Автор: admin
03.05.2013 21:40 -

Откуда берется здоровье?

Почему здоровы здоровые люди? Ведь они живут в тех же условиях, что и все мы, при этом так же много работают и едят ту же пищу. Но болеют они гораздо реже и притом менее продолжительно, прекрасно выглядят и пребывают, как правило, в хорошем настроении. Можно заметить, что и раны у них заживают быстрее, и боли не так часто мучают, как большинство в том же возрасте.

Многие сразу же ответят: да у них иммунитет крепкий! Будут правы, конечно, но это вовсе не отменяет следующего вопроса – а почему он такой крепкий? Сюда же можно отнести ответы типа: «они ведут здоровый образ жизни», «правильно питаются», «у них хорошая наследственность» – опять же, правильные слова, но они не до конца раскрывают источник здоровья.

Кстати, можете ли вы себе представить, что ответ на вопрос – потому что они пьют много лекарств! Лично я не представляю. Значит, каждый в душе понимает, что от таблеток и пилюль здоровым не будешь, а секреты здоровья – в чем-то другом.

За многие тысячелетия существования медицины ученые постепенно пришли к понятию **защитной системы человека**
. Если она функционирует нормально, то травмы и болезни нам нипочем. Организм вовремя мобилизует те или иные резервы и в итоге справляется с различными повреждающими факторами. Что же собой представляет защитная система?

На первый взгляд, для защиты нам нужен лишь крепкий **иммунитет**, но это не совсем так. Скажем, если у вас боли в спине или в суставах, поможет ли здесь иммунитет? Думается, вряд ли. Здесь нужна работа
противоболевой системы
. И она у нас есть, достаточно припомнить, что мы легко переносим боль, пребывая в эйфории, или лишь слегка морщимся от боли в присутствии любимого человека, а можем вовсе забыть о ней, увлекшись интересным делом. Нужна ли нам защита от боли? Конечно – да, боль – сильный повреждающий фактор, при резких и сильных болях возможен даже шок и последующий летальный исход.

А спасет ли иммунитет при наличии раны или травмы? Конечно, защитить организм от проникающих микробов он еще способен, но вот ускорить заживление или предотвратить кровопотерю он никак не в состоянии. Требуется работа **репаративной (ранозаживляющей) системы**
. Надо ли говорить о важности заживления! Не будь его, мы бы и месяца не протянули, постепенно покрываясь все новыми ранами и язвами.

Итак, защитная система зиждется как минимум на трех «китах»: противоболевом, репаративном и иммунном механизмах.

Теперь нам нужно выяснить ответы на два вопроса:

1. Как и за счет чего работает защитная система?
2. Можем ли мы управлять этим важнейшим инструментом здоровья?

Россияне могут гордиться, что важнейшее открытие, касающееся работы защитной системы, было сделано именно у нас – в Ленинграде (ныне Санкт-Петербурге), в Институте физиологии им. И. Павлова Российской Академии Наук. Примерно 25 лет назад научный коллектив, возглавляемый профессором Валерием Павловичем Лебедевым, впервые обнаружил способ управления противоболевой, а сейчас уже понятно, что и всей защитной системой.

Прежде чем рассказать об этом открытии, ответим на первый вопрос.

Сегодня точно установлено, что функции защитной системы сосредоточены в определенной части нашего мозга, которую можно назвать центром регулирования здоровья или просто – **центром здоровья (ЦЗ)**.

Все реакции организма на опасные ситуации начинаются именно отсюда. При активации центра им вырабатываются особые вещества, которые можно назвать агентами здоровья. Это известные всем эндорфины – важнейшие регуляторы многих жизненно важных функций.

Часто их называют «гормонами радости», т.к. после различных приятных событий или вследствие получения удовольствия в крови наблюдается их повышенная концентрация. Но на самом деле эндорфины не являются *причиной* чувства радости (если ввести в кровь искусственные аналоги эндорфинов, то радости человек не испытывает), а лишь важным ее *следствием*. Т.е. эндорфины закрепляют радостные события повышением резервов здоровья.

Именно эндорфины являются сильнейшими анальгетиками (в равных концентрациях они в 50 раз сильнее опасного наркотического анальгетика – морфия), запускают процессы репарации, регулируют клеточный иммунитет, способствуют нормализации кровяного давления и делают многое другое. То есть они являются универсальными «внутренними лекарствами» нашего организма, самой Природой предназначенными для поддержания его в норме.

Возвратимся к ответу на второй вопрос – как управлять центром здоровья?

Вообще говоря, мы можем делать это хоть каждый день. Например, простая задержка дыхания приводит к легкому повышению уровня эндорфинов, поход в горы, обливание холодной водой, пробежка по парку или игра в футбол – все это работает на активацию ЦЗ. Решение научной, да и любой другой важной задачи также дает нам подзарядку. Наконец, объятия, ласки и секс являются мощными источниками эндорфинов.

Но часто мы не можем себе позволить хоть что-то из перечисленного. Иногда этого не позволяют обстоятельства, отсутствие времени или же, увы, неблестящее физическое состояние. И нужно учитывать, что любые регулярные занятия требуют проявления недюжинной силы воли, а вот с этим у нас зачастую и есть самые большие проблемы…

Есть ли выход в этой ситуации? Во всем мире его активно ищут. Придуманы сотни способов, которые с той или иной степенью соответствия можно назвать методами активации центра здоровья.

Например, один врач на Алтае без стеснения хлещет пациентов розгами в бане. В результате как защитная реакция выделяется много эндорфинов, головные боли проходят, ну а шрамы на спине считаются несущественными побочными эффектами.

Можно прикладывать различные виброфоны к больному месту, пощипывать кожу электроимпульсами и т.д. Вообще, любая вибро-, электро- или мио-стимуляция будут приводить к некоторой степени активации защитной системы, ведь организм наш весьма реактивен.

Но порой отрицательные последствия такого лечения могут превышать положительные, ведь на борьбу со стрессом, вызванным таким неспецифическим способом, может уйти слишком много сил. Необходимо выбирать наименее нагрузочные варианты лечения, избирательно и точечно воздействующие на целевую структуру, например, на центр здоровья. Особенно это важно для пожилых людей.

Наиболее ярким воплощением принципа прямой стимуляции является внедрение электродов непосредственно в мозг и раздражение соответствующих структур слабым электрическим током. Для этого требуется полная анестезия, ибо нужно сверлить отверстия в черепе, высокоточный локализующий (стереотаксический) аппарат и весьма квалифицированный персонал. Эффект достигается стопроцентный, но какой ценой? Стоимость таких операций превышает 50 тысяч долларов. Тем не менее, таких вмешательств делают в США и Японии по нескольку сотен в год.

А вот коллектив профессора Лебедева пошел другим путем. Благодаря совершенному им открытию (у центра здоровья выявлены резонансные свойства) ЦЗ можно активировать снаружи – просто подавая нужные импульсы на нужное место. Слабые токи воздействуют только на те структуры, на которые они настроены. Данными импульсами удается тренировать ЦЗ и тем самым существенно усиливать его работу (данный метод назвали **ТЭС-терапия**). Оказалось, что 20-30 минут стимуляции в день укрепляют здоровье, зачастую значительно превосходя эффекты лекарственных препаратов. По данным авторов, многократно проверенных в России и за рубежом, после сеанса содержание эндорфинов вырастает в крови в несколько раз. Можно только порадоваться за нашу российскую науку!

В заключение необходимо сказать: лучшее, что мы можем сделать для своего хорошего самочувствия – это регулярно им заниматься. И потому от души желаю всем достичь самого крепкого здоровья!

Автор - **Екатерина Чижова**
Источник