



Исцеляющие методики  
александр белов



# Самооздоровление организма по Караваеву

перед чем болезни бессильны

ц е н т р п о л и г р а ф

Александр Белов

**Самооздоровление по Караваеву.  
Перед чем болезни бессильны**

«Центрполиграф»

2010

**Белов А. И.**

Самооздоровление по Караваеву. Перед чем болезни бессильны /  
А. И. Белов — «Центрполиграф», 2010

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	5
Часть первая	7
Универсальный способ исцеления	8
Важные свойства крови	9
Метод регуляции внутренней среды организма	10
Патология развивается из-за нарушенного кровоснабжения	11
От симптоматической к восстановительной медицине	12
Энергетика здоровья	13
Наш ответ окислительному стрессу	15
Заветный pH, или «Кровь не водица»	16
Пока не больны, но уже окислены...	18
20:1 – кислая кровь – угроза здоровью	20
Какой у нас буфер?	22
Регуляция КЩР – как универсальное средство оздоровления	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **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 конъюнктивы глаза бледно-розовая. Если кровь в норме, то конъюнктивы алая; если реакция крови сдвинута в щелочную сторону, то конъюнктивы бордовая. Для того чтобы узнать, какая у вас конъюнктивы, нужно перед зеркалом оттянуть вниз нижнее веко, аккуратно положив на него подушечку пальца. Откроется внутренняя сторона века – конъюнктивы. 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 конъюнктива в норме – алая, то от приема щелочного отвара можно воздержаться. Если конъюнктива 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 «всемогушеству» 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.

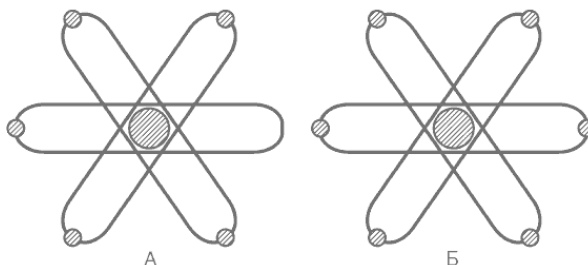


Рис. 1.

*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 возникновения 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 выровнять реакцию крови и избавиться от окислительного стресса. Таким образом, воздействие было направлено на борьбу не со следствиями, а с причиной многих заболеваний.

## Заветный рН, или «Кровь не водица»

### Как определяют кислотно-щелочное равновесие?

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

Ежеминутно 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 рН – показатель кислотности или щелочности раствора. Этот показатель определяется концентрацией ионов водорода ( $H^+$ ) и гидроксила ( $OH^-$ ).

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 рН меньше 7; щелочной раствор имеет рН больше 7; рН 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 рН ведет к болезням и даже к смерти.

Особенно строго выдерживаются в организме границы рН 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 рН крови. Отклонение рН ниже 7,3 и выше 7,5 сопровождается тяжелейшими последствиями для организма. При рН крови 6,95 наступает потеря сознания и смерть. Если рН становится равен 7,7, наступают судороги (тетания), и это также может привести к летальному исходу.

Для нашего организма наиболее важен показатель рН крови, так как кровь омывает все органы и ткани. Кровь при этом сама является универсальным органом организма. Однако рН других органов тела отличается от рН крови. Так, пищеварительные ферменты поджелудочной железы нормально функционируют при рН, равном 8,3. рН слюны – 6,0–7,9. При окислении организма в первую очередь меняются рН слюны и мочи. рН печени и желчного пузыря – 7,1. Соединительная ткань имеет рН 7,08–7,29. рН мышц – 6,9. Для мышечной ткани рН 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 рН 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 рН от 4,5 до 7,7. При этом рН ночной мочи отличается от рН утренней мочи. От реакции мочи зависит и возможность образования камней. Мочекислые камни чаще образуются при рН ниже 5,5. Оксалатные камни – при рН 5,5–6,0. Фосфатные камни – при рН 7,0–7,8.

Желудочный сок имеет в организме самый кислый рН – 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 нор-



мального 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 übersaueret». 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 гломерулонефрите). 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

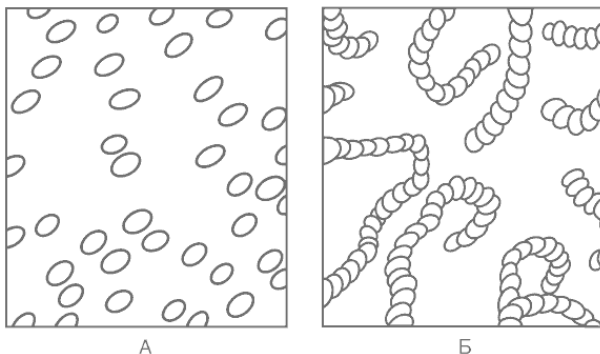
### Почему повышение кислотности крови оказывает пагубное воздействие на организм?

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 рН 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, выравнивать 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 рН 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 рН раствора боль усиливалась.

## **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.