

В конце концов престарелый ученый нашел молодого студента, которому и впрыснул свою память. В результате студент стал не по годам умным. Он продолжил дело своего учителя и, можно сказать, крестного отца. Единственное, что беспокоит студента, так это пристрастие к курению трубки, которое было у учителя. Но он надеется в скором времени найти средство очищать память от всего личного и вредоносного.

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.