

# НЕ БОЛЕТЬ – ЭТО ПРОСТО!



Алексей Большаков

**Не болеть – это просто!**

«Мультимедийное издательство Стрельбицкого»

## **Большаков А.**

Не болеть – это просто! / А. Большаков — «Мультимедийное издательство Стрельбицкого»,

Книга будет интересна всем, кто хочет жить долго без болезней и страданий. С помощью приведенных рекомендаций читатели смогут подобрать индивидуальные способы лечения и питания, узнают о механизмах самоисцеления; о том, как контролировать свое текущее состояние, восстанавливать нарушенное равновесие, тренировать сопротивляемость организма различными воздействиями. Предлагаемый материал поможет избежать болезней, а в случае их возникновения подскажет наиболее эффективное средство противодействия недугу. Автор разложил по полочкам основные механизмы возникновения любой болезни, показал простейшие способы противодействия заболеваниям, рассказал, как лучше всего помочь себе в трудной ситуации. Материал основан на многолетних разработках автора. Поднимаются вопросы, которые малоизвестны читателям популярной литературы, но могут помочь пересмотреть взгляд на процессы оздоровления. В частности, речь идет о периодах максимальной уязвимости организма болезням, о сопротивляемости и её перераспределении, о том, как запустить самооздоровительные процессы в организме.

© Большаков А.

© Мультимедийное издательство  
Стрельбицкого

# Содержание

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	5
ГЛАВА 1.	8
1.1. О необходимых человеку веществах	8
1.2. О причинах и симптомах болезней	10
1.3. О сопротивляемости и её перераспределении в организме	13
1.4. О периодах максимальной уязвимости организма	15
1.5. Основные итоги	16
ГЛАВА 2.	17
2.1. Правила здоровья	17
2.2. Немного об анализах и профилактике болезней	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Алексей Большаков НЕ БОЛЕТЬ – ЭТО ПРОСТО!

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ (для чего я пишу эту книжку)

Здоровье является наибольшей ценностью для человека. Однако многие люди, не заботясь о сохранении своего здоровья, надеются на помощь врачей или целителей, на универсальные лекарства или широко рекламируемые средства оздоровления.

Но при нынешнем сложившемся медицинском обслуживании лечиться становится всё сложнее. Хотя рынок медицинских услуг весьма разнообразен, он всё больше превращается в выгодный бизнес для многочисленной армии всевозможных специалистов, производителей лекарственных средств и биологически активных добавок, дремучих целителей и обычных шарлатанов.

Даже в государственных медицинских учреждениях многие врачи не стесняются получать с пациентов плату за оказанные услуги, в поликлиниках наблюдаются огромные очереди, запись на приём к специалистам производится за несколько недель, а иногда – и месяцев вперёд.

Но и в платных центрах порой невозможно получить вразумительную информацию о состоянии своего здоровья. Оплата труда специалиста здесь обычно зависит от результата его финансовой деятельности, поэтому врачи, заинтересованные получить с пациента как можно больше денежных средств, часто предлагают дорогостоящие, но ненужные человеку процедуры.

Кроме того, официальная медицина до сих пор занимается в основном не причинами, а следствиями болезней. Мы тратим огромные деньги на таблетки, но продолжаем болеть. Традиционный, лекарственный подход к лечению болезней требует серьёзной корректировки.

Разочаровавшись в официальной медицине, люди обращаются к различного толка целителям, экстрасенсам или колдунам. Однако немногим подобные обращения помогают. Неграмотность населения в вопросах здравоохранения даёт прекрасную возможность для мошенничества. Сегодня любой человек может назвать себя экстрасенсом или целителем. Нетрадиционная медицина всё больше превращается в шарлатанство с целью выкачивания денег из отчаявшихся, потерявших надежду людей.

*Многочисленные жулики изобретают различные формы обмана с помощью запудривания мозгов, ловкости рук, обычных фокусов. Тайны «великих» колдунов, экстрасенсов и предсказателей постоянно разоблачаются, но есть некий психологический закон, согласно которому, чем более чудовищнее ложь, тем охотнее ей верят.*

*Иллюзионисты, фокусники от медицины демонстрируют сеансы исцеления, и даже воскрешения из мёртвых. Спекулируя на вере, потребности человека верить в чудеса, они наживают неплохие состояния на наших болезнях. Но болезнь нельзя вылечить только фокусами.*

Понимая, что самый надёжный способ противостоять любой болезни заключён в нас самих, некоторые пытаются набраться знаний и улучшить здоровье самостоятельно, используя литературу по оздоровлению. Однако представленная на рынке литература во многом противоречива. Медицинские книжки рассчитаны на специалистов, работающих, как правило, в определённых (узких) областях, они не понятны людям, не имеющим специального образования. В то же время популярная литература зачастую оперирует суевериями или древними «знаниями». Она описывает процессы в организме односторонне, неполно, иногда просто оши-

бочно, нелепо. Испытывая на себе многочисленные рекомендации, в изобилии представленные в популярной литературе, укрепляют здоровье далеко не все. Иногда, наоборот: использование, казалось бы, проверенных рецептов наносит человеку непоправимый вред.

К сожалению, нет тайных целительных средств и универсальных рецептов. «Уникальные» методики, «универсальные» целебные травы, занятия в оздоровительных центрах могут помочь одним людям, но стимулировать болезни у других. Даже бег или оздоровительная гимнастика не помогут, а, скорее, навредят при заболеваниях, вызванных физическими перегрузками или нехваткой витаминов и минеральных веществ.

Нужно искать не «уникальные» оздоровительные средства, а индивидуальный путь оздоровления. Бездумное же, неосознанное использование чужих рекомендаций чревато непредсказуемыми результатами.

*Я не собирался работать в популярной литературе. Полки книжных магазинов и так переполнены всевозможными изданиями на самые разные темы. Однако свежего материала, серьёзных работ, которые на простом уровне объясняли бы суть вещей, совсем не много.*

При чтении популярных книжек, у меня всё время создаётся впечатление, что даже известные целители либо не понимают основных законов физиологии либо откровенно зарабатывают деньги. Многие мои знакомые попали на больничную койку, воспользовавшись рецептами популярной литературы.

Мне тяжело видеть, как люди по незнанию калечат себе здоровье или не могут помочь себе в элементарных ситуациях. Непонимание простых вещей способно вместо оздоровления нести серьёзный вред здоровью человека. Удивляют меня и споры врачей и целителей, диетологов и натуропатов. Ведь истина, конечно, лежит посередине.

О том, как найти эту истину, как научиться управлять своим здоровьем, как правильно пользоваться рецептами народной медицины я и хочу рассказать.

Я не ставлю своей целью изложить симптомы и методы лечения наиболее распространённых заболеваний, но покажу общие корни возникновения любой болезни; расскажу, как укрепить здоровье наиболее простыми, доступными средствами. Я хочу помочь человеку найти индивидуальное лечение, индивидуальное питание, рассказать о механизмах самоисцеления, о том, как контролировать своё текущее состояние, восстанавливать нарушенное равновесие в организме, тренировать сопротивляемость.

Захотелось мне также пояснить принцип действия на организм лекарств, трав, «целебных» продуктов; показать, в каких случаях они помогают, а когда вредят. Я расскажу, о методах внушения и самовнушения, о вере человека и чудесах исцеления.

Надеюсь, что окажу услугу тем, кто предпочитает понимать явления, а не слепо копировать опыт других или верить в нечто таинственное. По мере сил я стараюсь бороться с неосведомлённостью, предрассудками, глупостью, развенчивать древние, давно устаревшие «знания».

Прочитав эту книгу, вы не позволите ввести себя в заблуждение всевозможным врачевателям, которые, пуская в ход рекламу, манипулируя научными данными, фабрикуют сомнительные пилюли, пищевые добавки, «уникальные» средства оздоровления.

Книжка поможет вам, дорогие читатели, защитить себя и своих близких от неприятностей, связанных с неоправданным лечением и оздоровлением. Она адресована всем, кто проявляет интерес к своему здоровью, хочет жить долго и счастливо.

Я попытался изложить самые важные сведения о болезнях, их возникновении и способах лечения в простой форме, доступной для понимания читателей, не обладающих специальными знаниями. Надеюсь, изложенный мной материал поможет вам избежать болезней, а в случае возникновения заболевания подскажет наиболее эффективный способ противодействия недугу.

Победить болезнь иногда бывает совсем просто. Достаточно лишь уменьшить неблагоприятные нагрузки, поменять питание – и недуг отступает. Возможности нашего организма чрезвычайно велики. Нужно только уметь пользоваться ими.

*Собственные знания, принятие своевременных мер могут творить чудеса, избавлять от болезней и страданий без использования лекарственных средств, рекламируемых оздоровительных мероприятий.*

# ГЛАВА 1.

## ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ БОЛЕЗНИ

### 1.1. О необходимых человеку веществах

*Наши организм, каждая его клеточка существуют благодаря химическим превращениям веществ, поступающих с пищей и воздухом из окружающей среды. Эти вещества подвергаются расщеплению, а затем часть из них синтезируется в новые, необходимые клеткам соединения. Большинство продуктов распада и синтеза используется организмом, а все ненужное выбрасывается в окружающую среду. Подобный обмен веществ обеспечивает нас энергией и «строительным материалом», необходимым для жизнедеятельности клеток и органов.*

*Человеку необходимы кислород, вода, а также содержащиеся в пище белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы (микро и макроэлементы) и некоторые другие вещества (клетчатка, пищевые волокна и др.).*

*Нужную клеткам нашего тела энергию дает дыхание. В процессе дыхания происходит окисление органических соединений, поступающих в организм с пищей, кислородом воздуха. В результате выделяется энергия, которая запасается (аккумулируется) в специальных молекулах АТФ и в дальнейшем используется клетками, преобразуется в электрическую, осмотическую, механическую работу.*

*С белковой пищей в организм поступают аминокислоты, которые в живых клетках объединяются в крупные белковые молекулы и участвуют в обмене веществ, служат главным строительным материалом. Белки непрерывно меняются. Эти изменения определяют процессы, протекающие в организме, в каждом его органе.*

*Белки содержатся в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко) и некоторых растительных продуктах (орехи, грибы, соя, горох, бобы, чечевица).*

*Недостаток белков в пище ведёт к повышенной утомляемости, слабости, может вызвать нервные, сердечные и мышечные недомогания, нарушения кислотно-щелочного равновесия в организме, что способствует целому спектру заболеваний.*

*Углеводы – основной источник энергии в организме. В процессе пищеварения они превращаются в простые сахара (моносахариды) и используются клетками и тканями для восполнения энергии. Углеводы подвергаются окислению в процессе дыхания, входят в состав цитоплазмы и ядра клеток. В организме углеводы расщепляются до глюкозы, часть которой откладывается в печени про запас в виде гликогена. Когда содержание глюкозы в крови падает ниже нормы, гликоген вновь превращается в глюкозу и попадает в кровь.*

*Потребность человека в углеводах удовлетворяется за счёт поступления с пищей сахаров и крахмала. Все натуральные сахара, за исключением лактозы (молочного сахара), имеют растительное происхождение. Крахмал также содержится преимущественно в растительных продуктах. Много его в картофеле и других корнеплодах, хлебе, муке, рисе.*

*Необходимые нам жиры образуются из поступающих с пищей жирных кислот и глицерина. Часть жиров принимает непосредственное участие в клеточных процессах, но существенная часть откладывается под кожей в жировой клетчатке, образуя запас органических соединений, который используется при недостатке питания. Жиры содержатся как в животных (жирное мясо, сало, ветчина, молочные продукты), так и в растительных продуктах.*



*Недостаток углеводов и жиров нарушает энергетику организма и кислотно-щелочное равновесие, ведёт к похуданию. Избыток же углеводов и особенно жиров ведёт к ожирению и болезням, связанным с этим явлением.*

*Считается, что при правильном питании взрослый человек должен получать около 80-100 г «чистого» белка в день, порядка 300–400 г углеводов и 80-100 г белков. Но высчитывать содержание этих веществ в рационе и строго придерживаться рекомендуемых цифр совсем не обязательно. Ведь в нашем организме белки могут превращаться в углеводы и жиры, жиры – в углеводы, а углеводы – в жиры.*

*Важно лишь не допускать длительных злоупотреблений в рационе и не слишком сильно выходить за эти границы (опасно питаться, например, одними только белковыми продуктами, а ещё опасней не употреблять их совсем). Необходимо также следить за средней калорийностью рациона (чтобы приход калорий соответствовал их расходу) и наличием в питании необходимых вам витаминов и минеральных элементов.*

*Витамины играют роль катализатора (т. е. ускорителя) процессов жизнедеятельности. Так, витамин С ускоряет окислительно-восстановительные процессы). Большинство химических реакций в клетке без катализаторов не протекали бы вовсе или шли с очень малой скоростью. Витамины участвуют в обмене веществ, входят в состав ферментов.*

*Без минеральных элементов также не обходятся важнейшие обменные процессы, они принимают участие в кроветворении, образовании гормонов, влияют на защитные реакции организма, поддерживают определённое кислотно-щелочное равновесие. Минеральные элементы участвуют в пластических процессах построения различных тканей организма, особенно костей.*

*Ежедневно человеку нужно определённое количество витаминов и минеральных элементов. При их недостатке замедляются необходимые реакции, нарушаются физиологические процессы. При их избытке организм вынужден выводить излишки либо накапливать их. Недостаток или избыток в организме витаминов и минеральных элементов затрудняет его работу, приводит к болезням.*

*Потребности в разных витаминах и минеральных веществах у разных органов разные. Например, для нормального функционирования щитовидной железы, которая выделяет очень важный для человека гормон (тироксин) необходим йод, а также витамин С, витамины группы В (особенно В<sub>1</sub>). Чаще всего щитовидной железе не хватает йода. Его недостаточное поступление в организм стимулирует в первую очередь заболевания именно щитовидной железы. А для нормальной работы поджелудочной железы йод не так важен. Ей необходимы витамины группы В, сера и никель.*

*В человеческом организме большинство витаминов и минеральных элементов не синтезируется и должны поступать с пищей.*

## 1.2. О причинах и симптомах болезней

**Человеку необходимо строго определённое количество жизненно важных элементов.** Как недостаток, так и их избыток может быть причиной множества болезней. Недостаток нужных организму веществ затрудняет его работу, замедляет восстановительные процессы, ослабляет иммунную систему. Всё это может неблагоприятно сказываться на здоровье, приводить к болезням. Но и избыток многих веществ также вреден для нашего организма.

Так, недостаток витамина С замедляет окислительно-восстановительные процессы, что затрудняет работу практически всех органов и систем. Однако если организм не успеет вывести излишки поступающего с пищей витамина С, то в почках начинают образовываться камни (раздел 2.4.). Чрезмерные дозы витамина С повышают свёртываемость крови, в результате чего образуются тромбы. Большие дозы этого витамина угнетают выработку инсулина поджелудочной железой и повышают содержание сахара в моче и крови, оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку органов желудочно-кишечного тракта, могут вызывать изжогу, тошноту, рвоту, понос, обострять течение гастрита и язвенной болезни.

Недостаток кальция, приводит к хрупкости костей, болезням опорно-двигательного аппарата и зубов. Избыток же кальция стимулирует всевозможные наросты в организме, образование шишек, неблагоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Недостаток натрия (поваренной соли) может нарушать баланс электролитов в организме, а недостаток холестерина нарушает выработку необходимых нам гормонов. В то же время избыток поваренной соли способствует задержке жидкости в организме, приводит к отёкам, создаёт повышенную нагрузку на сердце, почки. Излишки холестерина откладываются на стенках сосудов, что является причиной возникновения и развития атеросклероза, приводит к тяжёлым заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Итак, **причиной болезни может быть недостаток, иногда избыток многих жизненно важных веществ.** Даже без одного недостающего компонента может не быть полноценного здоровья. Но содержащиеся в избытке вещества также затрудняют работу организма, который вынужден обеспечивать внутреннее равновесие и стабильную работу в условиях слишком большого количества биологически активных элементов.

Кроме того, в результате жизнедеятельности в организм неизбежно проникают болезнетворные микробы и вредные вещества, образуются внутренние повреждения. Подобные неблагоприятные факторы иногда перегружают организм и создают предпосылки возникновения болезней.

От чего зависит, заболеет человек или нет?

В случае вирусных инфекционных заболеваний от двух факторов – количества вирусов, попавших в организм, и эффективности его защитных систем. После попадания вирусов в организм начинается «соревнование на скорость» между бурно размножающимися вирусами и иммунной системой, создающей противовирусные вещества. От того, кто выйдет победителем такого соревнования и зависит, возникнет ли болезнь, и как она будет протекать. Сильный организм, способный быстро мобилизовать иммунную систему, подавит вирусы, не допустив развития болезни.

Аналогично, подверженность раковым заболеваниям характеризуется, с одной стороны, количеством образующихся в организме злокачественных клеток, а с другой – готовностью иммунной системы ликвидировать опасные клетки.

Когда какая-нибудь клетка становится злокачественной, она приобретает новые антигены, благодаря которым иммунная система распознаёт «изменщицу» и принимает меры, чтобы её уничтожить. К сожалению, злокачественные клетки быстро делятся, а

иммунная система способна справиться только с ограниченным количеством «врагов». Не справляется иммунная система со своими функциями – болезнь обеспечена.

Если в нашем организме какие-либо системы и органы начинают не справляться с выпадающими на их долю нагрузками, возникают предпосылки болезней. Понятно, что чем больше поступает в организм вредных и ненужных веществ, тем выше вероятность заболеть.

Чревоугодие (излишнее питание), пьянство перегружают печень, почки. Гипервентиляция, курение, выхлопные газы, пыльный воздух перегружают лёгкие. Всё это разрушает клетки, способствует возникновению болезней.

**Причиной любого заболевания является неспособность организма, отдельных его органов или систем нормально выполнять свои функции. Эта неспособность обычно является следствием перегрузок, которые возникают при воздействии всевозможных неблагоприятных факторов (стрессов, болезнетворных микробов, чрезмерном питании и т. д.).**

Справится организм с повышенными нагрузками или нет, зависит от его состояния, способности органов и тканей в нужный момент перестроиться, противостоять неблагоприятным проявлениям.

Получается, что возникновение и исход болезни зависит от степени (силы) воздействия того или иного неблагоприятного фактора и от состояния самого организма, активности его защитно-приспособительных систем.

Ни одна болезнь не приходит без причин. При этом одно и то же неблагоприятное воздействие может быть причиной разных заболеваний и, наоборот, одна и та же болезнь может иметь разные причины.

Так, сильный эмоциональный стресс может вызвать язву желудка, привести к обострению сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), стимулировать раковые заболевания, болезни печени и почек. Стафилококк может быть непосредственной причиной различных заболеваний не только органов дыхания, но и органов пищеварения. Любые инфекции могут обострять течение ССЗ. Но к ССЗ могут приводить самые разные факторы. Только гипертония имеет более 20 причин (см. приложение).

Какой именно орган (или систему) поразит тот или иной неблагоприятный фактор зависит от текущего состояния организма (в первую очередь страдает «слабое звено», самый слабый орган, и в этом смысле «болезни передаются по наследству»).

Например, курение, пыльный воздух являются главной причиной заболеваний лёгких. Но если у человека сильные лёгкие и они справляются с выпадающей на их долю нагрузкой, всё равно, продукты горения и никотин, увеличивают нагрузку не только на лёгкие, но и на другие органы, обеспечивающие обезвреживание (детоксикацию) и выведение вредных веществ из организма. Как только какой-то орган начинает не справляться со своей работой, возникают предпосылки к болезни. От курения могут страдать печень, почки, желудочно-кишечный тракт. Курение обостряет любые хронические заболевания.

В современном мире самыми распространёнными неблагоприятными факторами, приводящими к болезням, являются: эмоционально-психические стрессы (ЭПС), вирусные инфекции, вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания, обжорство), неправильный подбор продуктов питания, избыточное дыхание (гипервентиляция лёгких).

Неблагоприятные факторы приводят к перегрузкам, нарушают равновесие в организме. Но если удастся найти и устранить тот фактор, который в наибольшей степени перегружает организм и является причиной болезни, то можно победить практически любое заболевание.

В то же время, контролируя своё текущее состояние, следя за своим самочувствием и не допуская перегрузок организма, можно вообще избегать болезней.

*В самом деле, как только в нашем организме происходит сбой, как только какой-либо орган начинает работать с перенапряжением, тотчас появляются неприятные ощущения, возникает боль, меняется давление и пульс. Это перегруженные органы либо органы, которым не хватает достаточного питания, посылают сигналы о своём неблагополучии.*

*Боль – один из самых распространённых симптомов болезни (недаром боль и болезнь – однокоренные слова). Острая боль становится поводом для срочного обращения к врачу.*

*При различных заболеваниях боль может иметь различные характеристики (локализацию, периодичность возникновения, интенсивность и продолжительность). Но только по болевому симптому выставить окончательный диагноз очень сложно. Можно лишь предположить, что у больного имеется тенденция к проявлению того или иного заболевания.*

*Например, давящие, с отсутствующей периодичностью боли в верхней части живота могут свидетельствовать о проявлении гастрита либо туберкулёза желудка и двенадцатиперстной кишки. Чувство тяжести и боли в правом подреберье могут возникать при перегрузках печени, при желчнокаменной болезни или сердечной недостаточности.*

*Один из наиболее часто встречающихся симптомов заболеваний – головная боль.*

*Причиной головной боли может быть физическое или умственное переутомление, перенапряжение органов зрения, шейный остеохондроз, болезни внутренних органов, мигрень, иногда остеохондроз позвоночника, сахарный диабет. Если голова болит от переутомления, необходимо хорошо отдохнуть, снизить нагрузки на организм. Если боль вызвана болезнями внутренних органов, попробуйте разобраться, какой орган страдает, и снизьте нагрузки на него. Если, например, головная боль вызвана болезнями органов пищеварения, постарайтесь поменьше есть, откажитесь от несовместимых продуктов (раздел 2.6.), исключите спиртные напитки.*

*Заболевания могут сигнализировать о себе учащённым пульсом, сильной жаждой (которая может быть предвестником начинающегося сахарного диабета) или, например, повышенным артериальным давлением.*

*Все эти симптомы – реакции организма на внутренние расстройства. Они служат предупреждением о неблагополучии. Если вовремя заметить, установить, что является причиной боли, неприятных ощущений, нарушений давления или пульса, и, главное, устранить вызвавшие дискомфорт перегрузки, болезнь пройдёт стороной.*

*Кроме очень узкого спектра врождённых и чрезвычайно запущенных случаев любую болезнь можно победить.*

### 1.3. О сопротивляемости и её перераспределении в организме

*Понять механизмы противодействия болезням и старению помогло открытие явления перераспределения сопротивляемости организмов с течением времени в зависимости от внешних условий и внутреннего состояния.*

*Оказывается, сопротивляемость животных и человека болезням, любым неблагоприятным проявлениям является мерой ответа их организмов на условия внешней среды и внутренние изменения.*

*Иными словами, чем большему числу повреждений и неблагоприятных факторов подвергается наш организм, чем более интенсивные испытывает он нагрузки, тем выше его сопротивляемость всем этим проявлениям.*

*В живых организмах существуют системы, препятствующие накоплению повреждений, способствующие восстановлению после болезней, стрессов, травм. К ним относятся, например, антиоксидантная система, система репарации ДНК. Таких систем много, но их эффективность можно описать единой величиной, названной сопротивляемостью организма.*

*Сопротивляемость ответственна за иммунитет, устранение любых повреждений, неизбежно возникающих во время любой работы или стресса, за все, что препятствует неблагоприятным изменениям. Важный вклад в величину сопротивляемости вносит иммунная система, которая выделяет вещества, убивающие вирусы, раковые клетки.*

*В свою очередь каждый орган имеет и свою, неспецифическую сопротивляемость, обеспечивающую защиту клеток этого органа от повреждений. Сопротивляемость органа зависит от способности его клеток противостоять неблагоприятным проявлениям (устранять свободные радикалы, токсины, химические и другие повреждения), а также от функциональной активности этого органа, реакций организма, направленных на обеспечение его работы.*

*Сопротивляемость всего организма определяется совокупностью сопротивляемостей всех его органов и систем.*

*При этом в нашем организме всё время происходит перераспределение сопротивляемости в пользу интенсивно работающих органов или систем.*

*И это понятно: чем больше нагрузка ложится на тот или иной орган, тем большему числу повреждений он подвержен. Ведь при любой работе, при любых нагрузках неизбежно возникают повреждения. И чем интенсивнее работа, тем больше повреждений образуется, тем быстрее, лучше должна быть их репарация.*

*\*\*Чем больше воздуха поступает в лёгкие, тем больше вредных примесей и микробов должно быть обезврежено. Чем больше пищи находится в пищеварительном тракте, тем больше образуется химических повреждений. Чем интенсивнее работа любого органа, тем интенсивнее он должен снабжаться энергией и кислородом. Но снабжение кислородом неизбежно связано с образованием свободных радикалов, которые вызывают повреждения в клетках и тканях.\*\**

*Сопротивляемость перераспределяется между органами и системами в зависимости от изменений внешних условий и внутреннего состояния организма.*

*Можно привести множество примеров перераспределения сопротивляемости. Так, во время интенсивной работы акупунктурная система «отключает» ряд органов с целью сосредоточить всю энергетику на работающем в повышенном режиме органе или группе органов. Интенсивные физические нагрузки, к примеру, ведут к перераспределению сопротивляемости на обеспечение работы сердечно-сосудистой системы, выделение запасённой в организме глюкозы. В результате замедляется пищеварение и обезвреживание пищи, что способствует её «загниванию», образованию большого количества токсинов.*

*Перераспределяется сопротивляемость даже при изменении температуры окружающей среды. При низкой температуре сужаются прикожные капилляры, что повышает сопротивляемость внутренних органов, но понижается сопротивляемость кожи, и это может привести к обморожению. Холод ослабляет иммунную систему, что способствует развитию простудных заболеваний.*

*\*\*Перераспределение сопротивляемости во многом связано с перераспределением крови и отдельных её составляющих. При усилении работы какого-либо органа, в нем происходит расширение мелких кровеносных сосудов, орган начинает обильнее снабжаться кровью. А при незначительной работе органа сосуды суживаются, и количество притекающей к нему крови уменьшается. Благодаря такому перераспределению усиленно работающий орган получает и потребляет больше кислорода и питательных веществ.*

*Снабжение кровью одновременно нескольких органов может быть увеличено за счет возрастания силы сердечных сокращений, повышения давления крови, что также связано с перераспределением сопротивляемости и мобилизацией резервов организма. Даже само состояние готовности к борьбе ведёт к перераспределению сопротивляемости, так как характеризуется мобилизацией дыхания и кровообращения, значительным сужением сосудов органов брюшной полости и неактивных мышц при одновременном расширении сосудов активных мышц.*

*За перераспределение сопротивляемости ответственны отдельные центры головного мозга и нервной системы. В центры передается информация о состоянии всех систем организма. На основе этой информации регуляторные центры оказывают необходимое воздействие на тот или иной орган: стимулируя его жизнедеятельность, либо угнетая её таким образом, чтобы организм мог приспособиться к отклоняющим от равновесия воздействиям окружающей среды и наиболее эффективным способом противостоять накоплению повреждений.*

*Перераспределение связано с известными в биологических науках обратными связями, когда один орган усиливает второй, а второй – ослабляет первый. \*\**

*Получается, что усиление деятельности одних органов (систем) происходит за счёт ослабления других. Повышенные нагрузки, стрессы, интенсивные внешние воздействия перераспределяют сопротивляемость в пользу органов (систем), подвергшихся этим нагрузкам. В результате ослабевают органы (системы), которых данные нагрузки напрямую не затрагивают.*

*В то же время самые разные тренировки, воздействия и стрессы способны повышать сопротивляемость организма. Ведь сопротивляемость как отдельных органов и систем, так и общая, суммарная, сопротивляемость организма зависит от образа жизни, нагрузок, возраста человека или животного.*

*Отвечив на повышенные нагрузки, стрессы перераспределением сопротивляемости, организм начинает бороться с возникшими повреждениями. При этом за счет тренировки в устранении большего числа повреждений совершенствуются защитные функции и возрастает сопротивляемость как отдельных органов, так и всего организма.*

*После снятия нагрузок и стрессов величина сопротивляемости организма остается большей, чем до них, что способствует быстрому восстановлению.*

*Поэтому организм можно тренировать различными воздействиями, повышающими его суммарную сопротивляемость (об этом в разделе 2.10.).*

## 1.4. О периодах максимальной уязвимости организма

*В современном мире на человека действуют различные неблагоприятные факторы. Причём, чаще всего не каждый в отдельности, а комплексно, постепенно формируя то или иное патологическое состояние.*

*Размышляя над причинами возникновения заболеваний, можно прийти к выводу, что существуют периоды, когда организм наиболее уязвим для любых болезней. Такие периоды возникают при неблагоприятных погодных условиях, под воздействием продолжительных или интенсивных стрессов, при одновременном действии сразу нескольких неблагоприятных факторов.*

*Эти периоды приводят к перегрузкам организма. Мы назвали их периодами максимальной уязвимости. Именно в такие периоды обычно возникают либо обостряются болезни.*

*В жару обостряются сердечно-сосудистые заболевания, на ветру, в холоде – простудные болезни. Переохлаждения усиливают аллергические реакции, ослабляют иммунную систему. Иммунную систему ослабляют также излишние переживания, чрезмерные эмоции. Усилия организма по поддержанию теплового баланса или обеспечению эмоционального стресса уменьшают выработку лимфоцитов, благодаря чему возрастает вероятность заболеть раковыми заболеваниями.*

*Установлена зависимость заболеваний от страхов и тревог, владеющих человеком. Волнения, злость стимулируют заболевания печени, желчнокаменную болезнь. Приём пищи в состоянии стресса является одной из основных причин, приводящих к развитию язв и злокачественных опухолей в пищеварительном тракте.*

*После тяжёлых потрясений люди уязвимы для целого спектра болезней.*

*В периоды максимальной уязвимости обострение болезни может провоцироваться сравнительно небольшим воздействием. В это время опасно заниматься тяжёлым физическим трудом, проводить тренировки. Нужно отложить дела, дать возможность организму отдохнуть. Освободите себя от всяческих нагрузок – физических, психических, эмоциональных, температурных.*

*Сколько инфарктов, инсультов получили наши садоводы во время работы на приусадебном участке в жару или после тяжёлой трудовой недели.*

*Чтобы прожить долгую полноценную жизнь, никогда не следует накапливать усталость, работать «через не могу». Если появилась отдышка, стали хватать воздух ртом – остановитесь, передохните. Шум в ушах, головная боль – сигналы тревоги, предписывающие уменьшить нагрузку, разгрузить организм, помочь ему восстановиться.*

## 1.5. Основные итоги

*Итак, болезни возникают, если что-то перегружает организм, мешает его нормальной работе. Наиболее распространёнными причинами болезней являются ЭПС (эмоционально-психические стрессы), неправильное питание (излишек или недостаток многих веществ), вредные привычки, гипервентиляция лёгких (частое, глубокое дыхание), вирусные инфекции, раковые клетки, канцерогенные вещества.*

*Любая болезнь может иметь разные причины, в то же время одна причина может приводить к разным заболеваниям.*

*Возникновение и исход болезни зависит, с одной стороны, от степени неблагоприятных воздействий (продолжительности и силы стрессов, количества поступивших в организм канцерогенных веществ), с другой стороны, от способности тех или иных органов противостоять этим воздействиям.*

*Болезнь возникает в том органе (системе), который не справляется с выпавшими на его «долю» нагрузками. Если какой-либо орган начинает не справляться с нагрузками, если что-то нарушает его работу или ему не хватает питания, он посылает сигналы о своём неблагополучии. Чаще всего это отражается болью, тяжестью, иногда увеличением размеров органа, повышением артериального давления.*

*Если вовремя заметить неблагоприятные проявления и устранить их причины – болезнь пройдёт стороной. Но чтобы устранить причины, надо разобраться, что именно перегружает организм. Для этого полезно исследовать своё питание, привычки, проследить, когда возникают болезненные ощущения, поменять образ жизни.*

*В нашем организме всё время происходит перераспределение сопротивляемости, направленное на усиление наиболее активно работающих органов. Однако стрессы, излишние нагрузки, неблагоприятные погодные факторы создают периоды максимальной уязвимости, когда любой болезни легче проявить себя.*

*В периоды максимальной уязвимости старайтесь сократить любые нагрузки, отметить оздоровительные мероприятия, больше отдыхать.*

*В то же время нагрузки и стрессы тренируют сопротивляемость организма, увеличивают его способность противостоять любым неблагоприятным проявлениям.*

*Вот и вся теория, которая поможет нам понять, как грамотно противостоять любым болезням.*



## ГЛАВА 2. ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ

### 2.1. Правила здоровья

Чтобы не болеть, всего-то и нужно соблюдать 2 простых правила:

1. Не перегружать организм.
2. Поддерживать себя в хорошей форме, соблюдать физиологическое равновесие.

Если вы ознакомились с предыдущей главой, то легко поймёте смысл любых оздоровительных мероприятий.

Ведь болезни возникают и прогрессируют, когда наш организм, отдельные его органы (системы) не справляются с выпавшими на их долю нагрузками. Чтобы этого не происходило, нужно, чтобы нагрузки были поменьше, а организм, его органы и системы работали получше.

Поэтому старайтесь **снизить неблагоприятные нагрузки на организм** (раздел 2.3.), избегайте перегрузок, стрессов. А для того, чтобы организм хорошо работал нужно следить, чтобы он обеспечивался всеми необходимыми веществами, и разумно тренировать его, увеличивая работоспособность и сопротивляемость любым неблагоприятным проявлениям (раздел 2.10.).

Необходимыми веществами нас обеспечивают питание и дыхание. Правильное питание наряду с рациональным дыханием является важным фактором здоровья. Человек – своего рода химическая фабрика. Нам необходимо строго определённое количество жизненно важных компонентов, которые поступают с пищей и воздухом.

Недостаток необходимых витаминов и минеральных элементов замедляет деятельность организма, ведёт к быстрым перегрузкам и болезням органов, нуждающихся в этих элементах. Так, недостаток йода приводит к заболеваниям щитовидной железы, а недостаток витамина С нарушает работу иммунной и сердечно-сосудистой систем, пищеварительного тракта.

Но всё хорошо в норме. Избыток любых веществ также вреден для здоровья (раздел 1.2.). Известны случаи смертельного отравления железом, витамином А и другими необходимыми нам веществами.

Неправильный подбор пищи, перегрузки пищеварительной системы приводят к изжогам, запорам, поносам, икоте, вызывают чувство тяжести, боль. Подобные проявления являются следствием нарушения физиологического равновесия организма.

Все параметры этого равновесия (артериальное давление, кислотно-щелочное равновесие крови, уровень гормонов, минеральных элементов, витаминов и т. д.) должны находиться в строго определённых рамках.

Любые отклонения физиологического равновесия организма свидетельствуют о неполадках, ведут к болезням.

Так, эмоциональные и физические перегрузки приводят к повышению артериального давления (АД). Высокое АД очень опасно для человека. В то же время и низкое давление может быть связано с упадком сил, быть следствием болезней, сердечной недостаточности.

Как и все другие параметры физиологического равновесия, АД должно иметь определённую величину.

Оптимальным является давление – 110–120/70–80 (для пожилых людей – 120–140/80–90).

К резкому изменению давления могут приводить как отрицательные, так и чрезмерные положительные эмоции.

Нам нельзя долгое время находиться в любых пиковых ситуациях. Даже положительные эмоции могут неблагоприятно сказываться на здоровье. Известно немало случаев, когда люди падали в обморок от избытка положительных эмоций, получали инфаркты или инсульты, проявляя бурную радость, чрезмерный восторг.

**Душевный покой, равновесие во всём являются фундаментом здоровья, составляют основу человеческого благополучия.**

Постоянным, строго определённым должен быть и уровень в крови всех жизненно важных веществ. Даже такого, казалось бы, вредного элемента, как холестерин. Все знают, что высокий уровень холестерина ведёт к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Холестерин поступает в организм с пищей и вырабатывается печенью в самом организме. Он необходим человеку, однако его избытки откладываются на стенках сосудов и образует бляшки.

Современное питание, образ жизни благоприятствуют тому, что у многих людей наблюдается повышенный уровень холестерина в крови. Для корректировки предлагаются специальные диеты, разработано множество активно рекламируемых препаратов, снижающих уровень холестерина.

Но не переусердствуйте в этом. Оптимальный уровень холестерина в крови 4,5–5,0 ммоль/л (раздел 2.2.).

Не нужно снижать уровень общего холестерина ниже 4 ммоль/л. Холестерин необходим для выработки некоторых гормонов, образования жиров, синтеза витамина D. Холестерин входит в состав оболочек почти всех клеток.

Пониженное содержание холестерина в крови также способствует развитию заболеваний (низкий уровень холестерина отмечается, например, при анемии, злокачественных опухолях).

Чтобы быть здоровым, нужно во всём придерживаться чувства меры, контролировать своё текущее состояние, не допускать заметных отклонений от равновесия, способных расшатывать здоровье. Физиологическое равновесие – залог здоровья.

У нас часто спорят о том, как запустить самооздоровительные процессы. Но это просто: при проявлении первых болезненных ощущений нужно уменьшить неблагоприятные нагрузки (особенно на больные органы) и нормализовать физиологическое равновесие.

Определить отклонения равновесия можно с помощью самоконтроля, анализов крови и мочи.

## 2.2. Немного об анализах и профилактике болезней

Любому человеку полезно контролировать своё текущее состояние, для того, чтобы выявлять всевозможные нарушения и своевременно устранять их.

Первой ступенью контроля является самоконтроль, который начинается с наблюдения за состоянием кожи, лица и глаз, губ и языка, волос и ногтей.

Изменение их цвета или состояния может свидетельствовать о различных перегрузках или патологических состояниях.

Пожелтение кожи, белков глаз чаще всего происходят при заболеваниях печени и желчевыводящих путей (гепатит, нарушение оттока желчи).

Синюшный цвет кожи, появление синюшной окраски губ и языка возникают при нарушении дыхания, болезнях лёгких.

Потемнение отдельных участков кожи наблюдается при перегрузках (заболеваниях) эндокринной системы и печени. Зуд кожи без каких-либо изменений на ней может возникать при нарушениях в желчевыводящей системе или перегрузках поджелудочной железы (подобное может быть симптомом начинающегося сахарного диабета).

При аллергии, инфекционных заболеваниях на коже появляются различного вида высыпания. Сыпь на лице у взрослых может быть вызвана и недостатком в организме витаминов А, Н либо цинка.

А вот сухая желтая кожа, увеличенный язык, одутловатое лицо и веки говорят о недостаточности гормонов щитовидной железы. В то же время расширение глазной щели и выпучивание глаз – признак избыточной продукции гормонов щитовидной железы.

Бледность кожи, слизистых губ и конъюнктивы глаза частый симптом анемии (причиной часто является недостаток организму железа, животных белков).

О дефиците витаминов А, Е, группы В, Н говорит тусклая сухая кожа. Дефицит витаминов В<sub>2</sub> и В<sub>6</sub> приводит к сухости и раздражению губ, трещинкам в углах рта и на языке.

Пузырьковые высыпания на губах наблюдаются при вирусной инфекции (герпес) и ослаблении иммунной защиты организма (что может быть следствием недостаточности витамина С).

Налёт на языке (здоровый язык не имеет налётов) может появляться при неполадках в работе желудочно-кишечного тракта (серо-белый), заболеваниях печени и желчного пузыря (желтый налёт), пневмонии (коричневый).

Дефицит витаминов группы В (особенно В<sub>6</sub>) приводит к увеличению размеров языка. Ярко красный язык бывает при гастрите или энтерите.

Причинами чрезмерного выпадения волос помимо генетической предрасположенности и перенесённых инфекционных заболеваний могут быть сильный стресс, грибковые поражения, действие радиации, а также анемия и нарушения функций щитовидной и эндокринных желез. Дефицит витамина Н также ведёт к выпадению волос. Недостаток в рационе жиров (обезжиренная диета) является причиной сухости и матовости волос.

Синеватые ногти говорят о проблемах в работе сердца, слишком светлые – о низком уровне гемоглобина и анемии, желтоватые указывают на перебои в работе печени. Мелкие белые пятнашки на ногтях могут свидетельствовать о недостатке кальция и цинка, а желтоватые – указывать на возможные нарушения в работе головного мозга.

Повышенная ломкость ногтей отмечается при недостаточности организму железа, цинка, иногда йода, кремния и витамина Н. Синюшный цвет ногтевого ложа возникает при нарушении кровообращения в организме. При гормональных расстройствах ногти могут приобретать выпуклую форму. Вогнутость ногтей, их расслоение могут возникать при анемии. Поперечные белые линии наблюдаются при почечной недостаточности, длительной пневмонии.

Появление извитых и расширенных вен на ногах свидетельствует о физических перегрузках и должно быть поводом для уменьшения нагрузок на ноги и обращения к врачу.

## **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.