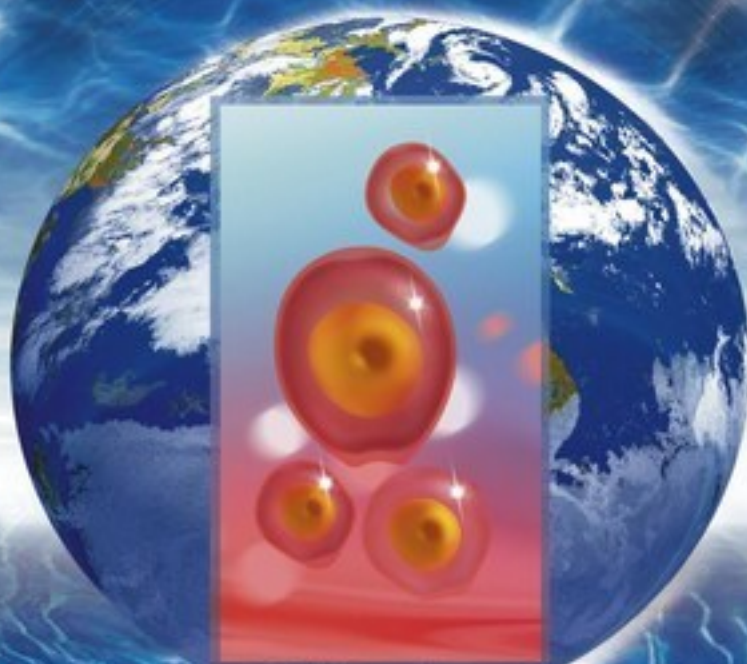


Александр Белов

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ КРОВИ

**КАК ИСПРАВИТЬ
СВОЕ САМОЧУВСТВИЕ
ЗА 5 МИНУТ**



**ТАЙНЫ
ПОДСОЗНАНИЯ**

Александр Белов

**Исцеляющая энергия
крови. Как исправить свое
самочувствие за 5 минут**

«Центрполиграф»

2011

Белов А. И.

Исцеляющая энергия крови. Как исправить свое самочувствие за 5 минут / А. И. Белов — «Центрполиграф», 2011

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

Содержание

От редактора	5
Введение	6
Часть первая	8
«Хорошего» стресса должно быть много, а «плохого» мало	8
Наше отношение к жизни меняет минусы на плюсы	9
Помоги себе сам – измени свое отношение к происходящему	10
Организм реагирует однотипно и на эмоции, и на болезнь, и на старость	11
Сосудистая стенка как показатель здоровья	12
Какие напасти ждут нас при ухудшении кровоснабжения органов и тканей	14
О грудной жабе и лошади, убитой каплей никотина	16
Как услышать свой организм	17
Как бороться с воспалениями	18
Причины атеросклероза активно обсуждаются среди врачей	19
Как обычный человек преодолевает стресс	20
Как преодолеть стресс по науке	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Александр Иванович Белов

Исцеляющая энергия крови. Как исправить свое самочувствие за 5 минут

От редактора

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

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

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

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

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

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

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

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

Введение

Капитал здоровья

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

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

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

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

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

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

В книге также представлены основы ритмогимнастики и виброгимнастики. В сочетании с психоэмоциональным реагированием на боль, дискомфорт и прочие отрицательные фак-

торы эти естественные физиологические процедуры дают стойкий положительный эффект. Их можно использовать как проверенное оздоровительное средство.

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

Часть первая

Тайная жизнь сосудов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Наше отношение к жизни меняет минусы на плюсы

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

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

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

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

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

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

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

Помоги себе сам – измени свое отношение к происходящему

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

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

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

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

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

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

Надо отметить, что сам Селье считал отсутствие цели самым сильным стрессором, вызывающим патологию организма¹. Наличие недостижимой цели также может приводить к аналогичным последствиям. Наличие цели, которую нам удалось достичь, является фактором, укрепляющим здоровье.

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

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

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

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

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

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

Третья стадия стресс-реакции характеризуется истощением энергетических запасов.

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

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

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

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

Сосудистая стенка как показатель здоровья

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

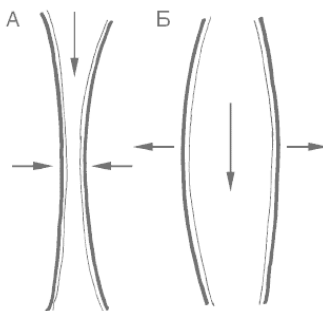


Рис. 1. А, Б

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

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

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

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

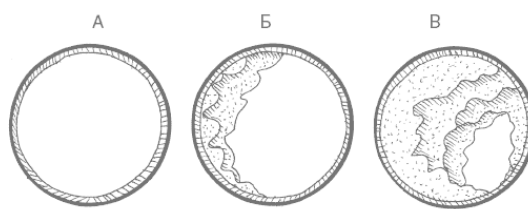


Рис. 2

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

Какие напасти ждут нас при ухудшении кровоснабжения органов и тканей

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

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

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

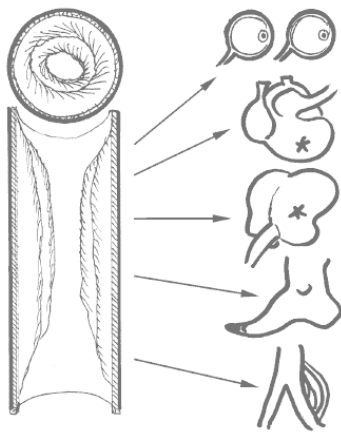


Рис. 3

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

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

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

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

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

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

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

Нарушение кровоснабжения почек, печени приводит к их дисфункции.

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

О грудной жабе и лошади, убитой каплей никотина

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

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

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

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

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

Как услышать свой организм

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как бороться с воспалениями

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

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

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

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

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

Причины атеросклероза активно обсуждаются среди врачей

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

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

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

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

Как обычный человек преодолевает стресс

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

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

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

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

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

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

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

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

Как преодолеть стресс по науке

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

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.