

2. *Козлова, О. А.* Адаптивная физическая культура: учебное пособие / О. Ф. Козлова, Е. Ю. Коротаева. Москва: Проспект, 2019. 64 с. Текст: непосредственный.

3. *Литош Н. Л.* Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н. Л. Литош. Москва: СпортАкадемПресс, 2020. 138 с. Текст: непосредственный.

Лушникова С. Р., Комлева С.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

РОЛЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ

В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация. Всего лишь 15% заболеваний имеют наследственный характер, а после 30 лет наследственность не работает вообще. Эпигенетика – наука, изучающая, как экспрессия генов влияет на нашу жизнь и здоровье, является передовой дисциплиной.

Ключевые слова: эпигенетика, болезнь, саркопения, питание, нервная система.

Болезнь – это нарушение адаптационных процессов в организме в связи с неадекватной его реакцией на воздействие окружающей и внутренней среды и проявляется как неспособность поддерживать гомеостаз, т.е. саморегуляцию организма. Любая болезнь имеет причину (фактор) возникновения, она может быть либо внешней, либо внутренней. Профилактика заболеваний — это исключение влияния негативных факторов. Основатель кинезиологии Джордж Гудхардт предложил модель «треугольник здоровья Гудхарта». Её-то мы и возьмем за основу наших рассуждений. Согласно данной модели, наше

здоровье зависит от трех факторов – это структура, биохимия и эмоции. Рассмотрим их более подробно.

Первый фактор – это структура. Т.е. наш опорно-двигательный аппарат. Одна из причин болезней - саркопения или потеря мышечной силы и массы. Общепринято, что данное явление относится к пожилым людям. Но на сегодняшний день мы можем наблюдать её у молодых людей и даже детей, что является огромной проблемой. Саркопения может быть ускорена различными факторами, включая изменения в гормональной среде, гиподинамию, плохое питание, хронические заболевания и потерю целостности и функций периферической и центральной нервной систем. Лечение саркопении в первую очередь направлено на физиотерапию для укрепления мышц и тренировки походки. Фармакологических средств для лечения саркопении не существует. Физические упражнения (особенно силовые тренировки) уже давно признаны наиболее перспективным методом увеличения мышечной массы и силы.

Мышцы играют важную роль в организме человека, особенно мышцы ног. Они являются вторым сердцем и качают кровь и лимфу от ног с низу в верх. Так же доказанно, что у человека с развитой мускулатурой расход калорий выше и жир откладывается меньше. Они влияют на состояние здоровья опорно-двигательного аппарата, т.к. питают позвоночник и суставы, предотвращая дегенеративно-дистрофические заболевания и осуществляют доставку кальция костям, без развитой мускулатуры он не будет усваиваться в организме. Занятия силовыми тренировками укрепляют кости, а в них находится красный костный мозг, следовательно, увеличивается количество эритроцитов что так же благотворно влияет на здоровье.

Так же должна быть правильная биомеханика движений, если какой-либо паттерн нарушен, то это приведет к дисфункциям нашего тела.

Следующий фактор, влияющий на здоровье современного человека – это питание. Крупное исследование, посвящённое влиянию питания на здоровье Колина Кэмпбэлла «Китайское исследование» доказывает, что причина многих популярных заболеваний - неограниченное потребление пищи животного происхождения.

Почти все питательные вещества лучше представлены в растительной, чем в животной пище. Гены сами по себе не вызывают болезней. Они начинают функционировать лишь после активации, или экспрессии, и питание играет ключевую роль в определении того, какие гены проявятся – «хорошие» или «плохие». Мы должны кушать любые цельные нерафинированные растительные продукты, сохраняя при этом разнообразное меню.

Следует ли полностью исключать мясо из рациона? Результаты «Китайского исследования» указывают на то, что чем ниже доля животной пищи в рационе, тем больше пользы для здоровья – даже когда эта доля сокращается с 10 до 0 % калорий. Правда в том, что наибольшая польза для здоровья, о которой речь идет в этом исследовании, наблюдается при очень низком, но не равном нулю уровню потреблению животной пищи. Исследователи рекомендуют попытаться убрать из вашего рациона все продукты животного происхождения, но не заикливаться на этом.

Так же заслуживает нашего внимания схема «5*5*5» предложенная Уильямом Ли, специально разработанная, чтобы поддержать пять защитных систем организма с помощью пяти полезных и любимых продуктов, которые необходимо есть до пяти раз в день в любое удобное

время. Рассмотрим подробнее эти защитные системы, на которые мы будем влиять посредством питания:

-ангиогенез – это процесс образования кровеносных сосудов. Продукты, такие как капуста, кешью морковь, цветная капуста и брокколи могут влиять на него;

-регенерация или формирование стволовых клеток. Одни виды продуктов, такие как темный шоколад, черный чай могут мобилизовать и усиливать регенерацию, а другие, например, фиолетовый картофель, - убивать стволовые клетки, провоцирующие рост злокачественной опухоли.

-микробиом или кишечные бактерии имеют прямую связь с иммунитетом, о чем говорят многие исследования за последние годы. Что бы его улучшить следует употреблять кимчи, квашенную капусту, спаржу и дрожжевой хлеб.

-ДНК или наши гены, обладает уникальным механизмом восстановления, которые защищают нас от повреждений, вызванных солнечным излучением, бытовой химией, стрессом, недосыпом, плохим питанием и т.д. Существуют продукты, которые умеют включать полезные гены и выключать вредные, а также продукты, удлиняющие теломеры, которые защищают ДНК и замедляют процессы старения.

-Иммунитет (связь с кишечником!) наш главный защитник. Одни продукты, например ежевика, грецкие орехи и гранат, способны активировать иммунитет, а другие, наоборот, ослаблять его деятельность, смягчая симптомы аутоиммунных заболеваний.

Данная схема персонализирована и уникальна, т. к. человек сам составляет ее в зависимости от вкусовых предпочтений. Система питания должна быть гибкой, чтобы ее можно было адаптировать к изменениям социальных условий, доступности продуктов и бюджету.

Так же ключевым фактором здоровья является наше эмоциональное состояние. Когда организм находится в состоянии стресса он наиболее подвержен негативному влиянию окружающей среды. Современные реалии заставляют нас спешить и суетиться, поэтому очень важен баланс симпатической и парасимпатической нервных систем, т.к. это основа гармоничного отношения между напряжением и расслаблением.

Но почему-то при возникновении затруднительных ситуаций одни люди испытывают хронический стресс, а другие успешно ему противостоят? Способность преодолевать стресс-факторы и спокойно реагировать на события называется «резильентность». Существует связь между резильентностью и способностью интерпретировать информацию, поступающую изнутри организма. Таким образом, люди, которые могут тщательнее прислушиваться к своему телу и лучше интерпретировать свое внутренне состояние, обладают большей резильентностью и могут успешнее противостоят стрессу.

Способность прислушиваться к происходящему внутри организма и придавать этому определённое значение присуща островковой доле головного мозга, а главным источником информации для него является блуждающий нерв - самый большой и значимый в парасимпатической системе. Данный нерв уникален тем, что фактически он единственный, который проходит через весь организм как периферический и при этом является черепным, иннервируя также участки головы. С помощью дыхательных практик, сенсорных воздействий и нейроупражнений можно на него влиять.

В заключении хотелось бы сказать, что благодаря последним открытиям эпигенетики мы в состоянии с помощью нашего образа жизни влиять на здоровье, лучшее лекарство – это профилактика, а не борьба со следствием. Древнегреческий философ Плутарх не церемонился с

ленивцами и говорил: «Вы хотите быть здоровыми, но ленитесь? Вы так же глупы, как оратор, который хочет улучшить свой голос молчанием!» Ему претило любое бездействие, а особенно мудреца поражала лень в отношении такой важной составляющей жизни, как здоровье. В Древней Греции красоту и тонус тела научились ценить куда раньше, чем во всем остальном мире и мы должны усвоить этот урок.

Библиографический список:

1. Бубновский, С. Страсти по иммунитету. Медицина против медицины. /Сергей Бубновский. Москва: Эксмо, 2020. 176. Текст: непосредственный.

2. Кэмпбелл, К. Китайское исследование: обновлённое издание и расширенное издание. Классическая книга о здоровом питании. /Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл; пер. с англ. В. Корнеевой, А. Богдановой. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 528с. Текст: непосредственный.

3. Ли, У. Защитный геном: научно обоснованная программа активации 5 защитных функций организма, которая позволит избежать инфекций и поможет справиться с заболеваниями/ Уильям Ли; пер. с англ. Л. Н. Мироновой. Москва: Эксмо, 2020.480 с. Текст: непосредственный.

4. Линхард, Л. Настройка системы тело-мозг. Простые упражнения для активации блуждающего нерва против депрессии. / Ларс Линхард, Улла Шмид-Фетцер, Эрик Кобб; пер. с англ. Д. С. Диденко. Москва: Эксмо, 2021. 320 с. Текст: непосредственный.

5. Линч, Б. Грязные Гены. «Большая стирка» для вашей ДНК: как изменить свою наследственность. / Бен Линч; пер. с англ. Д. В. Хахалевой. Москва: Эксмо, 2019 384 с. Текст: непосредственный.

Махаёва Ю.А., Пермяков О.М.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*