**Счастье в умеренности**

"Те отличные резервы, которые запрограммировала природа в человеке, запрограммированы в нас очень хитро. Резервы существуют, но до тех пор, пока человек минимально их использует, упражняет. Попробуйте уложить здорового человека на месяц в постель, так, чтобы он ни на секунду не встал, - вы получите инвалида, разучившегося ходить"

Н. Амосов

Многие заболевания развиваются от раздражений, от излишеств и перенапряжения, от невозможности разрядить свои отрицательные эмоции. Схема развития болезни такова: раздражение, внешнее или внутреннее, вызывает извращенную реакцию организма (происходят изменения в нейрогуморальной системе), извращенная реакция ведет к столкновению процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, а такие столкновения, как правило, ведут к поломке "живого механизма".

Известен случай, когда пожарник со шлангом в руке заснул во время тушения пожара - столь сильны были у него процессы возбуждения, приведшие к глубокому истощению нервной системы и вызвавшие так называемое охранительное торможение и сон.

Такое же истощение процессов возбуждения произошло и у Димитрия Донского. Летописец свидетельствует, что в самый разгар Куликовской битвы, когда реками текла кровь, Димитрий Донской потерял сознание: его нашли под деревом в беспамятстве уже после разгрома полчищ хана Мамая. Исход битвы, как и предвидел князь Московский, решил засадный полк воеводы Дмитрия Боброка-Волынского, воины которого "точно соколы приученные оторвались от золотых колодок, ударили на великие стада журавлиные".

Марий Младший в день своей последней битвы с Суллой, дав приказ начать сражение, лег под деревом и уснул. Он был разбужен своими в панике отступающими воинами.

В разгар кровопролитной битвы под Ваграмом, когда на французские войска обрушился ураганный огонь неприятеля, Наполеон, передав командование маршалу Бертье, лег на меховую шубу, разостланную на земле, и тут же уснул. Сказалось нервное перенапряжение, и "стрессоустойчивый" Бонапарт не выдержал. А ведь Он мог, не дрогнув, простоять много часов под сильным артиллерийским обстрелом на кладбище у Прейсиш-Эйлау; после смерти Дюрока, своего любимца, мог сесть на пень и спокойно смотреть, как вокруг него разрывались снаряды прусского арьергарда; со знаменем в руке броситься под град пуль на Аркольский мост. Как гласит молва, однажды Наполеон, пришпорив коня, помчался к упавшей бомбе. Горящая бомба взорвалась и подняла в воздух всадника с лошадью. Пересев на другого коня, Бонапарт помчался прочь. Без страха он входил даже в госпиталь для больных чумой...

To, что случилось с Наполеоном у Ваграма, повторилось с ним и под Ватерлоо - утром перед сражением он уснул, бой начал на два часа позже. Инициатива окончательно была потеряна после предательства саксонцев. Просидев целый час на барабане, Бонапарт дал приказ отступать. Разумеется, причины поражения были более серьезные.

Ученый Джон Крисчен считает, что перенапряжение губительно действует даже на выносливых леммингов (они похожи на больших крыс). Во время массовых миграций этих животных, когда интенсивно расходуются резервы организма, самцу достаточно взглянуть на самку, возбудиться - и он тут же погибает. От любовного побуждения надпочечники сбросят в кровяное русло дополнительные дозы адреналина и альдостерона, которые поднимают кровяное давление и разрывают сосуды, вызывая в тканях кровоизлияния.

Перенапряжения могут повредить даже при положительных эмоциях. Так, от большой радости чуть было не погибла в дороге Камилла Ивашева, жена декабриста. Бросив имение под Симбирском, она добровольно поехала в сибирскую ссылку к мужу. На опушке леса Камилла неожиданно встретила карету, в которой Василий Ивашев ехал ей навстречу. Не помня себя от счастья, она протянула руки к мужу, и вдруг ей стало плохо, она потеряла сознание.

В зените славы Ксеркс, царь Персии, разрушивший Вавилон и города Греции. скончался от припадка неудержимого смеха. От смеха умер и отец Пьера Бомарше - это случилось, когда сын вслух читал ему своего "Севильского цирюльника". Под аплодисменты толпы скончался великий Софокл.