



Александр Иванович Белов
Самооздоровление по Караваеву.
Перед чем болезни бессильны

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=586515*

*Самооздоровление организма по Караваеву. Перед чем болезни бессильны : Центрполиграф;
Москва, 2010
ISBN 978-5-9524-4534-5*

Аннотация

Эта книга посвящена оздоровительной системе В. В. Караваева, целителя и ученого, разработавшего уникальный лечебный бальзам и многие другие препараты, основанные на травах. По мысли Караваева, если создать соответствующий психологический настрой, нормализовать обмен веществ и энергетический обмен, организм получит возможность вырабатывать нужные ему «внутренние лекарства». В виде вопросов и ответов автор рассказывает нам, как любой человек мог бы самостоятельно добиться такого «чудесного» исцеления. Кроме того, в книге обсуждаются многие актуальные вопросы по проблемам современной медицины и мировоззрения.

Содержание

От автора	4
Часть первая	6
Универсальный способ исцеления	7
Важные свойства крови	8
Метод регуляции внутренней среды организма	9
Патология развивается из-за нарушенного кровоснабжения	10
От симптоматической к восстановительной медицине	11
Энергетика здоровья	12
Наш ответ окислительному стрессу	14
Заветный pH, или «Кровь не водица»	15
Пока не больны, но уже окислены...	17
20:1 – кислая кровь – угроза здоровью	19
Какой у нас буфер?	21
Регуляция КЩР – как универсальное средство оздоровления	22
Диабет – грозные симптомы	23
Современная пища – опасность закисления	25
«Сладкие пьяницы» пьянствуют поневоле	26
Кинематографические страшилки прошлого – реальность наших дней	27
Для кого предназначены кислые продукты?	28
Щелочные продукты питания оздоравливают организм	29
Какие продукты советовал употреблять В. В. Караваев	30
Какие продукты не советовал употреблять В. В. Караваев	31
Соль – белая смерть?	32
Кухня Караваева	33
«Не рой себе могилу собственными зубами»	35
Караваевский травный сбор спасет от окисления	37
Чудесная формула-мантра для самовнушения	39
Какая ноздря дышит лучше?	41
Для чего нам жизнь дана?	43
Три препарата Караваева вместе сражаются за наше здоровье	44
«Эра болезни» проходит, наступает «эра здоровья»	45
Битва и союз гормонов	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Александр Иванович Белов

Самооздоровление организма по Караваеву. Перед чем болезни бессильны

От автора

Секреты новой медицины

Караваева – медицины будущего

В этой книге рассказывается об оздоровительной системе В. В. Караваева. Эта система помогла сотням людей исцелиться от страшных и опасных недугов. Ее основы были созданы в еще довоенные годы. Самому ее создателю – Виталию Васильевичу Караваеву система помогла избавиться от серьезного заболевания, появившегося у него в юные годы. Она же помогла ему выжить в нечеловеческих условиях сталинских лагерей и брежневских психушек, куда власть упрятала Караваева за его убеждения. Несмотря на выпавшие на его долю невзгоды и испытания, Караваев стремился познакомить с основами своего мировоззрения как можно больше людей. Он вел активную научную работу, совершенствовал препараты, созданные им на основе натуральных лекарственных средств. Караваев написал фундаментальный научный труд «Гомеостаз». В эпоху брежневского застоя власть не терпела конкурентов по влиянию на умы и сердца людей. Была организована травля ученого. Несмотря на это, Караваев остался верен своей путеводной звезде – Интуиции и продолжал начатое. Время убеждает нас в правоте Виталия Васильевича Караваева. Многие из того, о чем он говорил, более сорока лет назад уже прочно вошло в практику медицины и науки.

Думается, что взгляды Караваева на исцеление и существование человека в целом станут основой медицины будущего.

Очень бы хотелось, чтобы у читателя сложилось представление о системе Караваева не понаслышке. Эта уникальная система направлена на нормализацию трех основных обменных процессов в организме: веществ, энергии и психической информации. Последнее определение было введено в научный оборот В. В. Караваевым. Недаром говорят, что все болезни от нервов. Умение нормализовать обмен психической информации позволяет предотвращать и устранять самые разные заболевания. Для этих целей Караваев создал систему психологических атрибутов, которую необходимо мысленно пропускать через свое сознание. Эти атрибуты представляют собой идеальные качества, присущие Богу. Благодаря практике «психкультуры» больной не только оздоравливается, но и уверенно встает на путь духовного возрождения. По мысли Караваева, бессмысленно просто пить таблетки и ждать чудесного исцеления. Нужно ковать это исцеление «своею собственной мозгой». Необходимо также снабжать свой организм ценными веществами, которые содержатся в простых и естественных продуктах питания. Соответственно следует исключать из рациона питания все патологичное, вредное, ориентированное лишь на создание вкусовых ощущений. Организм, пребывающий в моральной и физической частоте, начинает оздоравливаться сам, вырабатывая нужные ему «внутренние лекарства». Важно также обратить свое внимание на практику дыхательных упражнений. Как говорил Караваев, «без дыхания невозможна жизнь». Следует научиться правильно дышать. Караваев предложил метод, позволяющий через дыхание одной ноздрей снимать перегрев и активизировать энергетику организма. Это связано с

особым устройством человеческого организма. Недаром еще йоги утверждали, что дыхание через правую ноздрю согревает. Они называют такое дыхание солнечным. Дыхание через левую ноздрю охлаждает. Такое дыхание они называют лунным.

Не следует также злоупотреблять физическими и интеллектуальными нагрузками на организм. Все хорошо в меру!

Не следует прожигать свою жизнь, ибо неизбежно в этом случае человек прожигает свое здоровье.

В 1976 г. в Москве самиздатом вышла книга «Практическое руководство по профилактике и оздоровлению организма».

«Руководство» было написано секретарем Караваева, Сергеем Владимировичем Романенко, по материалам лекций Караваева, которые он скрупулезно конспектировал в течение более десяти лет. Были систематизированы сотни лекций, прочитанных Караваевым на квартирах и в аудиториях, прослушаны десятки аудиокассет. В результате этой кропотливой работы сформировался первоначальный текст. В дальнейшем в этот текст вносились коррективы. Караваев сделал правку «Руководства» и одобрил его. При жизни Караваева «Руководство» было издано ограниченным тиражом. Тем не менее оно переписывалось и перепечатывалось энтузиастами и в таком виде распространялось. «Руководство» помогло немалому числу людей справиться со своими недугами.

Сегодня издана и полная версия «Руководства» под тем же названием издательством «Амрита-Русь».

В настоящей книге кратко излагаются основные идеи и положения авторской системы. За основу взят текст «Руководства». Сделано это с любезного разрешения Сергея Владимировича Романенко. Книга построена в виде вопросов и ответов. В каждой главе вопросы задают слушатели семинара, который автор ведет в течение многих лет.

Часть первая

Как обрести здоровье по системе Караваева

В первой части книги дается краткое изложение оздоровительной системы В. В. Караваева. Эта система изначально предназначалась для самого широкого контингента больных и здоровых людей, для решения всего комплекса терапевтических и профилактических задач. Караваев считал, что системный подход к оздоровлению организма позволяет избавиться от самых разных заболеваний, имеющих разную этиологию. Немало копий было сломано в свое время вокруг такой позиции Караваева. Однако, настаивая на этом, Караваев вовсе не открывал Америку. У него были выдающиеся предшественники, видевшие причину возникновения болезней в нарушении основных параметров организма (гомеостаза). Среди современников Караваева, развивавших этот подход, наиболее известен Ганс Селье – основоположник учения о стрессе как об общем адаптационном синдроме.

Универсальный способ исцеления

Существует ли общая причина болезней?

Общую причину болезней искали многие – и в былые времена, и сегодня. Попытки эти не столь безуспешны, как может кому-то показаться. Многие признают, что старение – это главное обстоятельство, вызывающее в организме целый букет разных заболеваний. Однако кроме старения есть и другой фактор – плохая наследственность. Так, многие болезни передаются от родителей к детям; и с этим пока трудно что-либо сделать. Кроме этого, существуют разнообразные инфекционные заболевания, которые могут поразить организм и в молодом и старом возрасте. Однако на то, что они поразят организм старика, а не молодого, шансов больше. У пожилых людей ослаблен иммунитет. На этом фоне могут развиваться вирусные, бактериальные, грибковые, да и какие угодно инфекции. Болезнетворные агенты могут жить в организме годами и десятилетиями, никак себя не проявляя; когда же организм слабеет, то они начинают свою разрушительную деятельность.

Болезней может быть много. Современная западная медицина пошла по пути их перечисления, описания, постановки диагноза. Общие механизмы возникновения разных болезней как-то выпали из ее поля зрения. Может быть, в современном мире первую попытку найти общие причины разных болезней сделал Ганс Селье, создавший учение о стрессорах, негативно воздействующих на организм. Стрессоры, как повреждающие факторы, могут приводить к сходным симптомам. У нас в Советской стране был свой Селье, однако об этом мало кто сегодня знает. Виталий Васильевич Караваев предложил единый универсальный подход для лечения самых разных заболеваний. По Караваеву, определяющий фактор – человеческая кровь. Если реакция крови сдвинута в кислую сторону – в сторону ацидоза, то наступает ее закисление (некомпенсированный ацидоз). Это является истинной причиной возникновения самых разных болезней. Однако редко, но все же реакция крови бывает сдвинута в щелочную сторону. Тогда возникает защелачивание крови (алкалоз), который также может перерасти в некомпенсированную стадию. Однако над нашим организмом как дамоклов меч висит угроза постоянного закисления. Организм борется с этой угрозой, как может. Недаром щелочной ресурс крови в 20 раз превышает кислотный ресурс. Одно это убедительно показывает, что угроза закисления весьма актуальна.

Это происходит по следующим причинам. В организме постоянно идет окисление пищевых веществ. Окисляет их кислород, который мы вдыхаем с воздухом. Можно сказать, что пища, которую мы едим, «сгорает» в топке нашего организма. В результате образуются теплота и энергия. Теплота свободно рассеивается, а энергия запасается впрок для нужд организма. И теплота и энергия вызывают сдвиг реакции крови в кислую сторону. Кроме того, шлаки, образовавшиеся в клетках во время «горения» пищи, имеют также кислую реакцию и сами по себе и, если их своевременно не выводить, могут закислять кровь. Таким образом, Караваев предложил универсальный маркер, по которому можно судить о состоянии организма, – это кислотно-щелочное равновесие крови. Нарушение его приводит сначала к микро-, а затем макропатологиям, что выражается в болезнях.

Важные свойства крови

Какую роль играет кровь в организме?

Вполне очевидно, что свойства крови играют важнейшую роль в сохранении здоровья, а также в возникновении болезней. Кровь омывает все органы и ткани организма. И потому изменение параметров крови может оказывать на них благотворное или негативное воздействие. Кровь является жидкой внутренней средой организма, которая оказывает на весь организм в целом и на конкретный орган или ткань самое непосредственное воздействие...

Почему это так – вполне понятно. Кровь несет к клеткам тела питательные вещества и кислород. От клеток она уносит продукты метаболизма – шлаки и токсины. Без постоянного снабжения кровью клетки не смогли бы не только выполнять свою функцию, но задохнулись бы, умерли с голода и утонули бы в собственных выделениях. Разные клетки и ткани организма по-разному могут переносить голод и отсутствие кислорода. Так, нервная ткань наиболее уязвима в этом отношении. Клетки головного мозга, лишенные кислорода и глюкозы (основного питательного вещества), начинают погибать в течение четырех минут. Вследствие этого могут возникать поражения функций головного мозга – микроинсульты и инсульты.

Ткань сердечной мышцы – миокарда хотя более устойчива к повреждающему воздействию в виде отсутствия кислорода и пищи, но и она не может работать на голом энтузиазме. Вследствие ишемии (голодания) сердца может возникать очаг некроза в сердечной мышце, что вызывает инфаркт миокарда.

Именно поэтому крайне важно, чтобы кровь, во-первых, сохраняла свои свойства; а во-вторых – чтобы она постоянно и без перебоев поступала ко всем клеткам, органам и тканям организма.

С возрастом, это общеизвестно, кровь становится более вязкой, в ней все больше появляется кислых свободных радикалов, которые начинают агрессивно воздействовать и на кровь, и на клетки, и на сосудистую стенку. В крови пожилого человека накапливается больше отходов жизнедеятельности клеток, которые удаляются не всегда своевременно. Эти отходы имеют кислую реакцию. В результате кровь пожилых людей имеет тенденцию к сдвигу в сторону некомпенсированного ацидоза.

В связи с этим становится понятно, что необходимо постоянно следить за реакцией крови и восстанавливать ее кислотно-щелочное равновесие. Караваев предложил простой и удобный способ определения реакции крови. Если кровь сдвинута в кислую сторону, то конъюнктив глаза бледно-розовая. Если кровь в норме, то конъюнктив алая; если реакция крови сдвинута в щелочную сторону, то конъюнктив бордовая. Для того чтобы узнать, какая у вас конъюнктив, нужно перед зеркалом оттянуть вниз нижнее веко, аккуратно положив на него подушечку пальца. Откроется внутренняя сторона века – конъюнктив. По ее цвету и можно судить о состоянии крови. О состоянии крови можно судить и по склере (белковой оболочке глаза). Если она мутная и темная, то, следовательно, белок в плазме крови плохо переносит энергию. Это может явиться стадией предболезни. В норме склера глаза белая и яркая. Это свидетельствует о хорошей сопротивляемости организма и о потенциальном здоровье, а также о том, что белок крови хорошо переносит энергию.

Метод регуляции внутренней среды организма

Как оздоровить кровь подручными средствами?

Однако мало определить скрытый потенциал здоровья и реакцию крови. Необходимо выправить ситуацию, если она вызывает опасения. Караваев говорил так: если вы обнаружили у себя бледную конъюнктиву, то нужно отрегулировать состав крови. Это можно сделать, выпив, например, отвар щелочных трав. Щелочные лекарственные вещества быстро попадут из пищевода и желудка в кровь через слизистую, и реакция крови изменится. Она станет более щелочной. Что можно будет наблюдать воочию на собственной конъюнктиве. Она быстро, в течение нескольких минут, порозовеет и станет алой. При наличии тонкой чувствительности у вашего организма вы сможете также почувствовать прилив сил и бодрость.

Таким образом можно регулировать реакцию крови, проверяя ее по конъюнктиве глаза. При этом можно пить отвар щелочных трав два-три раза в день.

Практически все травы имеют щелочную реакцию; за исключением хвоща, лапчатки и еще нескольких. Караваев рекомендовал заваривать вместе щелочные травы. Это усиливает их действие. Подробнее об оздоровительном травном сборе Караваева и способе его приготовления и употребления поговорим позже.

Регулярное употребление щелочного настоя трав позволит оздоровить кровь достаточно быстро. Поскольку кровь является объединяющим органом организма и омывает все ткани, то постепенно начнут оздоравливаться и органы. В них также будет устранена кислая реакция, и восстановится их кислотно-щелочное равновесие. Как показала практика, такой путь оздоровления достаточно эффективный. Он годится для самых разных болезней. Регулируя реакцию крови, можно также профилактически укрепить свой организм.

Если конъюнктура в норме – алая, то от приема щелочного отвара можно воздержаться. Если конъюнктура бордовая, то для того, чтобы скорректировать реакцию крови, можно выпить фруктовый или ягодный сок. В нем содержатся органические кислоты – лимонная, яблочная и т. д. Эти кислоты хорошо усваиваются клетками организма и дарят ощущение бодрости и энергии. Таким образом, можно без проблем и, главное, постоянно регулировать состав крови с биохимической точки зрения. Восстанавливая биохимическое равновесие крови, мы тем самым устраняем повреждающий фактор. В ответ на это организм сам включает программу самооздоровления. Это позволяет восстановить хорошую работоспособность и самочувствие.

Патология развивается из-за нарушенного кровоснабжения

Верно ли говорят, что все проблемы из-за плохих сосудов?

С другой стороны, если не следить за состоянием крови, то это может привести к ее сдвигу в кислую сторону. Несбалансированные кислоты, а также щелочи, находясь в водном растворе, каковым и является кровь, способны проявлять разъедающую способность. Так, несбалансированные кислоты могут повреждать мембраны клеток, вызывать эрозию сосудистой стенки, изменять параметры снабжения кислородом клеток и тканей. Вследствие этого густеет кровь, сосуды становятся ломкими, увеличивается опасность образования тромбов. На фоне этого появляются симптомы ишемии, гипоксии, повышенного артериального давления. А это, в свою очередь, ведет к ухудшению кровоснабжения. Особенно страдают мелкие сосуды. Они забиваются продуктами метаболизма и перестают функционировать. В результате явления кислородного и питательного голодания нарастают.

Наши сосуды являются теми жизненными артериями, по которым в клетки поступают питательные вещества и кислород; по которым также из клеток удаляются отходы жизнедеятельности. Если сосуды забиты, то кровь не может нормально поступать к клеткам. В результате клетки сначала голодают, затем впадают в состояние анабиоза, а затем погибают. В зависимости от того, где возникают очаги некроза, появляются проблемы с теми или иными органами тела. Это могут быть трофические язвы или гангрена, развившаяся из-за нарушения кровоснабжения. Это могут быть язвы желудка и кишечника, открывшиеся по той же причине. Это могут быть различные суставные заболевания. Это могут быть инсульты, инфаркты. Если нарушено кровоснабжение поджелудочной железы, то ее клетки перестают выполнять секреторную функцию. И в крови не оказывается должного количества инсулина, что может, в свою очередь, вызывать диабет. Если нарушено кровоснабжение сетчатки глаза, то это может вызвать самые разные глазные заболевания, вплоть до инфаркта сетчатки, когда наступает слепота из-за закупорки важного сосуда, снабжающего кровью глаз. В этом случае слепота вовсе не является следствием постепенного ухудшения зрения, а приходит внезапно в виде сосудистой катастрофы глаза. Плохое снабжение кровью почек, печени приводит к их дисфункции. Могут возникать по этой причине почечная недостаточность, заболевания печени и т. д. Плохое снабжение кровью бронхов и легких может вызвать бронхоспазм и различные легочные заболевания. При бронхоспазме больные ощущают резкую нехватку кислорода. Это заставляет их буквально бросаться на форточку, как на амбразуру.

Таким образом, трудно переоценить функцию крови. Без крови нет и не может быть жизни внутри нашего организма. Посему проблема номер один – это нормализация кровоснабжения, если оно нарушено по той или иной причине.

От симптоматической к восстановительной медицине

Караваев – русский Полинг?

К сожалению, отечественная медицина продолжает делать упор на химические препараты быстрого действия. Эти препараты не устраняют проблему плохого кровоснабжения. Они лишь на время облегчают крови доступ к тем или иным органам. Химия действует непродолжительно и не ликвидирует причину. В результате симптомы болезни на время исчезают, а болезнь продолжает развиваться под спудом. Это может привести к сосудистой катастрофе. Во всем мире сейчас идет переоценка ценностей, и упор делается на методы восстановительной медицины. Однако у нас дело обстоит иначе. Люди и врачи привыкли к «всемогуществу» таблетки. Однако даже в советские времена существовало два подхода к исцелению – один для элиты, другой для массы. Как недавно признался профессор Машковский в одном из ТВ-шоу, в брежневские времена членов политбюро лечили методами восстановительной медицины, а народ – химическими препаратами. Машковский является бесспорным авторитетом в области фармакологии – по его учебнику «Лекарственные средства» до сих пор учатся студенты медицинских вузов. На Западе широко известен пионер восстановительных методов лечения Лаис Полинг. Однако у нас, в Стране Советов, был свой Полинг. Это Караваев. Недооцененный врачами и учеными, Караваев тем не менее заложил основу новой восстановительной системы здоровья. У Караваева был сложный жизненный путь. Много испытания выпало на его долю. Караваев рекомендовал своим пациентам принимать углекислый кальций – мел. За это он и пострадал, был репрессирован. Теперь препараты кальция можно купить в любой аптеке. Их изрядное количество. И ни у кого не вызывает это гневного протеста. Караваев считал, что кальций является важнейшим элементом не только костной системы, но и всего организма. Без кальция невозможно нормальное построение структур клеток, органов, тканей.

Кальций, травы и другие щелочные природные вещества бережно восстанавливают наше здоровье, помогают справиться с окислительным стрессом и агрессивными окисляющими молекулами – свободными радикалами.

Кальций, присутствуя в крови в ионной форме, оздоравливает ее. Введение кальция в организм через рот совершенно безопасно. Однако лучше принимать кальций натошак, дабы он не мешал пищеварению. Лишь небольшая часть съеденного кальция усваивается, остальное беспрепятственно выводится из организма. Кальций принимает участие в передаче импульса по нервным волокнам, в мышечных сокращениях, в биохимических реакциях. С возрастом кальций начинает «течь» из костей. Это происходит потому, что ощущается дефицит кальция в крови и других жидкостях организма. Организм для поддержания биохимического равновесия заимствует кальций из костей и зубов, что может стать причиной остеопороза и неожиданных переломов. Именно поэтому старикам следует принимать кальций дополнительно.

Энергетика здоровья

В чем принцип электронно-зарядового равновесия?

Принцип кислотно-щелочного равновесия крови был осмыслен Караваевым на более глубинном уровне – на уровне электронно-зарядового равновесия. В крови и в организме в целом существует равновесие не только биохимическое, которое выражается в равновесии щелочей и кислот, но и электронное равновесие. Иными словами, энергетическое равновесие является залогом здоровья. Если реакция крови сдвинута в сторону положительно заряженных частиц, то наблюдается ацидоз, если в сторону отрицательно заряженных частиц, то алкалоз. Караваев предложил метод выравнивания электронно-зарядового равновесия при помощи особого дыхания, диеты и практики позитивного самовнушения, названной Караваевым психкультурой.

Несколько позже заговорили об опасности окислительного стресса, о свободных радикалах.

Напомним, что свободными радикалами являются молекулярные частицы, имеющие на внешней электронной оболочке один или несколько непарных электронов.

Это делает эти частицы особенно опасными и агрессивными. Молекулы свободных радикалов все время стремятся вернуть себе недостающий электрон, отняв его у окружающих молекул. Иногда о свободных радикалах говорят как об активных формах кислорода. Но это не совсем точно. Свободными радикалами могут быть не только производные кислорода, но и азота, хлора, а также реактивные молекулы – например, перекись водорода.

Отнюдь не все свободные радикалы опасны. Их обычно разделяют на первичные, вторичные, третичные. Первичные радикалы постоянно образуются в нашем организме, их, в частности, образуют фагоциты и используют в качестве защиты против раковых клеток, бактерий, вирусов.

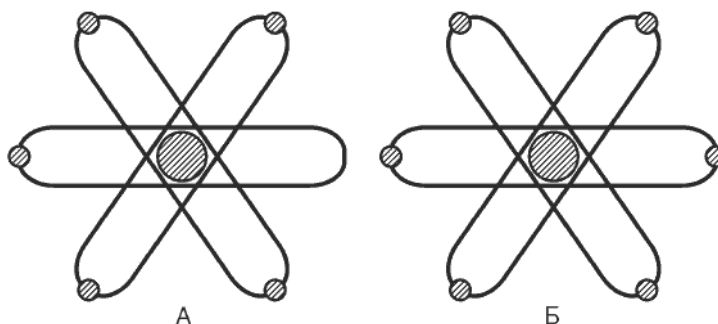


Рис. 1.

А. Свободный радикал, имеющий непарный электрон

Б. Нормальный атом, имеющий только парные электроны

Особую опасность представляют вторичные радикалы. Именно они стремятся отнять электроны у полноценных молекул. После чего пострадавшие молекулы сами становятся свободными радикалами (третичными). Но, как правило, у третичных свободных радикалов «сил» гораздо меньше, и они не способны к дальнейшему разрушительному действию.

Таким образом, вторичные свободные радикалы вызывают окислительный стресс и сдвигают реакцию крови в сторону окисления. Это может явиться причиной возникнове-

ния таких заболеваний, как астма, артрит, диабет, атеросклероз, болезни сердца, флебиты, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, боковой амиотрофический склероз, эпилепсия, рассеянный склероз, рак и других. Излюбленной мишенью свободных радикалов является ДНК, которая обеспечивает хранение и передачу наследственной программы. Окисление липидов вызывает глаукому, катаракту, цирроз, ишемию.

Окисление жиров приводит к драматическим последствиям. Нарушается барьерная функция мембран. В результате чего нарушается микроциркуляция крови. Особенно чувствителен к гиперпродукции свободных радикалов головной мозг.

Связано с перекисным окислением липидов и окисление белков. Например, в хрусталике глаза образуются белковые агрегаты, которые вызывают его помутнение.

Разрушительное воздействие свободных радикалов приводит к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. Компоненты крови становятся «липкими», стенки сосудов пропитываются липидами и холестерином. В результате возникают тромбоз, атеросклероз и другие заболевания.

Наш ответ окислительному стрессу

Почему свободные радикалы считают губителями нашего здоровья?

В связи со свободными радикалами заговорили и о веществах, способствующих подавлению свободных радикалов, – антиоксидантах (антиокислителях). Самыми известными из них являются витамины С, Е, В, А. Так, аскорбиновая кислота, или витамин С, по общему мнению способен предупреждать сердечно-сосудистые заболевания. Аскорбинка уменьшает концентрацию плохих холестерина и увеличивает концентрацию хороших, снимает артериальные спазмы и аритмии, предотвращает образование тромбов. Аскорбинка хорошо растворяется в крови и в других жидкостях. За 1 секунду она ликвидирует 110 молекул активного гидроксила или 107 молекул супероксидного анион-радикала кислорода. Витамин С также «ловит» окислители, поступающие с пищей и загрязненным воздухом.

Много антиоксидантов содержат растительные компоненты лекарственных трав. Зеленый чай содержит сразу четыре основных катехина. Антиоксидантные свойства многих растений обусловлены именно содержанием катехинов.

В нашем организме вырабатываются ферменты – СОД (супероксиддисмутаза), каталаза, пероксидаза и др., которые в десятки тысяч раз ускоряют реакции нейтрализации свободных радикалов. Так, СОД ускоряет превращение очень токсичного супероксидного радикала кислорода в менее токсичную перекись водорода (H_2O_2) и кислород (O_2). А другой антиоксидантный фермент человеческого организма – каталаза – инактивирует перекись водорода, повреждающую клетку, до молекул воды и кислорода...

В связи с этим вполне провидческим выглядит предложение Караваева использовать для выравнивания кислотно-щелочного равновесия крови щелочные природные вещества. Более полувека назад Караваев разработал специальные лекарственные составы для нанесения на кожу. Впоследствии они стали известны как бальзамы Караваева. Как показали данные лабораторных исследований, а также исследования на добровольцах, бальзамы Караваева оказывают мощнейшее антиоксидантное действие.

В свое время Караваев предложил использовать травный сбор, состоящий из щелочных трав. Этот сбор также оказывает мощное антиокислительное действие. Караваевым был изобретен особый состав для ингаляции, который оказывал прямое антиокислительное воздействие на легкие и кровь. К сожалению, до сих пор ни один производитель не отважился наладить серийный выпуск дыхательного препарата, названного Караваевым психеоном.

Специальная диета, разработанная Караваевым, также была направлена на восстановление нормальной реакции крови, на борьбу с окислительным стрессом. Исключались из рациона все продукты, где имел место процесс брожения (молочнокислое – ряженка, кефир; и дрожжевое брожение – дрожжевой хлеб). Продукты брожения резко сдвигают реакцию крови в кислую сторону.

Делался упор на сбалансированный прием щелочных и кислых продуктов. Например, салат из огурцов и помидоров. Помидоры – кислые, огурцы – щелочные. Правильное питание наряду с другими компонентами оздоровительной системы Караваева позволяло выравнивать реакцию крови и избавиться от окислительного стресса. Таким образом, воздействие было направлено на борьбу не со следствиями, а с причиной многих заболеваний.

Заветный pH, или «Кровь не водица»

Как определяют кислотно-щелочное равновесие?

Очевидно, несколько слов нужно сказать о важнейшем показателе здоровья – кислотно-щелочном равновесии.

Ежесекундно в организме образуется огромное количество кислот и щелочей. Они попадают в наш организм с пищей и покидают его с мочой, выдыхаемым воздухом, потом. Немало кислот и щелочей используется организмом для своих нужд. Для того чтобы в организме нормально проходили процессы жизнедеятельности, необходимо постоянно поддерживать определенное соотношение между кислотами и щелочами – кислотно-щелочное равновесие. Для характеристики кислотно-щелочного равновесия используется pH – показатель кислотности или щелочности раствора. Этот показатель определяется концентрацией ионов водорода (H^+) и гидроксидов (OH^-).

Вовсе не обязательно знать концентрацию и ионов H^+ , и ионов OH^- . Достаточно знать один из показателей. Так сложилось, что в качестве универсального показателя была выбрана концентрация водородных ионов H^+ ... Исходя из этого договорились, что кислый раствор имеет pH меньше 7; щелочной раствор имеет pH больше 7; pH нейтральных растворов равен 7.

Так как органы и ткани тела человека состоят на 70–80 % из воды (водных растворов), то каждый из них имеет строго определенные границы кислотности и может нормально работать только в этих пределах. Изменение pH ведет к болезням и даже к смерти.

Особенно строго выдерживаются в организме границы pH крови. Для артериальной крови это 7,37–7,45. Для венозной крови – 7,32–7,42. Венозная кровь более кислая, так как насыщена углекислотой. Говорят: «Кровь не водица»; и это правильно, жизнь человека может осуществляться только при жестком соблюдении pH крови. Отклонение pH ниже 7,3 и выше 7,5 сопровождается тяжелейшими последствиями для организма. При pH крови 6,95 наступает потеря сознания и смерть. Если pH становится равен 7,7, наступают судороги (тетания), и это также может привести к летальному исходу.

Для нашего организма наиболее важен показатель pH крови, так как кровь омывает все органы и ткани. Кровь при этом сама является универсальным органом организма. Однако pH других органов тела отличается от pH крови. Так, пищеварительные ферменты поджелудочной железы нормально функционируют при pH, равном 8,3. pH слюны – 6,0–7,9. При окислении организма в первую очередь меняются pH слюны и мочи. pH печени и желчного пузыря – 7,1. Соединительная ткань имеет pH 7,08–7,29. pH мышц – 6,9. Для мышечной ткани pH может изменяться в большом диапазоне. Это происходит оттого, что в работающих мышцах вырабатывается большое количество молочной кислоты. Эту кислоту необходимо быстро выводить из мышц, иначе возникает мышечная утомляемость (слабость). При падении pH ниже 6,2 сердечная мышца перестает работать и сердце останавливается.

Почки являются одним из главных органов, нейтрализующим и выводящим излишки кислот. Кислотность мочи наряду с кислотностью слюны является главным показателем кислотно-щелочного равновесия. Для мочи характерны значения pH от 4,5 до 7,7. При этом pH ночной мочи отличается от pH утренней мочи. От реакции мочи зависит и возможность образования камней. Мочекислые камни чаще образуются при pH ниже 5,5. Оксалатные камни – при pH 5,5–6,0. Фосфатные камни – при pH 7,0–7,8.

Желудочный сок имеет в организме самый кислый pH – от 1,6 до 1,8. От кислотности желудочного сока зависит активность пепсина – фермента, который активизирует гидролиз (расщепление) белков и способствует перевариванию белковых продуктов. Поэтому

для нормального пищеварения необходимо, чтобы желудочный сок имел эти значения. К примеру, при язвенной болезни желудка рН понижается до 1,48.

Пока не больны, но уже окислены...

Почему закисление крови является угрозой здоровью?

Немецкие врачи, осматривая своих пациентов, часто повторяют пословицу: «Sie sind nicht krank – Sie sind übersäueret». Ее можно перевести так: «Вы пока не больны – вы окислены». Из этого ясно, что окисление таит в себе опасность развития болезни. Такая позиция немецких врачей вполне обоснована. При кислотно-щелочном равновесии около половины кислот нейтрализуется основаниями, поступающими с пищей, а половина кислот нейтрализуется буферными щелочными системами организма. Однако в последнее время все чаще и чаще наблюдается экзогенный ацидоз. Он происходит от закисления организма кислотообразующей пищей и кислыми жидкостями. Такое закисление развивается на фоне недостатка в пище оснований (щелочей).

Здесь надо пояснить, что ацидоз характеризуется абсолютным или относительным избытком кислот, то есть веществ, отдающих ионы водорода (протоны). Ацидоз может быть компенсированным, когда рН крови смещается к нижней границе физиологической нормы – 7,35, а может быть некомпенсированным, когда рН достигает значений меньше 7,35. Понятное дело, что выход за границу физиологической нормы чреват многими неприятностями для организма.

В результате обмена веществ в нашем организме образуется большое количество кислот в двух формах – летучей (угольной) и нелетучей (фиксированной). Угольные кислоты потому и называются летучими, что они выделяются клетками в виде ионов H^+ . Затем эти кислоты переносятся гемоглобином крови в легкие. В легких они превращаются в углекислый газ, удаляемый при дыхании.

В результате метаболизма белков и других кислотообразующих продуктов образуются нелетучие (фиксированные) кислоты, такие как серная и фосфорная. Ежедневно при вполне нормальном питании в организме образуется огромное количество этих кислот (около 1 ммоль/л ионов водорода на каждый килограмм массы тела). Если бы эти кислоты постоянно не нейтрализовались и не удалялись, то уже за сутки показатель рН крови снизился бы до 2,7.

Избыточное накопление этих кислот в крови может являться как следствием слишком большого поступления их с пищей, так и следствием заболевания. При этом в клетках и тканях накапливаются кислые продукты, и организму не хватает щелочных ресурсов, чтобы их быстро связать и вывести. Так, при сахарном диабете, сильной лихорадке, голодании, алкогольной интоксикации, обширных воспалительных процессах, травмах, ожогах, шоке возникает кетоацидоз (увеличение продукции кетоновых тел). При этом в организме накапливается большое количество продуктов распада. Они отравляют ЦНС, что и проявляется головной болью, слабостью, ломотой в суставах. При диабете эти токсичные продукты распада могут вызывать диабетическую кому.

Лактат-ацидоз может возникнуть при недостатке кислорода. В этом случае окисление пищи оказывается неполным, и появляется новая проблема – выведения из организма недоокисленных продуктов. Различные формы кислородного голодания могут наблюдаться при ишемии, циррозе печени, декомпенсации сердечной деятельности.

Кратковременный лактат-ацидоз возникает при усиленной мышечной работе, когда в организме появляется избыток молочной кислоты и происходит недостаточное окисление вследствие дефицита кислорода.

Длительная и напряженная мыслительная деятельность может привести к перегреву мозга и накоплению в мозговой ткани веществ с кислой реакцией.

Выделительный ацидоз возникает при заболеваниях почек (хроническом гломеруло-нефрите). Это приводит к затруднениям в удалении из организма органических кислот и кислых фосфатов. Выделительный ацидоз может также возникнуть при длительном приеме сульфаниламидных препаратов. В этом случае наблюдается усиленное выведение ионов натрия с мочой.

Гастроэнтеральная форма выделительного ацидоза развивается при усиленном выведении оснований (щелочей) через желудочно-кишечный тракт, например при поносах, постоянной рвоте, длительном усиленном слюноотделении.

20:1 – кислая кровь – угроза здоровью

Почему повышение кислотности крови оказывает пагубное воздействие на организм?

В свое время Караваев сильно пострадал от того, что призывал обращать внимание на кислотно-щелочное равновесие (КЩР) при лечении различных заболеваний. Караваева упрятали в психушку. Меж тем сегодня уже и на Западе все большее распространение получает теория окисления организма как первопричины развития многих заболеваний. Согласно этой теории 70 % населения земного шара страдает от нарушения кислотно-щелочного баланса, причем от сдвига его в кислую сторону. И в самом деле, опасность закисления для организма во много раз более существенна, чем опасность защелачивания. Об этом, в частности, говорит соотношение щелочного буфера, или щелочного резерва крови – бикарбоната натрия, – и угольной кислоты. Это соотношение равняется соответственно 20:1 и поддерживается на постоянном уровне.

Именно поэтому призывы некоторых сторонников «закислиться ради здоровья» выглядят по меньшей мере ненаучными. Некоторые «ради здоровья» призывают пить мочу, в которой много кислых веществ, выведенных организмом. Другие призывают пить яблочный уксус (сильнейшая кислота). Третьи внутривенно вводят перекись водорода. Все эти «эксперименты» с закислением могут плохо кончиться. Организму необходимо только одно – соблюдение равновесного состояния. Согласно нормам и положениям физиологии, угроза закисления организма гораздо выше, чем угроза защелачивания. Примерно это соотношение и равняется 20:1. Это соотношение представлено в организме бикарбонатным буфером (резервом) и угольной кислотой.

Окисление организма может долгое время протекать бессимптомно. Человек вроде бы чувствует себя неплохо. Однако в организме все более и более расходуется щелочной буфер. Тратится он в основном на то, чтобы нейтрализовать патологические кислоты, не усваиваемые клетками тела. Как считают многие западные врачи, виновата в этом современная пища, которая на 80 % состоит из кислотообразующих продуктов. Сторонники теории закисления считают, наоборот, что в пище не хватает кислоты. И они предлагают ее туда добавлять; например, уксусную, щавелевую. Вот это дело мне представляется опасным. Щавелевая кислота в избыточных количествах может способствовать образованию камней в почках. Уксус же также в больших количествах может приводить к патологической проницаемости сосудистой стенки, к изъязвлению ее.

Да и в обычных продуктах кислот предостаточно. Казалось бы, безобидный напиток кока-кола содержит столько кислоты, что в нем можно растворять кусочки мяса.

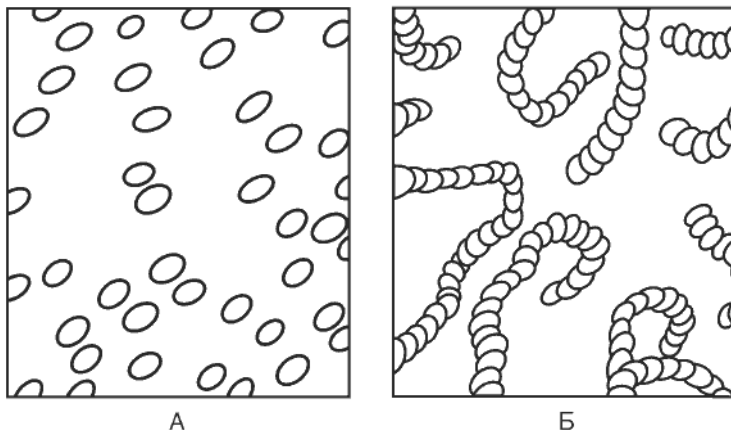


Рис. 2.

А. Кровь здорового человека.

Б. Изменения в крови при закислении организма

В результате серьезных научных исследований было показано, что постоянное употребление кислотообразующих продуктов может являться фактором, приводящим к ацидозу. При этом замедляется кровоток. Кровь становится более густой, ослабевает снабжение тканей кислородом, наблюдается склеивание (агрегация) эритроцитов. Настоящую сенсацию произвели в Германии недавние исследования доктора Ирлахера. Он лечил больных, у которых наблюдалась кислая реакция в крови, щелочной водой, полученной им в результате электролиза. В результате эритроциты перестали образовывать так называемые «столбики»; перестали склеиваться.

Какой у нас буфер?

Итак, какой же можно подвести итог всему этому?

Поскольку ацидоз изменяет биохимию крови, то это сказывается и на других свойствах крови. Так, кровь замедляет свое движение по сосудам, становится более вязкой; возрастает опасность тромбообразования. При этом эритроциты начинают «склеиваться». Это приводит к появлению кровеносной недостаточности. Что, в свою очередь, чревато сосудистой катастрофой – инфарктами, инсультами, а также нарушением микроциркуляции крови, что приводит к ишемии, гипоксии, гипертонии...

В организме здорового человека существует буферный механизм (от английского слова buff – смягчать толчки). Буферный механизм связывает избыток ионов водорода и контролирует их дальнейшее перемещение в организме в уже связанном виде.

Буферные системы организма представляют собой химические соединения, обладающие **амфотерными свойствами**. Эти соединения характеризует то, что в кислой среде они ведут себя как щелочи, а в щелочной – как кислоты. Не будь буферных систем, кислые продукты обмена приводили бы к сдвигу pH крови в кислую сторону и к мгновенной смерти. Так, при интенсивной мышечной работе (например, при колке дров) в кровь может поступать до 80-100 г молочной кислоты в течение всего нескольких минут. Если это количество молочной кислоты мы добавим к 5 л дистиллированной воды (средний объем циркулирующей крови у человека весом 70 кг), то концентрация ионов H^+ возрастет в 40 000 раз. Однако в организме человека реакция крови при таких условиях практически не изменяется. Буферные системы нейтрализуют весь объем поступающей в кровь молочной кислоты.

Однако надо иметь в виду вот что. При избыточном поступлении в организм кислот или при избыточном их образовании внутри организма нарастает дефицит щелочных ресурсов. Важнейшими из них являются минералы: кальций, натрий, калий, магнезия.

Довольно часто в пище, которую мы потребляем, ощущается недостаток щелочных элементов. В таких условиях организм обращается к своим собственным щелочным запасам и начинает осуществлять обмен ионов минералов на ионы H^+ . При этом начинают проявляться внешние признаки окисления. Так, скажем, при отнятии щелочных минералов у волосяного покрова головы начинают выпадать волосы. При заимствовании минералов из зубов появляется пародонтоз. При «одалживании» кальция костей возникают признаки остеопороза – кости становятся хрупкими, подверженными переломам. Все эти признаки могут являться первой ласточкой начинающегося закисления организма.

Что касается остеопороза, то его часто называют «хрупкой эпидемией». Достаточно порой неосторожного шага, неловкого движения, чтобы произошел перелом. Сегодня остеопороз – одна из главных причин инвалидности и смертности как в России, так и во всем мире. Главной причиной остеопороза считают потерю костями минералов: кальция, магния, фосфора. Это происходит на фоне низкой активности клеток, восстанавливающих костную ткань.

Регуляция КЩР – как универсальное средство оздоровления

Старение организма также зависти от реакции крови?

Теория хронического закисления организма убедительно объясняет такие явления, как старение кожи, выпадение волос, разрушение зубов, хрупкость костей, ломкость ногтей, проблемы с суставами, следующим образом. Минералы волос, зубов, костей, ногтей, кожи при сдвиге pH крови в кислую сторону начинают интенсивно поступать в кровь. Они расходуются на более неотложные цели – на нейтрализацию кислот и пополнение буферных систем организма. Поэтому даже массированное введение в закисленный организм таких минералов, как кальций, лишь смягчает течение болезни. При сильном сдвиге кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону вымывание минералов из волос, зубов, костей и т. д. будет продолжаться. Необходимо, как и советовал Караваев, наряду с введением в организм кальция и других минералов, участвующих в обмене, выравнять КЩР при помощи щелочных трав, рационального питания, дыхательной гимнастики и психкультуры, исключающей появление отрицательных эмоций.

Сегодня японский ученый, доктор медицины Иситани придерживается сходных позиций. Так, он доказал, что нормализация КЩР и одновременный прием минералов приводят при лечении остеопороза к гораздо лучшему результату, чем обычное лечение.

В последнее время удалось доказать, что и возникновение боли также зависит от степени окисления. Нервные окончания, которые находятся вне клеток, очень чувствительны к изменению pH в кислую сторону. При механических и термических разрушениях тканей стенки клеток разрушаются, и их содержимое попадает на нервное окончание. Возникает боль.

Скандинавский ученый Олаф Линдал доказал, что боль могут вызывать катионы водорода. Исследователь впрыскивал в кожу добровольцев очень тонкую струйку раствора, содержащего катионы водорода. Этот раствор не повреждал клетки, а действовал непосредственно на нервные окончания. При введении этого раствора в кожу появлялась боль; причем с уменьшением pH раствора боль усиливалась.

Караваев считал, что диабет вызывается закислением крови. Он успешно лечил диабет и первого и второго типа, нормализуя КЩР крови при помощи комплекса мероприятий, названных им оздоровительной системой¹.

Однако, по утверждению Дины Ашбах, написавшей книгу «Живая и мертвая вода», диабет и первого и второго типа неплохо лечится щелочной водой – катализом, полученной методом электролиза. Это лишний раз подтверждает правоту Караваева, рекомендовавшего нормализовать КЩР крови в качестве универсального средства оздоровления.

¹ Подробнее об оздоровительной системе Караваева можно прочитать в его книге «Практическое руководство по профилактике и оздоровлению организма». Амрита-Русь, 2007.

Диабет – грозные симптомы

Почему опасно постоянное превышение уровня глюкозы в крови?

Остановимся чуть подробнее на диабете. Это тем более важно, что признаки, характерные для диабета, могут встречаться и во время других заболеваний в виде диабетоподобных состояний.

Попадая в организм с продуктами питания, углеводы расщепляются в желудке и в кишечнике и всасываются в кровь. Глюкоза является углеводом, то есть состоит из углерода, водорода и кислорода. Напомним, что глюкоза является основным источником питания для клеток организма. Однако, чтобы выполнить свою функцию источника энергии, глюкоза из кровеносного русла должна попасть в клетки. Сделать это самостоятельно она не может. Для глюкозы нужен «швейцар», который откроет для нее «дверь» в клетку. Таким «швейцаром» в организме работает инсулин. Если инсулина недостаточно, то концентрация глюкозы в крови остается высокой, а клетки при этом голодают. Наступает так называемый «голод среди изобилия».



Рис. 3. Фигура диабетика

Для утоления энергетического голода организм использует альтернативное топливо – он окисляет жиры и белки. Однако это чревато неприятностями. Использование белков в виде энергетического топлива приводит к повышенному образованию азота и, как следствие, к повышенной нагрузке на почки. Возникает нарушение солевого обмена, ацидоз и другие последствия, вредные для здоровья. Основная часть белка содержится в мышцах. Поэтому использование белка для выработки энергии приводит к мышечной слабости, нарушениям работы сердечной мышцы, скелетных мышц. Уменьшение количества белка на 30–50 % приводит к смерти.

При использовании жиров в качестве источника энергии образуется ацетон, ацетоуксусная и бета-оксимасляная кислоты (кетоновые тела). Эти кислоты токсичны; и прежде всего для головного мозга.

Именно распадом белков и жиров и постоянной интоксикацией организма объясняются многие признаки диабета. В их числе: слабость, утомляемость, головные боли, жажда, сухость во рту, повышенное выделение мочи, изменение пропорций фигуры.

Типичная фигура диабетиков – худые ноги и ягодицы и увеличенный живот – свидетельствует о патологии кровоснабжения органов. Вся кровь словно бы скапливается в районе живота, в ногах же ощущается недостаток кровоснабжения (рис. 3).

Если высокий уровень глюкозы в крови сохраняется более трех месяцев, то начинают образовываться комплексы глюкозы с белками мембран сосудистой стенки и гемоглобином. В результате стенки мелких и крупных сосудов утолщаются, просвет сосудов уменьшается, развивается атеросклероз. Все это приводит к нарушению кровоснабжения тканей.

Как известно, при диабете поражаются мелкие сосуды, питающие сетчатку глаз, кожу, почки. При этом могут возникать нарушения деятельности головного мозга, диабетическая стопа, некроз тканей, гангрена.

При диабетическом поражении крупных сосудов возрастает опасность инсульта, инфаркта.

Вот почему при диабете у многих отказывают почки, возникает атеросклероз, гипертония; многие теряют зрение, страдают от трофических язв ног, грозящих ампутацией.

Современная пища – опасность закисления

Некачественная еда также не прибавляет нам здоровья?

Сторонники теории окисления организма в числе главных причин, вызывающих экзогенный ацидоз, выделяют некачественную пищу. Около 80 % продуктов, которые мы потребляем, относятся к кислотообразующим. И здесь дело не в том, имеют ли эти продукты кислый вкус или нет. Дело в другом – при расщеплении и усвоении этих продуктов в организме образуется больше кислот, чем щелочей. Так, доказано, что частое употребление мясных продуктов приводит к образованию большого количества мочевой кислоты, которая с трудом выводится из организма в несвязанном виде. Это способствует возникновению мочекаменной болезни, с образованием в почках, мочевом пузыре и мочеточнике камней мочевой кислоты – уратов. В помидорах, салате, щавеле содержится большое количество щавелевой кислоты, которые связываются в организме солями кальция и образуют плотные камни – оксалаты. Также способствуют возникновению мочекаменной болезни воспалительные заболевания и закисление крови и мочи. Длительный прием гормонов глюкокортикоидов вызывает утечку кальция из костей и является фактором, способствующим возникновению камней.

Большое поступление с пищей витамина С, а также органических кислот, например лимонной, яблочной, вызывает закисление крови. Это важно иметь в виду и потому, что при производстве газированных напитков, лимонадов, сиропов, соков, кондитерских изделий используется лимонная кислота, полученная путем лимоннокислого брожения отходов сахарного производства плесневыми грибами рода *aspergillus*.

В свое время Караваев настаивал на том, что необходимо исключить из пищи все продукты, где имел место процесс брожения. Эти продукты наводняют нашу кровь токсическими кислотами, которые клетками не усваиваются и сильно сдвигают рН крови в кислую сторону.

В современных продуктах питания очень сложно определить наличие таких компонентов. Сегодня пища наряду с высокими калориями содержит огромное количество «завлекалок», рассчитанных на удовлетворение изысканного вкуса. Красители, ароматизаторы, подсластители, улучшители вкуса, консерванты, загустители являются не источником необходимых пищевых веществ, а источником чуждых элементов, проникающих внутрь нашего организма. Во многих продуктах содержатся этиловый спирт и уксус, используемый в качестве консервантов. Это приводит к закислению крови. При этом многие производители даже не берут на себя труд информировать покупателя о наличии в продуктах этих веществ.

В других продуктах содержатся кофеин и прочие вещества, стимулирующие нервную систему. Это опять-таки закисляет кровь. Помимо прочего, это вызывает повышение уровня тревожности. В кровь поступают гормоны надпочечников. Это, в свою очередь, способствует утечке кальция из костей и других важных макро- и микроэлементов. Нужно иметь в виду, что и в сваренном кофе содержание кофеина весьма высокое – 100 мг на 170-граммовую порцию; в заваренном черном чае немногим меньше – 70 мг на 1 порцию.

Вовсе не способствуют поддержанию здоровья и так называемые энергетики, популярные среди молодежи. Эти напитки содержат кофеин и таурин, оказывающие возбуждающее воздействие, большое количество глюкозы и сахарозы. Помимо прочего в них содержится рибофлавин, вызывающий выброс адреналина, ниацин, стимулирующий работу сердца, пантотеновая кислота, активизирующая выработку гормонов кортикоидов. Совсем недавно Госдума запретила продажу энергетиков в школьных столовых.

«Сладкие пьяницы» пьянствуют поневоле

Люди стремятся, убегая от стресса, подсластить себе жизнь?

Нарушения в структуре питания являются одной из главных причин, вызывающих «болезни цивилизации»: диабет, рак, атеросклероз. Например, пища современного человека содержит рекордное количество сахара. Многие диетологи называют это «сахарной эпидемией». Сахар в том виде, в котором мы его потребляем, впервые появился в Европе в позднем Средневековье. До этого наши предки использовали иные, естественные подсластители, например, такие как мед. Напомним здесь, что сахар не является природным веществом. Это дисахарид, который состоит из двух молекул – глюкозы и фруктозы. В отличие от сахара глюкоза является моносахаридом. Глюкозу производят растения. Под воздействием энергии солнца растения превращают неорганические вещества – углекислый газ, воду – в органические, и в частности глюкозу. Таким образом, глюкоза, накопленная в овощах, фруктах, злаках, является идеальным топливом для организма человека... Чего нельзя сказать о сахаре. Утилизация сахара в организме требует дополнительной энергии и ферментативной активности. К тому же в последнее время количество сахара, присутствующего в продуктах питания, превысило все мыслимые пределы. Избыточное количество сахара в рационе закисляет кровь и приводит к энергетическому дисбалансу в организме. К тому же у многих возникает патологическая страсть к сладкому, таких людей называют «сладкими пьяницами». Название, что называется, не в бровь, а в глаз. Часть сахара, попав в желудочно-кишечный тракт, где тепло и сыро, сбраживается под воздействием местной микрофлоры. Бродильный аппарат, устроенный внутри собственного живота, таким образом, «поставляет» в организм токсичные вещества брожения: сканол, индол, фенол. При этом человек «пьянствует», даже не подозревая о том. Это можно назвать эндогенным пьянством, в противовес экзогенному пьянству, когда человек испытывает пристрастие к алкоголю. В первом случае алкоголь вырабатывается внутри желудочного тракта и затем, всасываясь через стенку слизистой, поступает в кровь.

При всем при этом избыточное поступление сахара в кровь постепенно приводит к нарушениям обмена глюкозы и может спровоцировать диабет. Избыточное потребление сладкого может привести к сбою действия инсулина в тканях. Инсулин продолжает вырабатываться в достаточном или даже повышенном количестве, но клетки его как бы не замечают. Такое состояние называется инсулинрезистентностью. Поджелудочная железа выбрасывает в кровь все больше инсулина, однако это перестает помогать – клетки словно бы отказываются принимать глюкозу. В конце концов «швейцар»-инсулин устает открывать и закрывать дверь, в которую никто не заходит. Через некоторое время наступает истощение бета-клеток поджелудочной, производящих инсулин. Развиваются симптомы диабета 2-го типа (инсулиннезависимого). На фоне диабета появляются симптомы иных заболеваний – артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, атеросклероза.

Кинематографические страшилки прошлого – реальность наших дней

Ученые говорят, что климат меняется, а океан все больше закисляется. В результате гибнут рыбы и морские обитатели. Может ли это как-то сказаться на нашем здоровье?

Действительно, закисляют наш организм не только продукты питания, но и другие факторы современной жизни.

На первом месте среди этих факторов – хронический стресс, неудовлетворенность жизнью. В современном мире никто не собирается утешать «проигравших в гонке на выживание». Никого не волнует существование больных и бедных. «Каждый сам за себя» – таков неизбежный итог социальной коллективизации; эпилог общества всеобщего благоденствия, которое строили семьдесят лет и наконец – не построили. Несомненно, отрицательные эмоции, рождающиеся у человека в соприкосновении с суровой действительностью, влияют на нервную, иммунную, эндокринную системы и угнетают их. Вследствие этого возникает закисление крови, появляются признаки заболеваний.

Иные факторы также отрицательно влияют на гомеостаз. Среди этих факторов – частый прием медикаментов, вызывающих резкий сдвиг pH крови в кислую сторону, недостаток физической активности, загрязнение среды обитания.

На последнем факторе нужно остановиться поподробней. Рядовому человеку связь между производством цемента и собственным здоровьем кажется не такой уж очевидной, чтобы о ней нужно было думать. Между тем это связь прямая. Отходы транспорта, ТЭЦ, сжигание угля и нефти, производство цемента ведут к загрязнению воздуха токсичными веществами. Все это осаждается в наших легких. Кроме этого, нам на голову льются осадки в виде кислотных дождей. Дождь считается кислотным, если его pH меньше 5.

В современном мире избыточная кислотность дождя определяется наличием в дождевой влаге двух основных веществ.

Первое из них – оксиды серы. Они образуются в результате сжигания угля и нефти, в которых содержится небольшое количество серы. При этом сера попадает в атмосферный воздух и соединяется с кислородом. Растворяясь в дождевой влаге, оксиды серы образуют серную кислоту.

Как может чувствовать себя человек, на которого вместо майского дождика, «доброго и светлого», выливается с небес серная кислота?

Второе вещество, оказывающееся в дождевой влаге, – оксид азота. Основная его часть образуется при сжигании бензина в двигателях автомобилей, которые «сегодня все заполнили», а также при сжигании угля. При растворении оксида азота в атмосферной влаге образуется азотная кислота.

В 80-х были в ходу футуристические страшилки в духе современного апокалипсиса. В одной из таких кинематографических страшилок люди, случайно застигнутые дождем, в панике бросаются в укрытие. Дождь, льющийся с небес, разъедает одежду и кожу... Вряд ли за последние десятилетия ситуация улучшилась. Кислотные дожди губят растительность, окисляют водоемы и почву.

Для кого предназначены кислые продукты?

Правда ли, что плохая экология влияет на продукты питания?

Да, это так. Впрочем, почву закисляют не только кислотные дожди, но и отходы предприятий. В былые советские годы за деятельностью предприятий осуществлялся хоть какой-то контроль. Теперь же, когда и предприятия выживают сами по себе, никто не стесняется сбрасывать в реки отходы химических производств. Эти отходы отравляют воды, а затем и почву.

Опасность кислых почв заключается не только в их непосредственном закислении. Основные элементы питания растений (азот, фосфор, калий, кальций) становятся для них недоступны. Зато в растения проникают в больших количествах ионы марганца, железа, алюминия, тяжелых металлов и радионуклидов. Обычно растения чувствуют себя в кислой почве не комфортно. У них подавлен рост корней, снижен иммунитет к вредителям и болезням, ощущается нехватка питательных веществ, минералов, флавоноидов, витаминов.

Естественно, что нехватку полезных макро- и микроэлементов ощущают не только растения, но и животные и люди, которые ими питаются.

Помимо этого к факторам, ухудшающим пищевые продукты, следует отнести и такие, как глубокое замораживание, сублимация, пастеризация, химическое опыление, длительная транспортировка, трансгенные и модифицированные продукты.

Натуральная пища все в большей степени становится привилегией богатеньких – как на Западе, так и в России. Для имущих открыты специальные магазины, где продают экологически чистые продукты, прямо с грядки, «все только натуральное». Подобные магазины в нашей стране, в частности в Москве, существовали еще в советское время. В них по очень низкой цене продавали избранным номенклатурным работникам продукцию, выращенную без всякой химии в подмосковных элитных хозяйствах.

Для современных народных масс – современная пища. Так, «Макдоналдс», изначально ориентированный на питание рабочих, гордится тем, что все продукты, из которых приготовлены блюда, трансгенные. Это трансгенное мясо, огурцы, помидоры, соя, молоко, фрукты, ягоды, злаки и т. д.

Современные продукты питания, реализуемые в розницу, также рассчитаны в большей степени на безбашенную молодежь. Яркие этикетки, разнообразие вкусовых эффектов, запаха, цвета должно привлечь самого массового молодого потребителя. При этом абсолютное большинство таких продуктов является кислотообразующими.

Так, исследователь из Германии Дина Ашбах провела анализ современных продуктов питания. Оказалось, что многие из них имеют высокую кислотность. Так, pH черного чая Earl Grey оказался равен 6. Это не дотягивает больше единицы до pH крови человека. Черный чай, вопреки ожиданиям, не является щелочным, а является кислым, если сравнивать его с pH крови человека. Более щелочным является зеленый чай, его показатель – 6,3. Минеральная вода «Бонаква» без газа имеет показатель pH 5,58. Сок томатный – 4,7. Пиво «Бавария» – 4,3. Сок апельсиновый с высоким содержанием витамина С – 4,0. Красное вино (Испания) – 3,81. Кока-кола – 3,36. Уксусная 5-процентная кислота – 2,64.

Возникает вопрос, что же мы пьем – разведенную кислоту?

Щелочные продукты питания оздоравливают организм

Какие продукты нужно употреблять, чтобы оградить себя от токсинов?

Исследовательница Хулда Кларк проанализировала многие современные продукты питания на предмет наличия в них вредных веществ. Эта смелая дама сама избавилась от рака, исключив из своего рациона все продукты, в которых была даже незначительная примесь этилового спирта. Победа над болезнью придала Кларк силу, и она взялась разоблачать пищевую промышленность, пичкающую потребителя незнамо чем. Кларк рекомендует всем страждущим отказаться от современной пищи и перейти на пищу натуральную. В качестве лечебного средства Кларк использует настойку зеленого грецкого ореха, которая имеет щелочную реакцию, а также гвоздику и другие щелочные природные вещества. Кларк не побоялась стать изгоем. Она очистила свой дом от разнообразных стиральных порошков, спреев, средств для мытья посуды. Она отказалась даже от мыла, в изготовлении которого используются разнообразные отдушки и вредные вещества. Стирает и моет Кларк только щелоком. Такая тщательность и последовательность вызывает уважение. Кларк опубликовала длинный список вредных продуктов, которые могут привести к возникновению разнообразных заболеваний, вплоть до рака. Мы даже не попытаемся его здесь воспроизвести, настолько он длинный. Тот, кто интересуется, может заглянуть в ее книгу. Возражает Кларк против употребления в пищу дрожжевого хлеба и иных продуктов, где имел место процесс брожения.

Получается, что Кларк в какой-то степени повторила выводы В. В. Караваева, призывавшего лет сорок назад к гнотобиологической пище (без микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности). Эта пища должна, по мнению Караваева, быть молочно-растительной.

И в самом деле, овощи как раз в наибольшей степени содержат основания (щелочи), в которых так остро нуждается организм современного человека.

Караваева не смущало, что он и его последователи стали своеобразными изгоями, отказавшись от промышленных продуктов питания. Здесь дело в привычке. Если человек имеет в себе силы сломать пагубную привычку питаться патологической пищей ради здоровья, то он имеет все шансы преодолеть болезнь. Однако многие предпочитали умирать, так и не найдя в себе силы изменить привычный рацион питания. «Что же теперь мне есть?» – восклицали они, услышав от Караваева, что от многих пищевых изысков придется отказаться. Иные и по сей день живут и здравствуют, исключив из своей пищи зловредных микробов и их производные. Причем некоторые из этих людей успешно преодолели диагноз рак последней степени.

В конце своей книги «Практическое руководство по профилактике и оздоровлению организма» Караваев в качестве приложения приводит таблицу щелочных и кислых продуктов. На первом месте по уровню щелочности стоит редька (40 условных единиц щелочности). Затем по мере убывания щелочности идут: сельдерей, редис, петрушка, шпинат, репа, морковь, капуста, укроп, картофель, гречневая крупа. Огурцы имеют от 10 до 30 условных единиц щелочности. Весьма щелочными являются (50 единиц) перцы, тмин, апельсиновая кожура, анис, гвоздика, корица, кориандр. Эти специи Караваев рекомендовал употреблять в небольших количествах до еды (минут за 20–30). При этом они вызывают компенсаторное отделение желудочного сока, что усиливает аппетит. Если щелочные специи и натуральные вещества употреблять вместе с пищей, то в большом количестве они могут мешать пищеварению, ощелачивая кислый желудочный сок.

Какие продукты советовал употреблять В. В. Караваев

Как можно обезопасить пищу своими силами в условиях кризиса?

Караваев рекомендовал крупы, перед тем как их варить, слегка обжарить (подсушить) на сковороде до появления запаха печеного хлеба. В крупах могут сохраняться мелкие паразиты и их цисты. Минутное прокаливании на слабом огне убивает паразитов и расщепляет цепочки крахмала на более короткие звенья – моносахариды, что облегчает дальнейшее усвоение.

Для восполнения в организме белка Караваев рекомендовал употреблять домашний творог. Приготавливал он его так: в пару литров молока, после того как оно начинало закипать на огне, он выдавливал пол-лимона. После этого молочный белок створаживался хлопьями и оседал через какое-то время на дно кастрюли. Образовавшуюся сыворотку Караваев использовал для приготовления каш, а творог добавлял к различным блюдам. Молочный белок содержит все незаменимые аминокислоты. Творог, приготовленный в домашних условиях, совсем не кислый, а если добавить в него немного тмина, он приобретает нейтральную реакцию. Магазинный творог имеет кислый вкус, так как его готовят при помощи молочно-кислого брожения.

У некоторых людей возникают проблемы после употребления молока (метеоризм, вздутие живота). Чтобы исключить эти явления, Караваев советовал пить расщепленное молоко. Способ приготовления такого молока идентичен способу приготовления творога. При этом молоко расщепляется (свертывается) в кастрюле при помощи лимонного или яблочного сока. Такое расщепление при помощи кислот и тепла идентично расщеплению молока в желудочно-кишечном тракте.

Во избежание денатурации расщепленное молоко или творог следует добавлять в уже сваренные блюда. В противном случае молочный белок станет жестким и неудобоваримым от термической обработки.

Овощи, фрукты, ягоды Караваев советовал употреблять непорченные с сохранившейся плодоножкой. При этом внешняя оболочка, если она не повреждена, играет роль своеобразной консервной банки, а плодоножка – крышки. Подпорченные овощи, фрукты и ягоды или без плодоножки Караваев рекомендовал подвергать термической обработке.

В сыром виде целые ягоды и фрукты можно употреблять, лишь обдав их кипятком. Но надо иметь в виду, что некоторые ягоды изначально являются инкубатором и питательной средой для микроорганизмов. Например, виноград. Его кожура содержит дрожжевые грибки, которые делают нежелательным потребление винограда в сыром виде.

Чай, кофе, какао имеют более щелочную реакцию, поэтому их употребление после еды нежелательно. Они ощелачивают кислое содержимое желудка и мешают тем самым пищеварению.

Из фиников Караваев советовал делать повидло. Для этого, помыв финики, нужно уложить их в кастрюлю и кипятить с небольшим количеством воды и щелочными специями несколько минут.

Из грибов Караваев рекомендовал делать грибную подливку. Для этого сушеные грибы, перемолотые в кофемолке или миксере, варятся минуты три с небольшим добавлением воды. Затем настаиваются в тепле.

Какие продукты не советовал употреблять В. В. Караваев

Очевидно, среди продуктов питания есть и такие, от которых лучше отказаться?

Караваев призывал отказаться от таких продуктов, как кефир, простокваша, кумыс, магазинный творог, сметана, масло, пиво, квас, японский чайный гриб, квашеная капуста, соленые огурцы, моченые яблоки, маринады. В этих продуктах проходил процесс брожения. В желудочно-кишечном тракте, где тепло и сыро, брожение в этих продуктах возобновляется. Происходит это благодаря тому, что лактобактерии и плесневые грибки успели образовать цисты, которые пробуждаются в благоприятных условиях. Даже в дрожжевом хлебе при выпечке процесс дрожжевого брожения подавлен не полностью. Попадая в желудочно-кишечный тракт, дрожжи начинают бродить. Если с хлебом в желудок попал сахар, крахмал, то это дополнительно стимулирует брожение.

Масло Караваев рекомендовал перетапливать на медленном огне в течение 20–30 минут с добавлением специй и пряностей. При этом следует удалить образовавшуюся пену и осадок на дне кастрюльки, прежде чем масло остынет и загустеет. Аналогичным образом предлагалось обрабатывать и растительное масло.

Вообще Караваев не рекомендовал часто употреблять растительные жиры. В организме они легко превращаются в перекиси, а при некомпенсированном ацидозе начинают разъедать стенки сосудов, что приводит к патологической проницаемости сосудов. В этом случае организм вынужден вырабатывать холестерин и накладывать его в виде своеобразных «заплаток» на изъязвленные стенки сосудов. Это помогает избежать куда большей беды – кровоизлияния. Когда же кислотами разъедаются холестериновые «заплатки», организм накладывает кальциевые «заплатки». Они практически не растворяются кислотами. Как видим, это вынужденная мера. Однако в результате этого сосуды теряют свою природную эластичность и становятся похожи на железные трубы. Сосуды утрачивают способность своими перистальтическими движениями способствовать току крови. Это приводит к закупорке капилляров, к возникновению застоя крови. Возрастает опасность возникновения тромбов. В местах кровяного застоя скапливается микрофлора, которая может провоцировать воспаления. Кроме всего прочего, сердце вынуждено совершать большие усилия, чтобы проталкивать кровь по забитым сосудам. Это приводит к перегрузке в работе сердца и может явиться фактором, вызывающим инфаркт.

Не рекомендовал Караваев употреблять в пищу много орехов и семечек, так как они богаты растительными жирами. Кроме всего прочего, нужно иметь в виду, что семена тыквы, дыни, арбуза содержат фермент, расщепляющий цитоплазматические мембраны клеток. По этой причине их используют как глистогонное средство. В пищу они не годятся. Перед варкой овощей нужно удалить семена. Некоторые пытаются лечиться от разных недугов, употребляя семена тыквы. На наш взгляд, делают они это совершенно зря.

Соль – белая смерть?

Какие еще рекомендации в области питания давал Караваев?

Караваев не рекомендовал употреблять мясо, рыбу, птицу, яйца, икру. Эти продукты состоят из особого структурного белка. Он трудно расщепляется. Поэтому все это долго варят. Однако при варке белок денатурирует, и пользы от такого белка практически никакой. Кроме всего прочего, животные болеют инфекционными и хроническими болезнями, в том числе раком. Сохраняется опасность передачи этих болезней человеку при систематическом употреблении мяса, рыбы, птицы, яиц, икры. Чему мы и являемся свидетелями. В последнее время участились случаи массовых отравлений среди населения этими продуктами...

Караваев считал, что необходимо полностью отказаться от соли. Соль примерно в три раза слабее соляной кислоты. Почему-то считается, что необходимо добавлять соль в пищу для синтеза желудком соляной кислоты. Но это лишь рефлекторная реакция, к которой многие приучены еще с детства. На самом деле привычка к соленой пище воспитана в нас и не является насущной необходимостью. Что касается биохимического действия, то поваренная соль, попав в желудок, диссоциирует в растворах на ионы натрия и хлора. Натрий и хлор содержатся во всех продуктах питания в количествах вполне достаточных для синтеза соляной кислоты. Натрия вполне достаточно и в клетке для того, чтобы работал натриево-калиевый насос. Благодаря этому сохраняется должный уровень кислотно-щелочного равновесия.

Ионы калия обладают щелочными свойствами. Эти ионы при кислотно-щелочном равновесии находятся внутри клетки – в ее плазме. Ионы хлора обладают кислотными свойствами; в норме они находятся вне клетки. Ионы калия и хлора, щелочность и кислотность которых почти одинакова, являются основными стабилизаторами кислотно-щелочного равновесия клетки и ее энергетического состояния. Караваев нередко полемически вопрошал: «Если суточная норма калия равна примерно 2 г, а калий является партнером хлора, то почему же нужно вводить в организм дополнительное количество хлора с солью?»

И действительно, поваренная соль, которая попадает внутрь нашего организма с пищей, ложится тяжким бременем на почки и кожу. Организм вынужден постоянно выводить избыточное количество хлора вовне. На это расходуются энергия и иные ресурсы.

Караваев не рекомендовал употреблять в пищу чеснок, лук, хрен, горчицу, рябину именно из-за того, что в них содержится большое количество серы. Караваев даже шутил на этот счет: «Лучше недосерить, чем пересерить». (В отношении хлора Караваев использовал другое выражение: «Лучше недохлорить, чем перехлорить».) Излишнее количество серы, вследствие сильной реакционной способности (разъедание) приводит организм к патологии. По этой же причине (избыточное количество серы) следует исключить из пищи употребление сухофруктов, которые обрабатывают серой или сушат дымом: чернослив, яблоки, курага.

Необходимо до минимума сократить употребление брусники, клюквы. Эти ягоды содержат бензойную кислоту, которая не усваивается клетками.

Караваев настаивал, что необходимо полностью исключить из рациона питания алкоголь и уксус. Алкоголь является диэлектриком и тормозит все обменные процессы в организме. Уксус производит сильный сдвиг крови в кислую сторону, гемолизует эритроциты, приводит к анемии и патологической проницаемости сосудов.

Кухня Караваева

Для того чтобы питаться правильно, нужно быть выдающимся кулинаром?

Это уж не обязательно. Для поддержания в организме КЩР Караваев рекомендовал сочетать два блюда во время каждой еды. Первое – овощное. Второе – кисло-сладкое.

Овощное блюдо содержит большое количество щелочных компонентов, которые оздоравливают пищеварительный тракт и подготавливают его к приему кисло-сладкого блюда.

В овощные блюда Караваев рекомендовал включать и зеленые части растений. В них содержится хлорофилл, который в организме легко превращается в гемоглобин. Для лучшего усвоения нужно тереть зеленые части растений на мелкой терке и добавлять их в пищу.

Особенно важно начинать еду с овощного блюда тем, у кого пониженная кислотность желудка. Овощи оздоравливают клетки слизистой и тем самым способствуют нормальной секреции желудка. Прием желудочного сока или других препаратов, имеющих кислую реакцию, Караваев считал недопустимым, так как это повышает кислотность и может приводить к значительной патологии, вплоть до рака.

Второе блюдо предназначено прежде всего для восполнения энергетических потребностей организма. При приготовлении этого блюда следует учитывать, что сначала в организме усваиваются органические кислоты, затем – моносахариды (глюкоза, фруктоза), затем дисахариды (сахар, мед, финики), а затем – полисахариды (крахмал).

Органические кислоты: яблочная, лимонная – стимулируют пищеварение; они сразу поступают в клетки и дают энергию, необходимую для процесса пищеварения. Одновременно с этим моносахариды в организме превращаются пировиноградную кислоту, являющуюся исходным продуктом для последующего извлечения энергии. Одновременно дисахариды превращаются в моносахариды, а полисахариды – в дисахариды. Таким образом в организме осуществляется непрерывный цикл усвоения питательных веществ.

Во второе блюдо обязательно следует включать продукты, содержащие витамин С, который служит активизатором пищеварения. Сахар, входящий в состав второго блюда, напротив, является диэлектриком и тормозит энергетические процессы. Сочетание замедлителей и ускорителей энергетического процесса обеспечивает хорошее усвоение и того и другого. Блюдо должно иметь приятный кисло-сладкий вкус.

Из числа продуктов, богатых витамином С, можно назвать шиповник (на основе которого приготавливается холосас и сироп шиповника), черную смородину, болгарский перец, капусту.

Как в первое, так и во второе блюдо должно входить расщепленное молоко или творог.

Тот, кто никак не может избавиться от привычки солить пищу, может «солить» ее органическими кислотами, содержащимися в расщепленном молоке. Кроме того, в таком молоке содержится большое количество минеральных солей, которые возбуждают вкусовые рецепторы языка и желудка и стимулируют пищеварительный процесс. В сухом молоке концентрация этих веществ еще выше.

Перед концом варки в жидкое второе блюдо можно добавить сухое молоко. Это придаст пище определенный вкус. Молоко как цельное, так и сухое (разведенное) можно употреблять вместе с медом, финиками, творогом, фруктами и ягодами.

К еде вместо хлеба можно добавить кашу. Причем с овощами гармонирует гречневая, пшеничная, ячневая, перловая, кукурузная каша. С фруктами – рисовая, пшенная, пшеничная, овсяная, кукурузная.

Количество съедаемой каши определяется чувством голода. Если нет аппетита, то каши могут быть совершенно исключены из еды.

Во время еды пища должна быть по возможности густой. Это хорошо стимулирует пищеварение, выработку слюны, пищеварительных соков.

«Не рой себе могилу собственными зубами»

Сколько раз нужно жевать?

Прежде всего нужно помнить, что самая что ни на есть прекрасная пища может стать ядом, если она съедена не вовремя, в отвратительном настроении или на бегу.

Народная пословица гласит: «Не рой себе могилу собственными зубами». Говорят, йоги жуют каждый кусочек 100 раз, поэтому они здоровы и энергичны. Караваев рекомендовал делать в среднем 150–200 жевательных движений и только после этого проглатывать пищу. И в самом деле, при таком количестве жевательных движений пища превращается в жидкую кашу и начинает усваиваться уже в ротовой полости и пищеводе. Но кто же из деловых людей будет считать количество жевательных движений? Современный ритм жизни диктует иной темп. Загрузил в себя топливо, и порядок – едешь дальше. При таком образе жизни вскоре начинаются проблемы. Желудки у нас не луженые. И лишь больные люди вынуждены очень внимательно и разборчиво относиться к пище – следить, что они едят, когда и как.

Караваев считал, что большое количество жевательных движений позволяет освободить энергию из молекулярных соединений пищи. Эта энергия начинает выделяться в виде квантов электромагнитных волн. Таким образом, мы начинаем питаться и «чистой» энергией.

Кроме того, нужно иметь в виду, что пережевывание является электролитическим процессом. Слюна служит электролитом, а челюсти своеобразными батареями электродов.

При длительном жевании (550–600 жевательных движений) происходит химическое расщепление пищи во рту. Так, при длительном пережевывании обычного хлеба во рту появляется сладкий вкус, что свидетельствует о расщеплении крахмала до сахара и глюкозы.

Выделение слюны рефлекторно связано с выделением пищеварительных соков во всем желудочно-кишечном тракте. Это убедительно продемонстрировал академик Павлов в экспериментах на собаках.

Слюнные железы выделяют фермент лизоцин, который благодаря своей щелочной реакции обеззараживает пищу, оздоравливает желудок, кишечник. Под его воздействием быстро заживают и проходят язвы, гастриты, колиты.

Плохое пережевывание приводит к перееданию.

Последний фактор весьма важен не только для состояния желудка и кишечника, но и для всего организма в целом. Переедание приводит к образованию большого количества патологических кислот, которые не усваиваются клетками. Благодаря чему нарушается КЩР, а на фоне этого возникают язвы, гастриты, колиты. Кроме того, переедание приводит к перераспределению потоков крови в организме. Кровь скапливается в чревной области, и это ухудшает кровоснабжение других важных органов: сердца, головного мозга, скелетных мышц. Ослабление работы мозга выражается в виде сонливости после еды. Во время переедания ослабевает иммунитет, что приводит к повышенной опасности инфекционной атаки.

Переедание может приводить к ощущению недостатка энергии в районе живота. Это выражается в слабой форме как боль в затылке и туман перед глазами, а в сильной форме как тошнота и позыв на рвоту.

Нельзя допускать и голодного сосания под ложечкой. Это может привести к самоперевариванию желудка и к язве.

Не следует наедаться на ночь. Ночная пища не усваивается.

Если нет аппетита, не нужно запихивать еду в себя насильно.

Когда возникают метеоризм, рези и боли в животе, можно съесть пол-ложки тмина. Если через пять минут боли не прекратятся, нужно повторить прием тмина, и боли и рези исчезнут.

Чтобы ускорить переваривание еды, можно после еды подержать во рту какое-то время финиковую косточку.

Приступать к умственной и физической работе не рекомендуется сразу после еды.

Температура принимаемой пищи не должна быть ни слишком высокой (выше $+43^{\circ}$), ни слишком низкой (ниже $+18^{\circ}$).

Воду следует пить маленькими глотками, как бы прожевывая.

Такие нехитрые правила обеспечат нормальное и легкое пищеварение.

Караваевский травный сбор спасет от окисления

Как заваривать травы?

Теперь поговорим о приготовлении и употреблении отвара трав с преобладанием щелочной реакции. Караваев рекомендовал включить в этот сбор следующие травы:

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

Как видим, список весьма внушительный. Однако реально использовать можно не все травы; главное – количеством не менее десяти. Имеющиеся в наличии травы нужно смешать в равных количествах. Всыпать их в кипящую воду из расчета 10 столовых ложек на 1,2 л воды. (По крайней мере, такой концентрированный отвар рекомендовал сам Караваев.) Затем воду с травами следует еще раз довести до кипения, закрыть крышкой и дать настояться в течение 2–3 часов (пока травы не осядут на дно). Можно укутать свежий отвар в несколько слоев газет. Это сохранит тепло надолго и даст травам возможность настояться как следует.

Отвар можно приготовить впрок и хранить 2–3 дня в холодильнике непроцеженным. Перед приемом отвар подогреть до 25–30°.

Принимать отвар трав, кожуру цитрусовых, тмин и углекислый кальций следует натощак, причем их дозировка определяется в каждом конкретном случае по цвету конъюнктивы (исключение при конъюнктивите). Если конъюнктива бледная, надо выпить стакан отвара трав вместе с чайной ложкой тмина (тмин можно заменять кожурой цитрусовых: заедать ею отвар трав) и десертной ложкой углекислого кальция (для удобства приема его можно размешать в отваре трав).

Обычно не позднее чем через минуту после приема щелочных веществ уже виден результат – насколько порозовела конъюнктива, то есть насколько мы произвели сдвиг КЩР крови в сторону алкалоза.

Чем сильнее сдвиг в клетках в сторону ацидоза, тем быстрее вещества щелочной реакции будут поступать из крови во внеклеточную жидкость и далее в клетки, в результате по истечении 3–5 минут конъюнктивы может опять побледнеть. В этом случае следует повторить прием той же дозы, и этим можно ограничиться, даже если конъюнктивы будет слегка бледноватой.

После приема трав, тмина и углекислого кальция приступать к еде можно не раньше чем через полчаса, то есть когда они будут полностью выведены из желудка. В противном случае, нейтрализуя соляную кислоту, они приведут к патологическому расщеплению веществ в желудке.

Таким образом, травный сбор оздоравливает кровь и является весьма действенным средством профилактики и терапии различных заболеваний.

Однако не всегда и не всем показан отвар трав с преобладанием щелочной реакции. Если вы обнаружили, что ваша конъюнктивы имеет темно-розовый цвет, то можно отрегулировать кровь кислой пищей (фруктами, ягодами или соками), а также дыханием одной правой ноздрей (закрыв левую)², массажем затылка и согреванием ног.

² О практике такого дыхания поговорим чуть позже.

Чудесная формула-мантра для самовнушения

Оптимисты живут дольше?

Важнейшим средством поддержания здоровья Караваев считал оптимистическую настройку сознания. Для формирования позитивного отношения к действительности Караваев рекомендовал больным да и здоровым повторять особую формулу-мантру: **«Мы все смелые, сильные, спокойные, терпеливые и упорные, хозяева своей твердой воли. Хотим быть всегда здоровыми, можем быть здоровыми и будем здоровыми. С каждым днем нам будет становиться все лучше и лучше».** И в самом деле, люди, повторяющие эти слова, выздоравливали... и тому есть документальные свидетельства. Караваев настоятельно просил больных при повторении формулы самовнушения строить в сознании позитивную картину своего выздоровления. На вдохе больные представляли, что в них входит здоровье, молодость, энергия. А на выдохе они представляли себя уже оздоровившимися, полными сил, молодыми и жизнелюбивыми.

Конечно, больные не только повторяли формулу самовнушения, но и следовали всем рекомендациям Караваева: пили щелочные травы, употребляли кальций, соблюдали воздержанность в еде... И болезнь отступала. Причем часто это была такая грозная болезнь, как, например, рак.

О роли положительных эмоций в оздоровлении организма говорят уже давно. Однако наука и медицина не спешат признавать эту роль. Складывается впечатление, что организм представляется современным медикам в виде некоего механизма или агрегата. Можно в этом механизме заменять детали, подкручивать гайки, а вот регулировать его при помощи позитивных эмоций проблематично. Такой подход вызывает критику в стане самой науки и медицины – у передовых ученых и медиков. Многие врачи в последнее время все чаще стремятся учитывать во время лечения факторы психосоматического взаимодействия на организм («психо» – в переводе с греческого душа; «сома» – тело).

То, что не очевидно для основной массы врачей, уже давным-давно признается биологами. Так, на животных были поставлены разнообразные эксперименты. Животных разделили на две группы. Одну группу постоянно пугали, вводили в стрессовую ситуацию. Другой – создали все условия для комфортного существования. И что же? Всего через несколько дней почти все животные, которых постоянно пугали, погибли. На вскрытии у них были обнаружены симптомы почечной недостаточности, гиперфункции надпочечников, истощение лимфоидной ткани и т. д. Тем же «счастливчикам», которым создали благоприятные условия существования, повезло. У них отмечались симптомы общего оздоровления организма.

Люди, конечно, не животные, но и им, как и «всякой кошке», ласковое слово приятно... И это показал один весьма оригинальный эксперимент. Доктор Миллер, кардиолог из США, установил, что музыка, которая нравится пациенту, оказывает на него благотворное воздействие. При помощи специального аппарата фиксировался важный показатель – просвет сосудов. Добровольцев разделили на две группы. Одной группе постоянно давали прослушивать музыку, которая им нравилась; другой – которая вызывала у них неприятные ассоциации. В результате выяснилось, что у тех, кто постоянно слушал любимую музыку, на 26 % расширился диаметр сосудов. Кровь стала лучше орошать ткани, вследствие этого улучшилась работоспособность, самочувствие, исчезли признаки кровеносной недостаточности, у кого они были. В другой группе картина была иной. Диаметр сосудов уменьшился на 6 %. Усилились головные боли, настроение стало ни к черту... Как видим, результат налицо.

Однако и эти эксперименты не раскрывают всей полноты картины. Человек, в отличие от животных, может сам формировать в своем сознании виртуальную (образную) среду наибольшего благоприятствования. Для этого нужно немного – лишь открыть дверь в свою психику. Человек способен независимо от внешних условий, в которых он оказался, создать себе комфортную психологическую настройку, и эта настройка будет лечить, спасать, оздоравливать. К этому и призывал Караваев!

Какая ноздря дышит лучше?

Дыхательные упражнения оздоравливают кровь и весь организм?

Огромное значение в деле оздоровления Караваев придавал правильному дыханию – дыхательной гимнастике. Дышать по Караваеву нужно ритмично, глубоко, бесшумно, равномерно, без пауз. Дыхательные упражнения нужно делать на пустой желудок. Сидеть при этом надо удобно и устойчиво, не прислоняясь спиной к спинке стула. Во время дыхательных упражнений не следует находиться на сквозняке.

Дышать рекомендовалось через ту ноздрю, которая в данный момент дышит легче. И такое на первый взгляд странное требование имеет вполне определенное обоснование. Йоги считают, что дыхание только через правую ноздрю согревает организм. Такое дыхание они называют солнечным. Дыхание только через левую ноздрю охлаждает организм. Его называют лунным дыханием.

Организм сам регулирует теплопродукцию и теплоотдачу. Когда наши тонкие структуры тела находятся в состоянии перегрева – легче дышит левая ноздря. Тем самым организм самопроизвольно охлаждается. Когда организм испытывает дефицит энергии, то включается механизм теплопродукции – в организме формируется тепловое и энергетическое ядро. Тогда легче начинает дышать правая ноздря.

Организму лишь нужно помочь восстановить нужный уровень энергетики и теплоотдачи. Для этого нужно дышать через ту ноздрю, которая дышит легче. Определить это просто. Зажав пальцем одну ноздрю, необходимо выдохнуть через другую. Затем такой же выдох нужно сделать через другую ноздрю. Какая ноздря дышит легче – через ту и следует дышать.

Караваев, проанализировав методы йогического дыхания, поставил их, так сказать, на научную основу. Он отметил, что во время охлаждения организма включается парасимпатическая нервная система, а во время согревания симпатическая нервная система. Впоследствии по просьбе Караваева в институте им. Склифосовского и энергетическом институте у профессора Соколова были поставлены опыты по проверке этого предположения. Опыты убедительно показали, что действительно при дыхании правой ноздрей включается механизм обогрева, а при дыхании левой ноздрей – механизм охлаждения. Добровольцы, осуществляя дыхание через одну ноздрю, умудрялись повышать и понижать температуру своего тела почти на один градус. Для организма человека, где нормой считается температура 36,6°, это весьма значительная величина. Повышение температуры традиционно связывают с активизацией симпатической нервной системы, а понижение – с активизацией парасимпатической нервной системы.

Поскольку организм многих больных, да и здоровых, сильно закислен, особенно актуально для таких людей дыхание через левую ноздрю, которое снимает перегрев и ощелачивает кровь. Такое дыхание на какое-то время действительно снимает сильный перегрев и восстанавливает щелочной ресурс крови. Однако, если организм сильно закислен, этого недостаточно. В нем ощущается недостаток энергии. Энергию же дает дыхание через правую ноздрю. Караваев успешно разрешил этот парадокс. Он создал особую ароматическую композицию для ингаляции – психеон. Дыхание с психеоном через правую ноздрю одновременно «заряжает» организм энергией и охлаждает его. При этом кровь ощелачивается, а не окисляется, как было бы, если бы человек дышал только через правую ноздрю без психеона... К большому сожалению, выпуск психеона, называемого Караваевым для краткости «дых», на сегодняшний день не осуществляется. Но в утешение страждущих скажем, что

Караваев рекомендовал сочетать дыхание с практикой позитивного самовнушения. Такое сочетание дает весьма хороший результат.

Для чего нам жизнь дана?

В чем смысл жизни?

Караваев неоднократно подчеркивал, что цель человека состоит не в том, чтобы прожить жизнь здорового слона или тигра. Предназначение человека – это Разум. Тот, кто проявляет Разум, устанавливает незримую связь с Океаном Разума. (Несомненно, под словосочетанием «Океан Разума» Караваев имел в виду Вездесущего Бога. И только идеология советского времени не позволяла Караваеву выражаться более открыто. Ибо может ли существовать Разум вне Бога?)

«Совесть, в науке именуемая интуицией» (выражение Караваева), помогает установить связь с Океаном Разума. В ком силен императив интуиции, тот неспособен на бесчестие, пагубные действия и мысли. Он трудится ради одного – ради соединения с Океаном Разума.

В настоящее время мысль человеческая усилена новейшими технологиями. Многие люди открыли, создали, реализовали за свою историю. Мысль человеческая, как никогда, стала сильной. Однако сила мысли катастрофически отстает от управления этой же мыслью. Сильная мысль, направленная на злое деяние, разрушает не только все вокруг, но и самого носителя этой мысли. Отсюда главное требование, предъявляемое человеку Океаном Разума, который не имеет границ и простирается за пределы видимой Вселенной. Это требование, по Караваеву, звучит так: цель человеческой жизни – в проявлении субстанции Разума, а не в чем ином. Блага цивилизации не стоят ничего, если человек потеряет самое дорогое, что у него есть, – Разум, связь с Интуицией и Совесть.

Поскольку Интуиция постоянно призывает нас проявлять Разум, то цель человека заключена не только в том, чтобы содержать свое тело здоровым, но и в том, чтобы содержать свой ум в чистоте. Это требование невозможно выполнить, если не содержать в биохимической чистоте физический субстрат Разума – мозг.

Тем, кто в этом сомневался, Караваев отвечал языком науки: полупроводниковые структуры нашего мозга нуждаются в колоссальной чистоте. Если в структуре мозга имеется хотя бы 1 чужеродный примесный атом на 10 000 000 нативных (собственных) атомов, то структура эта не может функционировать в полной мере. Именно поэтому человек, который задумывается над сущностью мироздания и ищет истину, нуждается в неукоснительном соблюдении первой заповеди Чистоты. Эта заповедь должна распространяться на все: на мысли, поступки, деяния и на то, что мы... едим.

Как известно, предупредить болезнь легче, чем ее лечить. Поэтому именно профилактика, а не лечение болезней имеет главенствующее значение для сохранения здоровья, продления жизни и проявления творческих способностей человека. Как говорил Караваев: «Основной смысл жизни человека заключается в том, чтобы проявлять разум, творческие способности, использовать их в жизни, на благо всех, а не в том, чтобы болеть и преждевременно умирать. Только здоровый человек сможет полностью реализовать колоссальные энергетические ресурсы своего организма и познать самого себя...»

Три препарата Караваева вместе сражаются за наше здоровье

Что можно сказать о целебных препаратах Караваева?

Существует выражение: «Я очень огорчился». О чем идет здесь речь? Я думаю, о том, что человек испытывает горечь. Эта горечь появляется прежде всего в виде ощущений во рту, на языке. Когда мы испытываем отрицательные эмоции, появляется реальная угроза за кислнения крови, угроза ацидоза. Чтобы этого не произошло, наш умный организм компенсаторно повышает щелочной баланс жидкостей: крови, слюны. В результате мы чувствуем горечь на языке. Горечь – признак щелочности; она спасает нас от за кислнения.

Кроме того, существуют выражения «выпить горькое лекарство», «подсластить горькую пилюлю». И действительно, лекарство должно быть щелочным, горьким на вкус. Такое лекарство сдвигает рН крови в щелочную сторону и предотвращает наступление некомпенсированного ацидоза.

Препараты Караваева были горькими на вкус, но этим обусловлена их целебная сила. Караваев разработал три варианта препаратов.

Виватон предназначен для наружного применения. Сам Караваев называл его просто «наружное» или в обиходе – «натирка». В состав этого препарата входил аммиак, скипидар, эфирные масла, травный экстракт, ментол, кальций и иные компоненты. Собранные вместе и приготовленные особым образом, они оказывали благотворное воздействие на кожу, облегчали кожное дыхание, снабжали организм энергией. Больные с самой разнообразной патологией после того, как натирали все тело и особенно проблемные места виватоном, начинали чувствовать себя гораздо лучше. Несомненно, препарат воздействует не только на кожу, но и на весь организм, усиливая обмен веществ и энергии. После нанесения на кожу препарат мгновенно впитывался. Сразу же усиливалось потребление кислорода клетками, улучшалась микроциркуляция крови. В ослабленном организме ощущался прилив бодрости и силы.

Препарат витаон предназначался для слизистых. В общем-то его состав был тот же, что и у виватона. Однако в качестве основы служили масла, экстрагированные на травах. Этот препарат обладал уникальным ранозаживляющим и обезболивающим действием. Две-три капли витаона, нанесенные на слизистую носа, надежно защищают от инфекций в простудный период.

Препарат психеон предназначался для дыхательной гимнастики. Поднеся пузырек с психеоном к носу (к правой ноздре) во время проведения дыхательных упражнений, можно было спокойно дышать, не опасаясь привести легочную ткань и кровь в состояние ацидоза.

Караваева критиковали в свое время ученые мужи за то, что он не раскрывает состав своих препаратов. В условиях травли и подсиживания, в которых приходилось работать Караваеву, раскрывать состав и способ приготовления препаратов было бы неппростительной ошибкой. Между тем препараты реально помогали многим людям исцелиться; избавиться от самых разных болезней, вплоть до рака.

«Эра болезни» проходит, наступает «эра здоровья»

Очищение организма от шлаков свидетельствует об оздоровлении?

Несомненно, это так. Но нужно помнить, что оздоровление по методу Караваева достигалось благодаря комплексному воздействию на организм. Прием отваров щелочных трав, щелочные препараты для тела, диета, дыхательная гимнастика и самовнушение достаточно быстро позволяли выровнять кислотно-щелочное равновесие крови. Привести реакцию крови в норму помогала и обратная связь. Регуляция биохимических показателей крови достигалась при помощи индикаторов здоровья: дыхание одной ноздрей (какая дышит легче), цвет конъюнктивы, белочная оболочка глаз. Эти индикаторы здоровья – как называл их Караваев – точно свидетельствовали о состоянии реакции крови в данный момент времени.

В результате постепенно исчезали симптомы разных заболеваний. Организм набирал силу. Различные токсические вещества покидали организм через кожу в виде высыпаний, зуда, а также через дыхание, через выделительную систему и слизистые. Нередко «выбросы» были необходимой очищающей процедурой, свидетельствующей, что в организме «эра болезни» закончена; наступает «эра здоровья».

Как в свое время писала сторонница Караваева, кандидат медицинских наук, преподаватель медицинского вуза из Алма-Аты Ионова В. К., «под воздействием оздоровительной методики Караваева у пациентов происходят оздоровительные реакции (типа бельнеореакций), неизвестные медицине, с высвобождением токсических веществ». Что это за реакции, наука так и не смогла разобраться за тридцать-сорок лет. Для нас же важно, что благодаря этим реакциям организм освобождается от шлаков и токсинов и становится здоровым. Вслед за этим наблюдаются все симптомы оздоровления: бодрость, энергичность, хорошее настроение и т. д.

Весьма важной частью оздоровительных процедур, рекомендованных Караваевым, является баня или сауна. Караваев рекомендовал перед посещением парной натереть все тело препаратом виватоном. При этом ощущается сильный холод. Высокая температура парной после этого не кажется высокой. При таких обстоятельствах человек может находиться в парной и выдерживать ее высокую температуру гораздо больше времени, чем обычно.

Можно поступить иначе. Сначала нагреться в парной. А затем натереть все тело виватоном. В результате нагретое тело с жадностью впитывает состав, настоянный на целебных травах. Вслед за этим наблюдается бурное потоотделение. Причем часто вместе с потом организм покидают вещества, которые сложно из него выгнать обычным путем. Об этом свидетельствует запах пота, приобретающий запах лекарств, токсических и патологических веществ, употребленных некогда пациентом. Такая реакция объясняется просто. Щелочные ингредиенты виватона связывают патологические кислоты и лекарственные препараты, тяжким грузом хранящиеся организмом в виде «захоронок». В таком связанном виде эти вещества легко выводятся вон.

После того как больной начинает следовать рекомендациям Караваева: натирает тело виватоном, пьет караваевский травяной сбор, а также следует другим рекомендациям, в его моче также возрастает присутствие токсических веществ. Это видно хотя бы по тому показателю, что моча становится более темной и приобретает неприятный запах. Этого не стоит бояться. Идет самоочищение организма. Нужно продолжать пить отвар целебных трав. Можно делать это на ночь и даже ночью. В этом случае моча не будет столь концентрированной и токсичной.

Все дело в том, что медики выражают традиционное опасение, когда пациент наблюдает у себя потемнение цвета мочи. Считается, что это может привести к мочекаменной болезни. Чтобы этого не произошло, таким пациентам советуют пить больше жидкости, а также пить ночью. Для этого на середину ночи ставится будильник и рядом с ним стакан с водой и отваром трав. Среди ночи звенит будильник, человек просыпается, не вставая, выпивает воду и засыпает вновь. Поначалу это кажется неудобным, но люди к этому привыкают. В результате ночная моча становится менее концентрированной, и опасность образования камней исчезает. К подобным процедурам можно прибегать и в процессе оздоровления, когда моча становится концентрированной и вместе с ней организм покидают токсические вещества.

Битва и союз гормонов

Как влияет на наше здоровье гормональный дисбаланс?

В одной из своих книг Караваев высказал предположение, что гормоны по своему воздействию могут быть разделены на оказывающие щелочное и кислотное воздействие на организм. При этом Караваев ссылался на данные науки, что мелатонин – гормон эпифиза – сильнее адреналина – гормона надпочечников – в 5000-10 000 раз. И в самом деле, мелатонин оказывает на организм ощелачивающее воздействие. Под воздействием мелатонина происходит замедление обменных процессов. Иногда мелатонин называют «гормоном сна», так как его секреция возрастает в темное время суток. Однако утренний сон может прервать секреция половых гормонов. Именно в утренние часы такая секреция возрастает. Вслед за ней возрастает и половая активность.

Развивая эти идеи Караваева, можно предположить, что половые гормоны – эстрогены и андрогены – имеют кислую реакцию. При их секреции рН крови сдвигается в кислую сторону.

С другой стороны, многие последователи Караваева отмечали, что после введения в организм большого количества щелочных веществ возрастает половая активность. Очевидно, при этом срабатывает компенсаторный механизм. Сильно сдвинутую в сторону алкалоза (ощелачивания) кровь организм «подкисляет» половыми гормонами и половой активностью. Это позволяет говорить о щелочных природных веществах как о стимуляторах половой активности.

Такое предположение может быть подтверждено и данными науки. Известно, что мелатонин, с одной стороны, и половые гормоны, а также норадреналин, с другой стороны, образуют некую равновесную связку. Возрастающий уровень мелатонина, например, в ночное время приводит к компенсаторной активности механизма половой активности. И напротив, большое количество половых гормонов, оказавшихся в крови после полового акта, приводит к погружению в сон.

Взаимосвязи и взаимовлиянию мелатонина и половых гормонов посвящено не одно научное исследование. Так, в частности, с этим связано и развитие человеческого организма. У детей большая шишковидная железа. Она секретирует большое количество мелатонина. До определенного момента мелатонин подавляет сексуальную активность. У ребенка и не возникает всяких фривольных мыслей, пока его организм не созрел. Однако во время пубертатного скачка многократно возрастает секреторная активность половых желез. Взрослеющие подростки чувствуют перемену в своем теле. Сильный выброс половых гормонов заставляет мальчиков ходить без шапки, не чувствуя холода, а девочек обнажать живот и колени даже в сильный мороз. Все это говорит о том, что половые гормоны имеют кислую реакцию и оказывают на организм разогревающее (согревающее) и возбуждающее действие.

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.