

Книга о том, как без лекарств
улучшить свое здоровье,
избавиться от болезней
и продлить себе жизнь

ДОКТОР ЕВДОКИМЕНКО

ТАЙНАЯ
ФОРМУЛА
ЗДОРОВЬЯ

Москва
Мир и Образование

УДК 616-00
ББК 52.5
Е15

Книга печатается в авторской редакции

Евдокименко П. В.

Е15 Тайная формула здоровья / П. В. Евдокименко. — М.:
ООО «Издательство «Мир и Образование», 2013. — 224 с.
ISBN 978-5-94666-689-3

Дорогой друг! Если вы прочитаете эту книгу, то будете знать ответ на важный вопрос — почему мы боеем. И научитесь самостоятельно справляться со своими болячками. Если не со всеми, то со многими. А заодно, возможно, поможете кому-то из своих близких.

Будет ли вам скучно в процессе чтения? Вряд ли. Уверю вас, эта книга полна неожиданностей. Но когда вы ее дочитаете, все, что я здесь рассказал, покажется вам ясным и знакомым. Так всегда бывает с правильной информацией. Ее воспринимаешь настолько легко, словно все написанное в книге ты всегда знал. А сейчас просто повторяешь пройденное.

Читайте, развлекайтесь и выздоравливайте.

**УДК 616-00
ББК 52.5**

ISBN 978-5-94666-689-3

© Евдокименко П. В., 2013
© ООО «Издательство «Мир и Образование», 2013

Содержание

Несерьезно об очень серьезном	5
Вместо предисловия	7

Часть первая

ПРЫЖОК ТИГРА	9
Странный вопрос странного автора.....	9
Для чего мы психуем, если прыгнул тигр.....	10
День второй. Тигр прыгнул, но застрял.....	18
Через месяц. Тигр ушел, но тигрята остались.....	20

Часть вторая

Формула здоровья № 1: «УБЕЙ ТИГРА!»	26
Правило первое: «Бой с тигром — каждый день!».....	27
Правило второе: «Запомните — три минуты лечат, а пять калечат!»	28
Движение — жизнь. Но не всякое. И не всегда	30
Боль и ласка.....	36
Если хочешь быть здоров, закаляйся!	52
Если хочешь быть здоров, развлекайся!.....	57
Сломай свой телевизор, «взорви» свой холодильник, включи Call of Duty.....	67
Занимайтесь любовью, а не войной	73
Занимайтесь сексом, а не любовью	84
Ты, мой ангел, не молчи. Ты сегодня покричи!.....	87

Что за шум, а драки нет? Это грушу бьет сосед!.....	89
Тайна крови	93
Мои дорогие козявочки, весьма дорогие пиявочки	109

Часть третья

Формула здоровья № 2: «ПРИРУЧИ ТИГРА!»

Через месяц, через год. Тигр ушел, а мы устали	123
Хитрые евреи не зря придумали шаббат... ..	125
Лучшее лекарство — это он, мой чудесный сладкий сон.....	128
Глубокое дыхание облегчает понимание... ..	129
Ах еда, моя еда — ты моё призвание	138
Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи.....	150
Перестаньте горевать, начинайте воевать.....	156
Не живи красиво, а живи счастливо.....	161
Как прекрасен этот мир, посмотри	165

Часть четвертая

ТИГР НА ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ

Поясница, поясница, что за боль в тебе таится?.....	171
Смятенье чувств и нервов трепет.....	175
Сердце, тебе так хочется покоя	183
Маразм подкрался незаметно.....	187
Где ж мой аист заблудился?	192
Желудок, твое расстройство так душевно... ..	198
Обо всем понемногу и немного обо всем	201
Вместо послесловия: Еще не бог, уже не дикарь.....	213
Об авторе.....	217

Несерьезно об очень серьезном

Возможно, вы сейчас держите в руках эту книгу и думаете: «Ну вот... Еще одна тайная... Тайная формула... Здоровья... Как это, наверное, скучно. Да и есть ли она, эта тайная формула, у автора? Или он просто решил завлечь читателя интригующим названием?»

У меня есть эта формула, не сомневайтесь. И даже не одна. А книга скучной не будет — вы уж поверьте. Писать скучные, банальные книги о здоровье мне и самому порядком надоело.

Так что поговорим о серьезном (о здоровье), но при этом постараемся не скучать. Давайте развлечемся.

Вместо предисловия

Когда-то, еще 100 лет назад, 50 лет и даже 30 лет назад, врачи старались приносить людям пользу. Врачи останавливали тяжелые эпидемии, поднимали на ноги неизлечимых доселе больных, изучали, пробовали, творили. Это был период расцвета медицины. Ее «эпоха возрождения».

Но потом в медицину пришли большой бизнес и большие деньги. Пришли фармакологические компании. И все изменилось. Миром медицины стали править «бабки»: неважно, вылечишь ли ты больного, главное — срубить побольше денег. Неважно, что пациента можно поднять на ноги простым и дешевым способом, главное — развести его на большие деньги.

Не нужно творить, пытаться, искать. Главное — деньги. И то, что большинство лекарств не вылечивает, а только на время приглушает симптомы болезни — уже не важно. Пусть больной пьет таблетки годами и десятилетиями — это же приносит производителям лекарств постоянный доход.

Если у вас гипертония, вам порекомендуют всю жизнь принимать лекарства для снижения давления; если у вас бронхиальная астма, вам посоветуют всю жизнь пользоваться ингаляторами. Если диабет — станете пожизненно колоть себе инсулин; если остео-

пороз (хрупкость и ломкость костей) — начнете каждый месяц или каждый день принимать лекарства для усвоения кальция.

От повышенного холестерина вы будете годами принимать лекарства, которые этот холестерин снижают. Если болит сердце, вы будете много лет пить препараты, которые уменьшают количество приступов.

От больных суставов вам предложат несколько лет пить «суставные лекарства», а когда они перестанут помогать, вам посоветуют заменить ваши суставы на дорогостоящие «железяки» — на искусственные суставы. И всю оставшуюся жизнь вам придется «звенеть» ими на досмотре в аэропортах.

Не можете забеременеть — делайте ЭКО. Годами болит спина — постоянно пейте обезболивающее. Если, упаси боже, СПИД — принимайте очень вредные противовирусные препараты, пока не

Но есть ли альтернатива? Есть ли другой путь? Да, он есть. Вместо того чтобы пожизненно пить разные таблетки, вы можете включить резервные возможности вашего организма. Сделать это несложно.

Однако если вы хотите большую часть своей жизни обходиться без лекарств, вам придется кое-что в вашей жизни поменять. А я вам помогу — знаниями и подсказками.

Дам вам (не преувеличиваю!) секретную информацию. Тайную формулу здоровья. И даже не одну. Берите и пользуйтесь. На здоровье. И для здоровья.

ПРЫЖОК ТИГРА

*Чем сложнее теория, тем больше в ней обычно лжи;
Святые истины, как правило — просты.*

Павел Палей

Странный вопрос странного автора

Сначала, прежде чем мы перейдем к тайной формуле здоровья, мы должны ответить на простой (вроде бы) вопрос — почему люди болеют? Почему ломается прочный, натренированный миллионами лет эволюции организм?

Если спрашивать об этом людей на улице, каждый второй ответит на этот вопрос прямо — «не знаю».

Те, что поначитанней, свалят все на экологию. Другие скажут — судьба. Или гены (папа с мамой) виноваты. Или бог наказал. Некоторые догадаются, что мы что-то делаем неправильно, что-то там нарушаем и потому болеем.

Самые продвинутые вспомнят, что «все болезни от нервов». Врачи поправят — не все, а процентов эдак семьдесят. Но даже врачи (за редким исключением) не смогут объяснить, почему «от нервов» начинается болезнь.

По большому счету, в точку не попадет никто. По одной простой причине — никто не задастся вопросом, с которого надо начинать.

Предположим, все (или многие) болезни «от нервов». Но какой смысл в этих самых «нервах», в наших треволнениях и бурных эмоциях, с точки зрения эволюции? **Для чего мы психуем?**

Да, да, это не опечатка. Вопрос звучит именно так: не ПОЧЕМУ мы психуем, а ДЛЯ ЧЕГО.

Не ответив на этот простой вопрос, мы никогда не поймем, почему к нам приходят болезни и что нам теперь с ними делать, как правильно и «по науке» бороться со своими болячками.

Итак, странный вопрос странного автора:

Для чего мы психуем?

Для чего мы психуем, если прыгнул тигр

Прежде всего мы должны четко уяснить и на всю жизнь запомнить одну очень важную информацию:

***Человеческий организм — это совершенный
продукт нескольких миллионов
лет эволюции.***

Что бы там ни говорили тупоголовые любители покритиковать человечество, наш организм совершенен настолько, что позволил когда-то слабой обезьянке, вечно дрожащей перед любым хищником, возвыситься и встать во главе животного мира. И теперь уже хищник дрожит перед человеком и старается избегать встречи с людьми.

Еще и еще раз повторю: как ни странно вам это слышать, но человеческий организм — один из самых

совершенных продуктов, созданных природой на этой планете.

Однако. Второе, что мы должны уяснить и запомнить — миллионами лет эволюции наш организм «затачивался» совсем под другую жизнь, под другие условия существования!

Он «затачивался» под жизнь в дикой природе. А к комфортной цивилизованной жизни мы привыкаем всего лишь несколько столетий.

Сравните: много миллионов лет дикого или полудикого существования — и пара-тройка столетий более-менее комфортной цивилизованной жизни. Готовы ли мы к ней? Вернее, так — мы-то готовы. Но готовы ли к цивилизованной жизни наши тела? И вообще — как и к чему нас готовила эволюция?

Чтобы ответить на эти вопросы, мы вынуждены вновь вернуться к тому же, с чего начали. К простому вопросу — а для чего же все-таки мы волнуемся и психуем? Какой во всем этом эволюционный смысл?

Как ни странно, эволюционное значение бурных эмоций очень простое — выжить. Быстро подготовить организм к драке за свою жизнь. Победить. Или убежать. Поймать дичь на охоте. Самому не стать дичью.

Представьте себе нашего далекого предка, идущего по лесу или по саванне. В руках у него слабенькое самодельное подобие копья — плохо заточенная палка. С таким несовершенным оружием наши доисторические предки ходили по лесу или по саванне еще всего лишь пару-тройку тысячелетий назад. А кое-где аборигены ходят с таким оружием до сих пор.

И вот смысленый, но еще не очень умный дикарь, почти еще обезьяна, с палкой в руках идет по лесу или саванне. Вокруг полно диких животных. Съедобных.

Или тех, кто хочет съесть нашего дикаря. Но ему пока еще не очень страшно — он привык к окружающей обстановке. Он привык к потенциальным опасностям — наш дикарь о них даже не думает (возможно, потому, что он пока еще не умеет логично думать). Но он осторожен.

Вдруг, откуда ни возьмись, на дикаря прыгает тигр. А вот это уже страшно. И надо выжить.

Организм нашего далекого предка уже почти совершенен — сказываются миллионы лет эволюции. Это если считать с момента появления млекопитающих. Или миллиарды лет эволюции — если считать с момента зарождения жизни на планете.

Наш далекий предок уже почти совершенен — многие менее совершенные и менее приспособленные виды за миллиарды лет эволюции вымерли. А наш доисторический предок — вот он. Жив и здоров. Хочет жить и радоваться. Одна досада — здесь и сейчас тигр этой радости хочет помешать. Хочет съесть дикаря. Съест его тигр — и не будет нас с вами. А этого наш далекий предок никак не может допустить.

И вот тогда, в момент прыжка тигра, натренированный миллионами лет борьбы за выживание, почти совершенный организм доисторического человека принимает решение подготовиться к драке за свою жизнь.

Причем организм принимает это решение, получив от мозга всего лишь один сигнал, одну лишь первую эмоцию — испуг. Организм реагирует даже раньше, чем человек успел окончательно сообразить, что ему грозит и что происходит!

В ответ на эмоцию (испуг) организм вбрасывает в кровь повышенную дозу «гормонов стресса», образуя-

щихся в коре и мозговом веществе надпочечников. Причем в числе первых в кровь (в огромных количествах) вбрасывается адреналин. Он должен очень быстро подготовить организм к драке с тигром. Или помочь нашему доисторическому предку от тигра убежать.

Для этого, чтобы помочь человеку выжить, адреналин начинает действовать. Он вызывает мелкую дрожь, дрожание мышц (тремор) — чтобы как можно быстрее эти мышцы разогреть. Очень похоже на прогрев двигателя машины перед тем, как на ней «газнуть» — не так ли?

Адреналин также увеличивает количество сахара (глюкозы) в крови, чтобы дать мышцам и сердцу дополнительную энергию. И не только мышцам и сердцу — еще и мозгу, ведь в опасной ситуации мозг должен реагировать на происходящее гораздо быстрее, чем обычно.

Еще адреналин (в комплекте с другими стрессовыми гормонами) повышает тонус кровеносных сосудов и поднимает кровяное давление, чтобы в момент драки или убегания обеспечить максимальный приток крови к мышцам.

Он усиливает работу сердца, делает более частыми сердечные сокращения — чтобы нам было легче бежать или драться.

Адреналин вызывает опорожнение кишечника — когда бежишь от тигра, важны любые мелочи; и с пустым животом бежать гораздо легче (можете проверить сами, но только с тигром лучше все-таки не связывайтесь — вдруг автор ошибается? Шучу. Не ошибается).

Кроме того, нашему предку надо успеть увернуться от клыков тигра или успеть отдернуть, скажем, руку,

если тигр задел ее когтем. Для этого адреналин ускоряет передачу нервных импульсов по телу и повышает тонус наших мышц, то есть улучшает мышечную реакцию.

Наконец, адреналин «сгущает кровь» и сужает кровеносные сосуды, чтобы в случае ранения как можно скорее остановить кровотечение.

Ох, непрост наш далекий предок. Очень непрост. Все эти ужимки с адреналином, мышцами, кровеносными сосудами, опорожнением кишечника и т. д. дают нашему доисторическому человеку шанс даже в схватке с тигром. Шанс убежать или победить. Шанс выжить и после наплодить детишек. Тем детишкам — еще детишек. А кому-то из тех, последующих — шанс стать «человеками разумными», гомо сапиенсами. То есть нами с вами.

О нашей «разумности» мы попозже еще поговорим. Пока же вернемся к нашему «предку», попавшему в опасную ситуацию.

Смотрите-ка — дикарь вывернулся! Вырвался и убежал. Или, что еще неожиданней и того круче — победил. Vogнал-таки свою плохо заточенную палку в брюхо тигру. Что теперь?

О, теперь кайф! Расслабуха. В организме после чрезвычайного физического и эмоционального напряжения вырабатывается награда победителю — за то, что он выжил. В кровь вбрасываются свои природные наркотики — эндорфины.

Причем это настолько сильные внутренние наркотики (по структуре сходные с опиум!), которые вбрасываются в кровь в таких количествах и вызывают такой кайф, что никакие наркотики извне, а тем более химические наркотики нашему пра-пра-предку теперь

на фиг не нужны! Запомните это, мы об опиато-подобном действии эндорфинов — гормонов удовольствия — еще побеседуем. А пока поговорим о другом действии эндорфинов на организм.

Каждому должно быть ясно — эндорфины необходимы не только для того, чтобы поощрить нашего доисторического предка за победу, за выживание в схватке с тигром.

Нам с вами понятно, что в драке могли быть получены ранения. Ранения приводят к боли, боль может привести к шоку и гибели — уже после драки. Поэтому выжившему дикарю нужны эндорфины (даже если ранения были не очень страшными). Ведь эндорфины **обезболивают**, ускоряют срастание сломанных костей и ускоряют заживление любых ран. Между делом, заживляя раны, **эндорфины лечат многие болезни!**

Кроме того, **эндорфины повышают иммунитет** — чтобы раны не загноились. Об асептике наши предки тогда еще ничего не знали, грязи и микробов в рану попадало много. Значит, чтобы выжить, эндорфинам нужно было повышать иммунитет очень сильно!

Еще эндорфин вызывает расслабление нервной системы, чтобы организм восстановился после боя. Он тушит адреналиновые реакции — успокаивает и восстанавливает сердце, **нормализует давление, выравнивает уровень сахара в крови**, «чинит» повреждения мышц.

Парадоксально, что вброшенные в кровь эндорфины, с одной стороны успокаивая, через короткое время дают прилив сил и увеличивают работоспособность. Еще, внимание! — они **повышают творческие способности**, стимулируют фантазию и смекалку!

Причем это не досужие вымыслы «наевшегося эндорфинов» автора книги — это все серьезная наука, это чистая физиология!

Но зачем эндорфинам повышать творческие способности? Какая в этом эволюционная выгода?

Ответ очевиден — тот дикарь, который способен перед последующей, еще одной схваткой с опасностью проявить смекалку (например, изобрести лук), имеет гораздо больше шансов выжить, чем тот, который продолжит бегать по лесу с жалким подобием копья в руках.

И даже если наш дикарь в следующий раз решит просто убежать, у него будет больше шансов на успешный побег, когда он проявит изобретательность. Например, убегая от хищника, он будет бежать, уворачиваясь из стороны в сторону; будет вовремя отпрыгивать от зубов хищника, а потом будет использовать естественные укрытия, чтобы надежно спрятаться от погони.

Эндорфины улучшают память! Наш с вами общий пра-пра-предок, скрываясь от погони, должен был помнить тропинки, по которым ему легче всего убежать, и должен был помнить места, в которых ему проще всего спрятаться.

К чему я все это рассказываю? Прочитайте еще раз, какую пользу для организма нашего предка давал **кратковременный** выброс адреналина, сменяющийся затем выбросом в кровь «гормонов удовольствия» — эндорфинов.

То же самое происходит под действием этих гормонов и с нашим организмом! Ведь с точки зрения физиологии или общего строения тела мы отличаемся от наших далеких предков очень мало.

Я бы сказал, мы от них почти совсем не отличаемся. Не считая нескольких мелких внешних деталей и объема мозга, мы до сих пор все те же слабые доисторические люди, почти обезьянки, которые сжимаются от страха перед тигром, если в руках нет славного друга винчестера или, на худой конец, — ремингтона.

И значит, как и наши далекие предки, мы можем добиться сильного выброса эндорфинов очень простым природным способом — оказывая на организм недолгое **экстремальное воздействие**, то есть спровоцировав кратковременный стресс (но не дольше чем на 2—3 минуты). Эндорфины, в свою очередь, окажут целебное воздействие на организм. Давайте повторим еще раз.

Эндорфины:

> обезболивают, успокаивают, вызывают расслабление;

> ускоряют заживление ран и укрепляют кости;

> лечат многие болезни внутренних органов!

> улучшают память и повышают внимание;

> нормализуют уровень сахара в крови;

> нормализуют артериальное давление; укрепляют сердце;

> повышают иммунитет!

То есть, грамотно провоцируя краткосрочные стрессы, мы можем добиться заметного улучшения здоровья? Да, именно!

Тогда почему все вокруг твердят о вредном влиянии стресса на организм? Говорят о том, что стрессы приводят к возникновению серьезных болезней? Разве это неправда?

Нет, и это тоже — правда. Неразряженный стресс, и особенно долгий стресс (если его не разрядить)

однозначно ухудшает здоровье. Парадокс? Нет, опять чистая физиология. И я попрошу вас уделить несколько минут изучению этого вопроса. Итак.

День второй. Тигр прыгнул, но застрял

В отличие от современного человека, животные не загадывают наперед и, я уверен, не думают о далеком будущем. Наши далекие дикие предки не имели привычки о чем-то долго волноваться: день прошел — и ладно; я поел — и мне хорошо. Удалось сбежать от тигра — замечательно, беспокоиться больше не о чем. Если тигр придет опять, тогда и будем снова волноваться. Но сейчас у меня послестрессовый отдых и кайф.

Удивительно, что впоследствии, по мере развития умственных способностей, человеку, с одной стороны, стало проще выживать. Он научился эффективно защищаться от многих опасностей (включая тигра). Да и в целом жизнь поумневших людей стала заметно комфортнее и безопаснее.

С другой стороны, развитие интеллекта сделало человека «тревожным существом». Человеческий разум — это благо, и это же — проклятие. Научившись логично думать, научившись думать на перспективу, человек стал выдумывать себе заботы и проблемы! Человек привык тревожиться. Привык опасаться завтрашнего дня, привык **бояться** того, что еще не случилось.

Беда в том, что организм не в состоянии понять разницу между настоящими опасностями и вымышленными страхами.

Когда мы «придумываем» себе опасность, **наши страхи и волнения через гормональный баланс оказывают на организм такое же влияние, как и настоящая опасность.**

То есть если мы чего-то боимся, если мы волнуемся, наш организм считает, что у нас есть повод для волнений. И чтобы успешно защитить нас, наша нервная система начинает готовить организм к драке. Идет сигнал к надпочечникам — и в кровь вбрасываются гормоны стресса.

Но драки-то нет. Мы всего лишь волнуемся за своих детей, задержавшихся в школе. Волнуемся на работе. Нервничаем в транспорте. Злимся на мужа (жену). Злимся, стоя в автомобильной пробке.

Это все неважно. Причина волнений неважна. Важно лишь одно — гормоны пошли в кровь. В принципе, если их разрядить, проблемы не будет — вслед за выбросом гормонов стресса и за разрядкой последует выброс эндорфинов. А это, как мы знаем, полезно.

Беда в другом — у современных людей почти не бывает полноценной разрядки. Мы не деремся с тигром и не убегаем от него. Наш тигр шагает рядом с нами — изо дня в день, на протяжении многих лет. Мы вынуждены ежедневно сдерживать свои эмоции, мы должны постоянно держать себя в руках. А это приводит к перенапряжению нервной системы и гормональному сбою. Приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Каким именно? Давайте посмотрим.

Выброс адреналина, если его не «переработать», то есть не разрядить, может спровоцировать:

- > дрожание пальцев рук;
- > сильное повышение уровня сахара в крови;

- > расстройство стула;
- > аритмию (сбой ритма сердца) или тахикардию (учащение сердцебиений);
- > сильное повышение артериального давления — вплоть до развития гипертонического криза.

Может произойти нарушение снабжения кислородом сердечной мышцы, а такое нарушение, в свою очередь, может привести к приступу стенокардии или инфаркту.

Кроме того, переработанный адреналин вызывает напряжение мышц тела (скелетных мышц), включая мышцы спины и шеи. Стрессовое напряжение мышц спины и шеи может привести к развитию приступа шейного или поясничного радикулита — за счет ущемления нервов, проходящих через эти мышцы.

Если бы стресс оказался одноразовым, на вышеперечисленных неприятностях все бы и закончилось. Рано или поздно организм как-нибудь справился бы с проблемами.

Но когда это мы так быстро успокаивались? Большинство из нас каждый день находит новый повод поволноваться. И значит, многие проблемы со здоровьем переходят в разряд хронических. В этом случае в дело вступает уже другой гормон надпочечников — кортизол. О нем мы побеседуем в следующей статье.

Через месяц.

Тигр ушел, но тигрята остались

Вообще-то, говоря откровенно, кортизол — очень полезный гормон (здоровый организм вообще не

вырабатывает ничего лишнего или вредного). Образно выражаясь, кортизол отвечает за нашу витальную энергию — он дает нам жизненные силы. Лиши нас кортизола — и мы от слабости даже не сможем встать с постели.

Но если у нас часто повторяются эмоциональные потрясения, если человек вынужден **ежедневно** преодолевать трудности, если человек впадает в длительную депрессию или на протяжении долгого времени пребывает в нервном напряжении (в состоянии вечной борьбы), то уровень кортизола в крови зашкаливает. Особенно в том случае, **если организм не получает разрядки**.

И тогда кортизол (вернее, избыточное количество кортизола в крови) начинает действовать на организм очень плохо. Длительное воздействие излишнего количества стрессовых гормонов на организм может привести к очень неприятным последствиям.

Например, под воздействием кортикостероидных гормонов:

- > еще больше повышается артериальное давление, у человека может возникнуть стойкая гипертония;

- > еще больше повышается уровень сахара в крови, что со временем может спровоцировать появление сахарного диабета и его усугубление;

- > увеличивается выделение кальция из организма, что со временем может привести к остеопорозу (хрупкости костей);

- > повышается выделение соляной кислоты в желудке, возникает изжога;

- > происходит появление мелких эрозий (язвочек, трещинок) в желудке и кишечнике. Со временем это может привести к развитию эрозивного гастрита или

к образованию язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, может произойти прободение уже имеющейся язвы;

> нарушается работа поджелудочной железы;

> повышается свертываемость крови и увеличивается скорость образования тромбов, развивается тромбофлебит;

> падает иммунитет и снижается сопротивляемость инфекциям, как следствие, активизируется патогенная микрофлора — в организме усиленно размножаются бактерии, вирусы, грибки;

> усиливается выделение калия из организма, что может привести к истощению сердечной мышцы или к возникновению хронической сердечной недостаточности;

> уменьшается количество тучных клеток, которые обычно вырабатывают гиалуроновую кислоту («смазку суставов»), в результате суставы «подсыхают» и разрушаются, возникает артроз;

> ухудшается сон;

> снижается проницаемость капилляров (то есть нарушается микроциркуляция крови), что со временем может привести к нарушению кровоснабжения ног или рук;

> повышается вязкость крови. Вообще-то кровь сгущается, чтобы сократить кровопотерю при возможном ранении, но в результате хронически-стрессового сгущения крови в ней повышается концентрация холестерина, сахара и мочевой кислоты, кровь становится вязкой и менее «текучей»;

> из-за повышенной вязкости крови тромбоциты и эритроциты легко слипаются, чаще образуются тром-

бы, кровь хуже циркулирует по кровеносным сосудам, и из-за этого может произойти ухудшение кровоснабжения сердца, мозга и внутренних органов.

Вот такой у нас получился «неслабый» список. Но вы думаете, это все? Как бы не так. Хронический стресс, если его не «обезвредить», может привести к множеству других неприятностей:

> к хроническим болям в спине, провалам в памяти, хронической усталости; к повышенной потливости, выпадению волос, морщинкам от постоянной «угрюмости»;

> к спазму кишечника, повышенному газообразованию и синдрому раздраженного кишечника;

> к увеличению веса тела! Но иногда, наоборот, к снижению веса;

> к сексуальным проблемам как у женщин, так и у мужчин; к болезненным ощущениям во время близости, снижению влечения (уменьшению либидо), трудностям с оргазмом у женщин, преждевременной эякуляции или отсутствию эрекции у мужчин.

Даже зубы и десны — и те страдают от постоянного нервного напряжения и вечного стресса. Например, пародонтоз, который приводит к плохому запаху изо рта, к расшатыванию зубов и их выпадению — стопроцентно стрессовая болезнь! И афтозный стоматит (болезненные язвочки во рту) — тоже.

Сомневаетесь? Я тоже сомневаюсь. 😊 Но это так.

* * *

Однажды, в один трудный для меня месяц, у меня разом «расшалились» несколько зубов. В одном зубе образовалась дырка побольше, в другом поменьше, и вдобавок воспалилась десна. Мой стоматолог

(умный, между прочим, дядька), осмотрев мои зубы, спросил:

— Что это, Павел Валериевич, у вас так зубы «посыпались»? От чего?

— Как от чего? — удивился я вопросу, — от стресса, естественно. У меня был очень сложный месяц.

— От стресса? — теперь настала очередь удивляться стоматологу. — А разве от стресса могут заболеть зубы?

— От короткого стресса — нет, — ответил я, — но от длительного стресса — да. Только от него у меня зубы и заболели, больше не с чего. Ведь я не пью, не курю, сладкого ем мало. Дело в том, что когда человек находится в сильном нервном напряжении, гормоны стресса попадают даже в слюнные железы, и со слюной — в полость рта. И эти гормоны «разъедают» десну, ослабляют околозубную ткань (пародонт) — вызывают пародонтоз. И на эмаль зубов они тоже действуют очень плохо.

Стоматолог был удивлен. Он был великолепным профессионалом: хорошо «сверлил» зубы, ставил отличные пломбы. Но, как и большинство врачей, в институте плохо изучал физиологию. Он думал, что физиология ему просто не понадобится.

Действительно, кому нужна эта скучная наука? Какие-то там гормоны? Да на что они сдались?!

На первый взгляд, все это и в самом деле довольно скучно. Но все-таки знать о гормонах надо. Это знание поможет нам найти тайную формулу здоровья. Нам до нее остался один маленький шаг.

Однако прежде чем мы перейдем к тайной формуле, я хотел бы подвести некоторые итоги первой части книги. В ней мы с вами нашли ответ на ключевой, но

странный вопрос. Ответ на вопрос, для чего люди волнуются.

Теперь нам понятно, что волнение — важный фактор для выживания в дикой природе. Это подготовка тела к побегу от опасности, к побегу от того, кто сильнее (скажем, от тигра). Или подготовка организма к драке. Например, к драке с хищником или к бою с представителями другого первобытного племени.

Еще мы узнали, что частые нервные встряски или длительные переживания в наших обстоятельствах, в условиях цивилизации, приводят к очень неприятным для здоровья последствиям. Приводят к болезням — иногда тяжелым, иногда не очень.

Теперь пора найти ответ на следующий вопрос:

И что же нам со всем этим делать? Как сделать так, чтобы наши волнения не оказывали на нас такого разрушающего влияния?

Ответ очевиден: во-первых, мы можем разрядить наши негативные эмоции (образно говоря, убив тигра). При этом мы даже получим пользу для здоровья!

Во-вторых, мы можем «приручить тигра», взяв свои эмоции под контроль.

Как это сделать? Просто и с удовольствиями! Вторая и третья части книги будут как раз об этом — о том, как убить тигра, и о том, как его приручить.