

Болеют ВСЕ!

Успехи медицины очевидны! Количество больниц и клиник – растет! А заболеваемость людей не уменьшается! И клиник постоянно не хватает... В мире нет человека, который бы ни разу не болел!

Значит состояние болезни нормально для живого организма? С глубокой древности человечеству было известно **три состояния**, в одном из которых может находиться организм. Это состояние **здоровья**, состояние **болезни** и **промежуточное** состояние между ними, когда человек и не здоров - и не болен, как бы балансирует между ними.

Самым желаемым для человека является состояние здоровья. Возможности у здорового человека самые максимальные, а качество жизни самое комфортное. Но и это состояние какое-то размытое, какое-то не четко определенное. Оно постоянно меняется.

Вчера ещё ты был здоров, полон сил, жизнь казалась прекрасной, а сегодня все не мило. Что случилось, почему состояние здоровья такое неустойчивое? Можно ли зафиксировать его? Нет, конечно! Это справедливо для любого человека: для больного и здорового, для удачливого и неудачливого, для бедного и богатого.

Любой живой организм функционирует в окружении микробов, вирусов, грибков. Спрятаться от них невозможно, они постоянно присутствуют в воздухе, воде, продуктах питания, и даже в нашем теле на слизистых оболочках. Иммунная система человека способна бороться и побеждать эту угрозу.

Но микроорганизмы непрерывно атакуют наше тело, как желанную среду обитания с целью обеспечения собственного существования. Результатом этой борьбы могут стать такие симптомы, как *жар, разбитость, головная боль, утомляемость*. Это сигнал, что идет борьба с инфекцией. Через несколько дней такое состояние может пройти. Приспособительные системы организма сумели ликвидировать болезнетворный агент, и первоначальная реакция на токсические продукты жизнедеятельности микроорганизмов полностью и навсегда ликвидирована.

Но если иммунитет ослаблен, то даже относительно безвредные бактерии могут начать бесконтрольно размножаться, разрушать ткани, выделять токсины и, в особо тяжелых случаях, через кровяное русло распространяться по всему организму, поражая органы. А есть настолько живучие бактерии, которые обрушиваются на организм, преодолевая все защитные барьеры. При попадании таких бактерий в организм, говорить о состоянии здоровья, в котором ты был вчера, уже бессмысленно. Начинается болезнь!!!

Любой сбой естественных биохимических процессов в организме называется **болезнью**. Болезни не возникают без причины. В результате действия ряда отрицательных факторов в организме изменяются параметры внутренней среды, *гомеостаза*. Организм пытается сохранить гомеостаз, пытается скомпенсировать его нарушения, иначе начнется разрушение.

Болезнь- это приспособление организма к изменившемуся гомеостазу, это реакция на какие-то отрицательные воздействия внешней среды. Если смотреть в корень всех заболеваний, можно сделать один вывод: дефицит энергии или дефицит хотя бы одного необходимого вещества всегда приводят к заболеванию.

Почему? Тоже понятно: уменьшение выработки энергии клетками обязательно приведет к уменьшению синтеза внутриклеточных веществ, но клетка, как все живое, может жить лишь при постоянном пластическом обеспечении и восстановлении своей структуры. Значит, дефицит энергии или дефицит веществ, приводит к повышенному износу клеток, преждевременному старению и заболеваниям, связанных с нарушением обмена веществ.

Болезнь – это переход организма в режим резкой экономии энергии, это плохой синтез строительных материалов для клеток, нарушение последовательности биохимических реакций, накопление вредных метаболитов из-за незавершенных до конца процессов, уменьшение синтеза гормонов и ферментов.

Организм сообщает о дефиците энергии в клетках разными способами. Это всегда дискомфортные ощущения: *слабость, одышка, упадок сил, депрессия, неконтролируемая*

агрессия, болезненный внешний вид, плохой состав крови, повышенное артериальное давление, сердцебиение, повышенная температура, всевозможные виды болей в разных частях тела и т.д.

Избавиться от этих симптомов можно только тогда, когда организм сможет устранить энергетическую причину их возникновения. Главная задача организма – правильный метаболизм, т.е. правильная последовательность биохимических процессов, и он любой ценой стремится не допустить нарушение этой последовательности.

Безупречное протекание процессов обмена веществ в организме является одним из обязательных условий достижения хорошего здоровья. Болезни приходят только в тот организм, у которого нарушен внутренний порядок. Наибольший процент заболеваний вызывает нарушение энергетических процессов в клетках. Постоянный дефицит энергии обязательно приведет к болезни.

У болезней может быть много причин, но главная среди них всегда – недостаточное производство энергии в клетках. К сожалению, даже одна самая простая болезнь лишает человека наслаждения жизнью. С целью восстановить здоровье человек подвергается лечению. Если результатом этого процесса окажется увеличение запасов энергии у клетки, происходит восстановление биохимических процессов метаболического конвейера, и организм полностью или частично восстанавливает свои функции. *Но если удовлетворить энергетические запросы организма не удастся, никакой медицинский светила не сможет вернуть утраченное здоровье даже с помощью самых дорогих лекарств.*

Удары судьбы (независимо от того, по каким причинам они произошли), любое столкновение с внешними препятствиями, мешающими удовлетворить самую элементарную потребность, любая болезнь - все это вводит человека в состояние либо незначительного, либо большого **стресса**.

Стресс – это ответ организма на любое предъявленное ему требование. Ответ организма не связан с каким-то одним специфическим стрессором, а возникает под влиянием любого сильного для организма воздействия и, несмотря на разнообразие стрессоров, протекает всегда одинаково.

Стресс вызывает напряжение всех защитных сил организма, мобилизацию его ресурсов, и, прежде всего, вегетативной и центральной нервной, а также гормональной систем для приспособления к изменившейся ситуации и решения возникших задач для выживания.

Стресс несет функцию адаптации к возникающей трудности, какой бы она ни была. Ганс Селье, канадский биолог и врач, выделял три фазы протекания стресса: *состояние тревоги, фазу сопротивления, фазу истощения* (последняя может отсутствовать).

Происходит резкое снижение функциональных возможностей организма в связи с нарушением механизмов компенсации. Если это состояние будет достаточно длительным, организм может погибнуть. Известно, что сам **стресс**, это не всегда нечто отрицательное.

Стресс может не только снизить, но и повысить сопротивляемость организма к вредным болезнетворным факторам. Отсюда как бы само собой следует, что тот организм, который имеет достаточный запас резервов, быстро выходит из состояния тревоги, попадает в фазу истощения, и выходит из стресса усиленным. Можно ли избежать или сократить фазу истощения и выйти из положения более сильным?

На протяжении веков люди постоянно, осознанно или неосознанно, искали ответ на этот вопрос. Нельзя не заметить, что одни люди, проживая в похожих условиях, не болеют, живут долго, а другие не могут достигнуть таких же результатов? Почему смертельно больной раком, попав под снежную лавину, неделю просидев в снежном плену, питаясь одним чесноком и луком, неожиданно излечился, а сотни других смертельно больных съели ведра чеснока и лука, но это им не помогло?

При эпидемиях заболевает не все население, многих минует страшная участь. Должен же быть какой-то ключик к разгадке этого явления?! Найдя его, можно найти способ избежать разрушительной фазы стресса. На этот вопрос сумел дать ответ советский ученый-токсиколог Николай Васильевич Лазарев. Он заметил, что безопасные дозы ядовитых веществ повышают сопротивляемость рабочих «вредных» цехов к различным инфекциям. Рабочие «вредных» цехов

болели меньше, чем рабочие благополучных цехов. Адаптация уже тогда была известна в медицине.

Адаптация – это процесс приспособления, при котором дискомфортная реакция внутренних органов на длительную или периодически повторяющуюся стимуляцию постепенно уменьшается, в результате чего у организма появляется возможность нормально функционировать в измененных, теперь уже в более сложных для него условиях.

Адаптация свойственна всему живому, от бактерий и растений до самых высших животных. Но Лазарев пошел дальше явления простой адаптации к конкретному раздражителю. Он заметил, что во время стресса во второй, наиболее длительной стадии, в организме в результате действия всего одного раздражителя, если стресс не очень сильный и не очень длительный, организм приобретает сопротивляемость не только по отношению к фактору, вызвавшему состояние стресса, но и к весьма широкому спектру повреждающих воздействий.

Лазарев обнаружил, что в организме происходит перестройка, и доказал, что организм может находиться не в одном из трех, а в одном из четырех состояний. Четвертое состояние для человека - самое оптимальное и самое устойчивое. Он назвал его *Состоянием Неспецифически Повышенной Сопротивляемости*.

Такое состояние организма хоть и заложено генетически, не дается организму автоматически, бесплатно, его надо заработать, его надо создать. В этом состоянии организм максимально защищен от физических, психических, химических и биологических повреждений.

Это состояние характеризуется меньшим объемом воспаления при инфицировании, предупреждением поражений сердца, почек, печени и других органов, возникающих под влиянием патогенных факторов. Находясь в таком состоянии, человек уже не так сильно зависит от ошибок и капризов медицины. Он просто в ней не нуждается.

Сегодня многие ученые-медики называют состояние неспецифически повышенной сопротивляемости зоной здоровья. Мечта всех людей – сделать состояние СНПС для себя нормой. Н.В.Лазарев нашел способы и средства, с помощью которых организм можно без проблем ввести в оптимальное состояние. Вот что он писал: «Состояния с высокой резистентностью организма по отношению ко многим неблагоприятным факторам можно достигнуть двумя способами:

1) путем более или менее продолжительного приучения организма к действию вредных агентов, в том числе и химических;

2) гораздо быстрее - путем введения в организм некоторых фармакологических средств... Можно думать, что эти средства стимулируют те защитные механизмы, которые лишь постепенно активируются при более или менее длительных воздействиях неблагоприятных факторов среды.

Войти в зону здоровья (СНПС) можно с помощью различных оздоровительных процедур, а также с помощью фармакологических средств искусственного и природного происхождения. Причем, как показывают исследования, с помощью второго метода этой цели можно достичь быстрее и эффективнее, а лучше всего сочетать эти два метода. Для обозначения таких фармакологических средств Лазарев Н.В. предложил термин **адаптогены**.

Продолжение следует...

следите за публикациями на сайте <http://www.edadar.ru>