

## Адаптогены

**Адаптогены** удивительные вещества, «живущие» в растениях. Двадцать первый век – это век адаптогенов. Они способствуют накоплению энергии внутри клетки. Не каждое растение является адаптогеном.

**Адаптогены** дают следующие эффекты:

1. Стресс - ограничивающий эффект, вредное воздействие стрессовой ситуации существенно уменьшается.
2. Тонизирующий эффект, при котором повышается выносливость организма и устойчивость к стрессам.
3. Эффект, усиливающий регенерацию клеток

В бальзамах Коротченко учтены такие свойства адаптогенов как *синергизм* и возможность *накапливаться в разных органах*. *Синергизм* – замечательное свойство, обеспечивающее усиление свойств различных адаптогенов, которые в поликомпонентном составе очень эффективны. Возможность *накапливаться в разных органах* позволяет адаптогенам делиться по воздействиям на различные органы, что также усиливает их эффект!

Повышенная утомляемость или, хуже того, болезнь – первый признак того, что с обменом веществ в организме не все в порядке вследствие возникшего у клеток дефицита энергии. Если по какой-то причине произошел такой сбой, и организм попал в состояние энергетического дефицита, выбраться из порочного круга лекарств и болезней можно только с помощью дополнительного количества энергии.

Когда организм не в силах сам справиться с возникшей ситуацией, ему помогут энергоемкие растительные вещества. Лучше всего для этой цели подходят **адаптогены**, системно воздействуя на весь организм, они позволяют оптимально усилить энергообеспечивающие связи независимо от причины, вызвавшей энергетический дисбаланс.

**Адаптогены** - золотой фонд фармакологии. В основе механизма действия адаптогенов – регулирование биохимических процессов в клетках при помощи катализаторов, т.е. веществ, снижающих энергию протекания реакции.

**Адаптогены** в первую очередь влияют на химические реакции, биологический смысл которых заключается в мобилизации энергетических ресурсов ткани. Адаптогены делают такие процессы энергосберегающими, а значит, в конечном счете, позволяют организму накопить в клетке значительную энергию.

Растительные **адаптогены** широко используются в клинической практике. Мобилизуя защитные реакции, они повышают резистентность организма к разнообразным воздействиям химической и физической природы, установлено их антистрессовое действие.

**Адаптогены** повышают чувствительность клеток организма к собственным гормонам и негормональным соединениям. Таким образом, регуляция обменных процессов становится более точной и более быстрой. Это активизирует систему сохранения гомеостаза, которая мобилизует энергетические и пластические ресурсы тканевого обмена.

Результатом таких процессов всегда являются усиление внутриклеточной регенерации и гипертрофия клетки (т.е. увеличения её в объеме). **Адаптогены** препятствуют развитию лучевой болезни и снижают токсичность цитостатических препаратов. Большинство **адаптогенов** усиливает слух, цветоразличение и аккомодацию глаз. Общетонизирующее действие адаптогенов сопровождается усилением аппетита, повышением тонуса половых органов, секреции желез ЖКТ.

Помимо этих эффектов отмечается восстановление сниженного сосудистого тонуса, незначительное повышение артериального давления, улучшение работы сердца. Для **адаптогенов** характерен неярко выраженный психостимулирующий эффект, который проявляется в улучшении работоспособности (физической и психической), в уменьшении астении и утомления. Этот эффект не сопровождается признаками возбуждения, в т.ч. эйфории.

**Адаптогены** обладают сильным общеукрепляющим действием по отношению к любому организму, к больному или здоровому. Поэтому **адаптогены** полезны для больных людей, и они могут быть "лекарствами для здоровых". Они делают здоровый организм еще здоровее и еще сильнее.

**Адаптогены** – не лекарства от какой-то отдельной болезни, они не вылечивают конкретную болезнь. Они просто укрепляют организм до такой степени, что он уже сам становится в состоянии справиться с любым заболеванием. Если человек правильно и вовремя понял подсказку и начал принимать *энергоемкую пищу*, дефицит энергии проходит, в конечном итоге, уходит болезнь.

Болезням, связанным с нарушением обмена веществ, нет места в организме, полностью обеспечивающим себя энергией. Достаток энергии – это сильное тело, стройная фигура, хорошая кожа, зубы, волосы, отличное зрение и здоровые внутренние органы. При отсутствии дефицита энергии организм обладает хорошей памятью, устойчивой нервной системой, способен производить жизнеспособное потомство.

Здоровье организма определяется запасом доступной для него энергии, которая противодействует разрушительным процессам. Если энергетические потери в организме больше притока энергии, организм изнашивается, происходит его старение.

Избежать этого нельзя: никакой организм задаром получить и превратить энергию в работу не может, но замедлить процесс старения можно. С помощью адаптогенов можно сделать жизнь существенно более долгой. **Адаптогены** накапливают энергию в клетках, этим они существенно отличаются от биостимуляторов, усиленно расходующих энергию.

Биостимуляторы стимулируют работу сердца, мозга, легких и т.д. Они используют уже накопленную и сберегаемую организмом энергию. Среди биостимуляторов имеются очень эффективные вещества, способные быстро обеспечить значительный приток энергии, но в итоге для организма это не сулит ничего хорошего. Стимулирование может продолжаться до тех пор, пока в организме не иссякли запасы энергии, потом начнется истощение, т.е. повышенный износ.

Если запасы энергии не пополнять, то постоянно пользоваться биостимуляторами глупо и опасно. Такие вещества определенно нельзя относить к средствам, укрепляющим здоровье. В отличие от классических психомоторных стимуляторов типа кофеина, **адаптогены** даже при передозировке не вызывают истощения резервов нервной системы. При длительном приеме **адаптогенов** нервная система не только не истощается, но, наоборот, повышает свои резервы и запас прочности.

Все **адаптогены** повышают устойчивость организма к недостатку кислорода. Это результат способности адаптогенов усиливать бескислородное окисление, в первую очередь, углеводов и жиров. Если биостимуляторы могут вызвать отравление, то **адаптогены** практически все являются хорошими противоядиями.

Адаптогенным эффектом можно управлять. *Маленькие дозы адаптогенов* при правильном применении вызывают общее расслабление, некоторую заторможенность, снижение общей возбудимости. *Средние дозы* вызывают умеренный стимулирующий эффект, создают ощущение бодрости, прилива энергии, возникает эмоциональный подъем. *Чрезмерно высокие дозы* могут вызвать перевозбуждение, появление раздражительности, бессонницы, чрезмерной агрессивности.

**Адаптогены** способны менять поведение животных и человека. Адаптогенов в природе достаточное количество. Поскольку разные **адаптогены** по-разному влияют на организм, в практике их комбинируют и чередуют, взаимно усиливая эффект.

Все **адаптогены** объединяет одно общее свойство - способность оказывать *сильное общеукрепляющее действие, повышать тонус организма, его работоспособность, иммунитет и устойчивость к неблагоприятным факторам и болезнетворным агентам*. Под влиянием всех без исключения **адаптогенов** повышается проницаемость клеточных мембран для углеводов, белков и жирных кислот.

Физическая нагрузка на фоне приема любого **адаптогена** приводит к лучшему усвоению питательных веществ, к большому накоплению энергии. Человек физически работал, а энергии у организма стало больше. И в тоже время каждый **адаптоген** имеет свое лицо, свои, лишь ему присущие свойства.

В **адаптогенах** нельзя назвать какое-то одно или несколько действующих веществ: их много, и они системно действуют на организм по своему алгоритму. Попытаться определить среди них самое полезное и самое важное также неразумно, как искать самый главный элемент таблицы Менделеева. **Они нужны все!**

Механизм действия каждого **адаптогена** уникален, они включают в себя вещества, природа которых ещё не изучена и механизм действия не понятен, многое для специалистов ещё скрыто за горизонтом непознанного. Но главное известно и уже не требует никаких клинических доказательств - **адаптогены** помогают организму получать энергию отовсюду: из пищи, из воздуха, из солнца, даже из физических нагрузок. *Мы просто обязаны воспользоваться этим бесценным даром природы!!!*

*Продолжение следует...*

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