

**Сергей Романенко**

# **30 ПРОСТЫХ ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ПО КАРАВАЕВУ**

МЕТОДИКА САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ ПОДСОЗНАНИЯ



**ТАЙНЫ  
ПОДСОЗНАНИЯ**

Сергей Романенко

**30 простых шагов к здоровью  
по Караваеву. Методы  
саморегулирования подсознания**

«Центрполиграф»

**Романенко С. В.**

30 простых шагов к здоровью по Караваеву. Методы  
саморегулирования подсознания / С. В. Романенко —  
«Центрполиграф»,

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

© Романенко С. В.

© Центрполиграф

## Содержание

Как появилась на свет эта книга	5
О создателе системы профилактики и оздоровления организма	6
Общие идеи интегрального подхода к профилактике	8
Три кита здоровья	8
Равновесие кислот и щелочей	11
Биоиндикаторы здоровья	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Сергей Владимирович Романенко**

## **30 простых шагов к здоровью по Караваеву. Методы саморегулирования подсознания**

### **Как появилась на свет эта книга**

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

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

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

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

## О создателе системы профилактики и оздоровления организма

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Общие идеи интегрального подхода к профилактике

### Три кита здоровья

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

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

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

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

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

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

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

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

В этом – **основа целостного, комплексного, интегрального подхода к оздоровлению**. Существует три этажа жизнедеятельности, и нельзя добиться успеха в деле здоровья, занимаясь только одним этажом и не обращая внимания на другие. А ведь в современной медицинской практике мы видим деление не на три, а фактически только на два этажа: есть обычные болезни, то есть болезни тела, и есть психические заболевания. Для каждого этажа свои



специалисты, которые, как правило, не лезут в дела друг друга. А энергетического уровня вроде бы и вообще нет, его как-то не предусмотрели.

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

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

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

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

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

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

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

Но Караваев указывал на еще один источник энергии, может быть самый важный для человека, – на внутреннюю энергию, выделяющуюся при мыслительном процессе. Причем чем более сосредоточен человек в своем мышлении, тем большее количество энергии он производит. Такое утверждение может показаться на первый взгляд неожиданным, но тем не менее оно подтверждается некоторыми соображениями и наблюдениями. Так, сосредото-

ченная творческая работа в большинстве случаев сопровождается энергетическим и эмоциональным подъемом, повышенным тонусом организма. Люди, пользующиеся для оздоровления методом лечебного голодания, знают, что если сумеешь найти на период голодания занятие, на котором можно увлеченно сосредоточиться, то голодание переносится значительно легче. Известно также, что индийские йоги, постоянно тренирующиеся в концентрации внимания, обходятся очень небольшим количеством пищи. Зачастую их дневная трапеза состоит лишь из чашки молока и небольшой миски риса.

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

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

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

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

## Равновесие кислот и щелочей

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

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

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

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

ственно зависит функционирование важнейших структур человеческого мозга, ответственных за управление всеми процессами жизнедеятельности организма.

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

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

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

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

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

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

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

По В.В. Караваеву, следует различать физиологически нормальную энергию, способную оптимальным образом удовлетворять энергетические потребности клетки и обеспечивать нормальное выполнение ею своих функций, и патологическую, то есть не отвечающую энергетическим потребностям клетки. Нормальный энергетический уровень может обеспечиваться только с помощью физиологических нормальных видов энергии при их нормальной дозировке. В простейшем случае это означает: если замерз, то погрейся (но под солнышком или у печки, а не у ядерного реактора), а если проголодался, то покушай, но не лишь бы чего, а такой пищи, которая хорошо усваивается. (Подробнее об этом будет сказано ниже.) Воздействие же на орга-

низм той или иной патологической энергии приводит к повреждению структур и нарушению их функций. Это тоже, я думаю, понятно. Так, например, если мы вместо воздуха будем дышать угарным газом, то к хорошему самочувствию это не приведет. Всем органам и клеткам организма нужно давать ту энергию, которая им нужна, и в тех дозах, в которых она нужна. Это еще один постулат здоровья.

## Биоиндикаторы здоровья

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **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.