

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА

Пробки, пробки, сплошные пробки на улицах больших и малых городов России! Видимо автомобиль для нас — это товар первой необходимости. А поэтому, как ни печально это признавать, сегодня мы знаем устройство и принципы работы своего автомобиля, его неисправности и правила эксплуатации, гораздо лучше, чем самих себя: законы здоровья и болезни, физической и психологической гигиены. Поэтому предлагаем взглянуть на вопросы сохранения здоровья с необычной точки зрения: сравним наш организм с исправным автомобилем.

Всем известны основные эксплуатационные характеристики автомобиля: максимальная скорость, грузоподъемность, расход топлива и так далее. Для каждой марки и модели автомобиля они свои и приводятся в его паспорте. Всем известно и то, что для нормальной работы двигателя автомобиля кроме топлива необходим и соответствующий объем машинного масла определенной марки.

При своевременном техническом обслуживании, использовании соответствующих марке и модели авто расходных материалов (масло, топливо и т.д.) автомобиль будет достаточно долго сохранять заявленные эксплуатационные характеристики (или его функциональные возможности). Однако езда на автомобиле со скоростью выше допустимой, с недостаточным объемом масла или при его низком качестве может очень быстро привести к его поломке.

Если автомобиль не новый и с большим пробегом, но исправен и регулярно проходил техническое обслуживание, он продолжает ездить. При этом его характеристики, конечно, могут быть снижены как по скорости, так и по расходу топлива и грузоподъемности. В состоянии с постепенно убывающими функциональными возможностями автомобиль можно эксплуатировать достаточно долго.

Мозг человека, как и водитель автомобиля, получает все необходимые сигналы, сообщающие о неисправностях: это чувство боли, усталости и другие ощущения, которые помогают нам понять, что наша деятельность не способствует сохранению нашего здоровья.

Все знают, что индикатор уровня масла и температуры двигателя у современных автомобилей выведены на приборную панель перед водителем, чтобы он мог вовремя понять, что продолжать движение опасно. БиоМышь для человека как раз и выполняет функции таких индикаторов и помогает человеку вовремя заметить момент, когда продолжать деятельность в прежнем темпе становится опасно, и вовремя принять меры для коррекции своего состояния. А это, в свою очередь, помогает предотвратить заболевание и таким образом продлить активную жизнь.

Вернемся в наш автомобиль. Разумно ли поступает водитель, если видит, что двигатель перегрелся, но все равно до упора давит на газ и заставляет автомобиль ехать дальше?

Не уподобляемся ли и мы такому водителю, если несмотря на все сигналы об опасности, на хроническое переутомление, требуем от своего организма продолжения работы, не давая себе отдохнуть и набраться сил, когда «улучшаем» свое состояние, устраняя при помощи таблеток боль и другие сигналы, которые посылает нам организм, даже не задумываясь о причинах этих сигналов?

Здесь требуется важное уточнение.

Регулярное напряжение и перенапряжение физических и моральных сил — основной закон развития. При рождении, если нет врожденных физических отклонений в организме, все располагают примерно равными физиологическими или функциональными возможностями. Но сложно говорить о равных возможностях всех людей: способности человека зависят от его психологических особенностей, условий развития: образования, материального положения и социального статуса и от многих других факторов.

Каждый, кто хочет развить свои способности, должен тренировать их, выполняя работу, которая на данный момент находится на пределе и даже за пределом наших возможностей. Но после этого жизненно необходимо отдохнуть и восстановить силы. Только в этом случае наступает эффект тренировки, приводящий к развитию наших способностей и увеличению возможностей.

Деятельность, питание, факторы окружающей среды воздействуют на организм, его внутренние органы. Стремясь сохранить равновесие («гомеостаз»), организм пытается приспособиться к воздействиям или нейтрализовать их, изменяя режимы работы своих систем.

Вегетативная нервная система человека считается автономной (то есть ее работа не зависит от воли человека). Одним из индикаторов ее состояния является сердечно-сосудистая система, а метод анализа ритма сердца позволяет определить функциональное состояние организма и функциональные возможности.

Поэтому, анализируя ритм сердца, можно оценить качество работы механизмов приспособления (адаптации) и уровень напряжения этих систем, требуемый для сохранения гомеостаза в существующих условиях.

Известно, что возможности человека по адаптации очень велики. Чаще всего мы успешно приспосабливаемся к существующим условиям и можем существовать в них достаточно долго. Но, к сожалению, резервы организма не безграничны. Выход из равновесия может произойти, если человек работает, не обращая внимания на усталость, голод или другие проявления перенапряжения организма; когда возник стресс или какое-либо заболевание.

Эти факторы приводят к перенапряжению сердечно-сосудистой системы, и постепенному истощению внутренних резервов организма. В таком состоянии особенно важна поддержка организма так называемыми адаптогенными препаратами: витаминами и микроэлементами.

Но если в таком состоянии человек все равно продолжает свою деятельность в том же режиме, что и прежде, то истощение возможностей сердечно-сосудистой системы может привести к изменениям в «слабом месте» организма, которое у каждого человека свое. Вначале эти изменения могут проявиться в виде нестандартной реакции организма, болевых ощущениях (сигнал о неблагополучии). Дальнейшее непринятие мер уже может вызвать заболевание или нарушения на органическом уровне. И здесь лишний день работы может обернуться потерей нескольких недель, а то и месяцев на больничной койке.

Вследствие того, что организм человека представляет собой единую сложную систему, при сбоях или повреждениях какого-либо органа увеличивается нагрузка на другие органы и системы и появляется риск возникновения в них осложнений, что в тибетской медицине получило название передачи или трансмиссии заболеваний. То есть в дополнение к основному заболеванию человек получает целый набор «сопровождающих», что еще сильнее ухудшает его состояние.

Еще раз повторим, что назначение БиоМыши — помочь человеку вовремя заметить состояние, предшествующее потере равновесия между возможностями организма и нагрузкой. А это, в свою очередь, помогает предотвратить заболевание и таким образом продлить активную жизнь.

Использовать БиоМышь должен каждый, кто хочет сохранить здоровье и долголетие, но особенно мы рекомендуем применять ее тем, кто работает в условиях высоких психических и физических нагрузок. Это спортсмены, школьники, студенты, а особенно — руководители разных уровней.

Пусть БиоМышь поможет каждому оставаться здоровым долгие годы!

7 апреля 2009 г.