

## ОСНОВЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

**С. Турицев**, доктор медицинских наук, профессор  
Федеральный научно-клинический центр спортивной  
медицины и реабилитации ФМБА России, Москва  
**E-mail:** tursn@mail.ru

*Автор рассматривает проблему оздоровления с позиций теории биосистем, концепции информационной медицины и применения природных биомодификаторов. Раскрывая тонкие механизмы регуляции организма, он показывает возможности и алгоритмы оздоровления посредством биотерапии.*

**Ключевые слова:** оздоровление, биосистема, биомодификаторы, биотерапия, фитотерапия.

### ОБ ОЗДОРОВЛЕНИИ

Термин «оздоровление» постоянно встречается в рабочих документах и программах правительства, учреждений здравоохранения, в средствах массовой информации, например, «...оздоровление населения...»; «...оздоровление детей, инвалидов...» и т.д. Общий смысл, вроде бы, понятен. Однако практика показывает, что у отдельных врачей и учреждений зачастую свое понимание (или непонимание) этого термина. Отсюда и разная реализация заявленного «оздоровления»: от пустых деклараций о необходимости заботы о здоровье, до формализации врачебных действий, когда больные, направляемые от одного специалиста к другому, долго остаются без диагноза и адекватного лечения. В лучшем случае оздоровление сводится к лимитированному страховыми схемами лечению манифестирующих заболеваний, а то и просто купированию симптомов и синдромов. Некоторые относят оздоровление только к практически здоровым людям, которым нужно лишь немного укрепить здоровье. Плохо различимые в обычной жизни слабая теоретическая подготовка и узость мышления врачей существенно снижают эффективность лечебной работы даже при хорошем обеспечении оборудованием и лекарствами.

Понятия «профилактика», «реабилитация», «восстановительное, противорецидивное лечение», часто разделяют, хотя суть их одна: принимая пациента на любом этапе, врач занимается улучшением его состояния, т.е. лечением, применяя необходимые средства и методы, будь то хирургическое вмешательство, психотерапия, фармакотерапия, физиотерапия, массаж, водные процедуры и др. **Лечение** — это процесс осмысленного использования факторов внешней среды и мобилизации механизмов саморегуляции для полного или частичного восстановления структурных и функциональных нарушений организма, приспособления к изменениям окружающей среды, повышения жизнеспособности.

С нашей точки зрения, **оздоровление** — это комплекс диагностических и лечебных мероприятий, направленный на нормализацию здоровья индивида (стремление к идеальной норме), поддержание высокого функционального потенциала организма. Это многокомпонентная персонифицированная задача, не имеющая идеального воплощения на практике — иначе все жили бы более 100 лет. Прежде чем говорить о средствах и методах оздоровления, целесообразно по-новому

взглянуть на объект оздоровления – человеческий организм. При этом одинаково важно понимать как универсальные законы природы, так и учитывать индивидуальные медико-биологические особенности пациента, чтобы, базируясь на этой информации, создавать рациональные и эффективные программы коррекции здоровья. Оздоровление необходимо каждому, даже практически здоровым людям и рекордсменам – ведь всегда есть ресурсы улучшить, повысить целевые возможности организма как лечебными средствами, так и специальными занятиями, тренировками [1]. Ключевыми, с нашей точки зрения, являются 3 взаимосвязанные составляющие теории оздоровления: **представление о биосистемах, информационная концепция, применение природных биомодификаторов** [2].

### ТЕОРИЯ БИОСИСТЕМ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ

В вопросах медицинской теории при решении любых практических задач центральное значение имеет представление о человеке. Можно утверждать, что наиболее адекватное, краткое и в то же время емкое определение человеческого организма – **открытая саморегулирующаяся биосистема**. Предпосылки для такого понимания сущности человеческого организма заложены в фундаментальных работах по системологии [3]. Значительную роль сыграло учение Анохина о физиологических системах [4,5]. Нами предложено развернутое научное определение этого феномена: **биосистема** (с биологической, медицинской, философской позиций) – сложившийся или выделенный морфофизиологический (структурно-функциональный) комплекс, обладающий способностью саморегуляции, анализа, выработки и принятия решения, действий с целью поддержания и увеличения жизнеспособности, конкурентоспособности, приспособления к изменению внутренних параметров и внешних воздействий [6]. Распространяя понятие «биосистема» на все живое, мы считаем возможным включать в это понятие не только сам организм, но и его жизненное пространство, а также взаимодействующие биосистемы (организмы).

**Жизнь** – мультикомпонентный биохимический и биофизический процесс, запрограммированный в геноме живого организма, поддающийся коррекции в пределах индивидуальных морфофизиологических констант. Доминирующая цель любого организма (биосистемы) запрограммирована генетически – сохранение жизнеспособности. По сути, это главный системообразующий признак биосистемы. **Жизнеспособность** – это структурно-функциональные возможности биосистемы по сохранению самости, обеспечению жизнедеятельности, репродукции, приспособлению к изменениям окружающей среды, решению целевых задач по освоению источников питания и энергии, ареалов обитания, достижению новых уровней безопасности и комфорта, адекватного реагирования в конкурентной внутри- и межвидовой борьбе. Жизнеспособность человека (биосистемы), его приспособляемость к окружающей среде определяются заданной программой (геномом), а также приобретенными навыками и мыслительными способностями, позволяющими корректировать поведение и вырабатывать методологию и методы решения повседневных и стратегических задач биосистемы.

Согласно принципу антагонистической регуляции функций в организме, гомеостаз – динамическое постоянство внутренней среды организма – обеспечивается уравновешиванием тормозных и усиливающих влияний на ту или иную

функцию, то или иное проявление жизнедеятельности [7]. Если есть механизмы стабилизации и восстановления – значит, есть системность, значит, есть жизнь.

### ИНФОРМАЦИОННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Одно из перспективных поисковых направлений развития медицины – осознание факта первичности информации как биофизического и биохимического явления. Организм – это и есть физико-химическое явление, которое медицина всегда рассматривала, скорее, с позиций анатомии и физиологии. Нужно понимать, что где есть мельчайшая частица материи – там есть информация, там происходит то, что определено содержанием этих микрообъектов.

Новейшие научные данные свидетельствуют о теснейшем взаимодействии всех элементов физиологических систем организма, об их универсальности и в то же время высочайшей структурно-функциональной дифференциации [8]. Все материальное имеет свои информационные характеристики. Особенно отчетливо это проиллюстрировало развитие электроники, коммуникационных и компьютерных технологий. Можно рассматривать как некий сцепленный биокомплекс (биосистему) человека и его компьютер, который нельзя назвать ни чисто биологическим, ни чисто физическим феноменом, а скорее, биоинформационным. Сегодня очевидно, что информационное воздействие медиа-средств способно вызывать как индивидуальное, так и массовое нарушение здоровья – от самоубийств и формирования хронических заболеваний до легких функциональных расстройств.

Всегда целесообразно знать сугубо индивидуальные характеристики каждого человека, поэтому уместно ввести такое понятие, как **информационная конфигурация биосистемы**. Это информационный код, структурно-функциональная организация, позволяющая (или не позволяющая) биосистеме поддерживать свою жизнеспособность, выполнять задачи, с этим связанные или индуцированные (импровизационные). Он содержит всю доступную информацию об организме, включая такие характеристики, как взаимосвязь элементов, их настройка, стабильность, инерционность, возможность коррекции.

**Информационный подход** к проблемам оздоровления основывается на теории биосистем и концепции информационной значимости каждого элемента как носителя и индуктора информации. **Жизнь** – это взаимоотношения биосистем. Любая система может быть описана как информационный феномен, имеет свои информационные характеристики. Информация применительно к биосистеме – описание структурно-функционального комплекса, который обладает способностью воспринимать и инициировать сигналы, индуцирующие изменение внутренней и внешней для системы среды. Информационное содержание и значение имеют мыслительный процесс, речь, слова, голосовые и визуальные сигналы, аудиосигналы, видеоряд... Чем сложнее информация, тем более многообразные события она способна инициировать.

По информационным каналам идет модифицирующее влияние на регуляторные системы (нервная, иммунная, эндокринная). **Болезнь** – это работа организма в режиме нарушения системности (сбоя, ущербности). Можно утверждать, что все заболевания имеют информационный компонент, а если рассматривать информацию шире, как структурно-функциональный блок, то уместно говорить об «информационных болезнях» с изменением информационной кон-

фигурации биосистемы-организма. С этих позиций любое воздействие можно считать информационным: физическое (волновой природы: слова, электромагнитные волны, акустические сигналы); химическое (пища, лекарства, микроэлементы, биологически активные вещества); механическое (травма, операция, сдавление). Изменение информационной конфигурации предполагает глубокое изменение биохимической и волновой структуры организма. Вероятно, вместе с тем любое воздействие идет по рецепторному типу, с формированием биохимических каскадов, фармакологических и иммунологических сетей, влияющих на общий вектор жизнедеятельности (жизнеспособности).

Нужно признать как аксиому, что состояние человека во многом зависит от его мыслей и настроения. Поэтому можно рассматривать влияние на мышление, даже в простой словесной форме, как реальный канал разновекторной коррекции. Информационный хаос в мышлении и низкие когнитивные возможности человека делают его весьма уязвимым. Устойчивость организма-биосистемы — один из важнейших признаков нормального потенциала жизнеспособности, и, напротив, в фазе нестабильности системы достаточно одной лишь мысли, слова, чтобы система начала изменяться.

Важно оценивать уровень и векторы жизнеспособности каждого человека. Если смоделировать векторообразующие факторы, то можно определить болевые точки, компенсаторные возможности и правильно наметить пути коррекции. Трудная и значимая задача — установить, что такое норма для данного человека и как изменить информационную конфигурацию. Это поможет выбрать канал и вид эффективного воздействия. Анализ психической деятельности человека хорошо иллюстрирует эту концепцию. Достаточно понаблюдать за поведением человека: порой он интуитивно спасает себя от нежелательных влияний, например, выбирая круг общения, партнеров, место жительства, режим питания и движения.

Для чего нужен информационный подход? Мы ищем «языки» диалога (общения) с организмом — эффективные каналы воздействия. Этим уже известны «языков» несколько, в том числе и выработанные специалистами-медиками: фармакотерапия, физиотерапия, массаж, лечебная физкультура. Каналы воздействия условно можно разделить на материальные (измеряемые, осязаемые) и трансцендентные (неосязаемые, нерегистрируемые). К последним можно отнести, например, психотерапию (психологическая поддержка, соучастие), тонкую психологическую настройку в процессе общения (психонавигация), влияние влюбленности, увлеченности. Плохое взаимопонимание людей разных национальностей, разговаривающих на разных языках, показывает, насколько велика роль мельчайших нюансов передаваемой и воспринимаемой информации.

Как оказалось, человек очень уязвим. Серьезные нарушения могут возникнуть не только при механической травме, воздействии химических соединений, ионизирующих излучений, но и под влиянием слова, изображения, музыки, звука (информационные, волновые феномены). Последние, видимо, трансформируются биохимическим и биофизическим путем в определенные структурно-функциональные комплексы. Под «информационным» углом зрения можно посмотреть на формирование и развитие любого заболевания. Например, неправильное питание: поступление вредных химических соединений и соответствующее изменение биохимической (информационной) конфигурации может

привести к развитию атеросклероза, заболеваний суставов и т.д. Содержание жизненной программы индивида определяется формулой: генотип + фенотип + когнитивная продукция. В идеале жизненная программа может быть сберегающей — болезни не развиваются, сохраняются высокие функциональные возможности организма; но может быть разрушающей — развитие болезней, низкие возможности, ранняя смерть.

Используя многомерную точную информационную модель организма, можно найти причины заболеваний или нарушений, каналы регуляции, выделить важнейший из них. Только тогда возможна фокусировка корректирующих воздействий.

### БИОПРОГНОЗ И ФОРМИРОВАНИЕ ВЕКТОРОВ БИОСИСТЕМ

Жизнь биосистемы (человека) и тем более коррекция событий невозможны без объективного представления о происходящем, прогнозирования событий. **Биопрогноз** — вероятностная модель (модели) развития событий с участием данной биосистемы или биосистем, вырабатываемая на основе анализа фактов и закономерностей прошедших событий, текущих и ожидаемых процессов. Обследуя больного, определяя диагноз, врач исподволь и целенаправленно составляет биопрогноз, куда закладывает вероятность развития событий при том или ином варианте течения болезней, поведения больного и лечения.

Условно можно выделить «ленивые» и «активные» биосистемы — человеческие организмы. «Ленивые» системы живут так, как им диктуют обстоятельства: пассивно собирают информацию, выдают только минимальные, преимущественно плохо осознанные действия, достаточные только для поддержания гомеостаза. Эти системы ничего не делают на перспективу, на опережение событий, формирование событий под себя, не используют свой аналитический и конструктивный ресурс. «Активные» — напротив, постоянно сканируют обстоятельства, анализируют и прогнозируют, готовят и производят действия на перспективу, выдают вектор повышения жизнеспособности и комфортности.

Правомочно говорить о **принципе мозаичного формирования структуры и функций биосистем**. Здесь прямая аналогия с детским калейдоскопом (**мозаика**): встряхнули — получили новый рисунок, вброс новых элементов — еще новый рисунок (вектор). В какой-то мере жизнедеятельность биосистемы формируется и корректируется по принципу такого калейдоскопа: при мультикомпонентной структуре, с одной стороны, и мультифакторном воздействии — с другой, с учетом комплементарности новых или перемещающихся под влиянием каких-то событий элементов происходит формирование, по сути, нового биохимического и биофизического стереотипа (например, поступление в организм извлечения из растений — сотен химических соединений). Такой вброс будет приводить к обновлению структуры организма-биосистемы и модификации вектора жизнедеятельности. В организме одна или несколько физиологических систем могут не работать полноценно, но организм живет, выдвигает ряд «требований», приспособившись к структурно-функциональному дефициту. Например, необходимо соблюдение определенной диеты (диабет, дефицит ферментов), отказ от поездок, полетов (при вестибулярных нарушениях) и т.д.

Идет мозаичная перестройка структурно-функционального стереотипа: отказ от дефектных старых целевых установок, механизмов их реализации и создание

новых, доступных векторов во всех сферах жизни (профессиональной, личной, социальной). Надо отметить, что даже магистральные, целеполагающие и жизненно важные комплексы в процессе созревания биосистемы, вероятно, формируются мозаично. Следует подчеркнуть, однако, что эта мозаичность не абсолютно хаотична — она основана на отборе комплементарных элементов, организации их вокруг целеполагающих и системообразующих векторов. При этом лишние, чужеродные системе — удаляются.

Все эти задачи с учетом внешних обстоятельств, привлечением чужого опыта решает сама биосистема с целью выживания, стремления к комфорту и безопасности, создания условий для реализации инстинктов, индуцированных программ. Регуляция биосистемы-организма настолько тонкая и логичная, что в некоторых случаях даже инстинкты могут подавляться, если они, например, создают угрозу жизни или мешают выполнению поставленных целей. Это свидетельствует о том, что существует иерархия формирующих жизненную программу системообразующих признаков.

### БИОТЕРАПИЯ, АЛГОРИТМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Не отвергая другие, признанные способы лечения, автор как фитотерапевт с большим стажем стоит на позициях естественного оздоровления, с преимущественным использованием природных факторов.

К настоящему моменту термин «биотерапия» используется широко, хотя единого его толкования нет. Большинство авторов сходятся на применении лечебных средств, полученных из биологических объектов, включая растения, животных и человека. Ряд исследователей делают акцент на манипуляции с максимальным использованием принципа саморегуляции организма. Наконец, к биотерапии относят генную инженерию, генную терапию, клонирование, наномедицину. Необходимо подчеркнуть, что термин «биотерапия», включает слово «терапия», и это однозначно предполагает сам акт лечения, что отличает биотерапию от технологий *in vitro* и экспериментов. Ранее, обобщая имеющиеся сведения и подходы, автор предложил следующее определение: **биотерапия** — лечебные мероприятия, основывающиеся на применении средств природного происхождения и максимальном использовании принципа саморегуляции организма. По мере накопления материала сложился и другой вариант: **биотерапия** — целесообразная биомодификация структуры и функций организма на всех уровнях с использованием собственных ресурсов и (или) биоматериалов. Несомненно, фитотерапия относится к биотерапии по всем признакам и является наиболее доступным и популярным методом. Опыт показывает, что эффективен и прогрессивен тот метод лечения, который лучше учитывает возможности организма (не ломает, а корректирует и модифицирует); предполагает многостороннее, многофакторное воздействие с рациональным вектором. Будет справедливым признать, что организм лучше работает в режиме автоматизма (полное здоровье), когда оптимальную форму помогают поддерживать тренирующий режим и тонкая настройка.

С позиций решения конкретных медицинских проблем наиболее труднодоступным и труднорегулируемым остается пространство элементарных частиц и молекулярно-клеточное, в то время как именно там происходят инициирующие, векторообразующие события. Можно постулировать, что степень понимания и возможности регуляции событий на субклеточном уровне определяют успех лечения.

Специфические особенности биотерапии как медицинского направления, в том числе формирующиеся на молекулярном уровне: комплементарность биомолекул (даже гетерогенная и межвидовая); высокая биологическая активность биомолекул (гормоны, регуляторные пептиды); высокие возможности заместительной терапии на всех уровнях; эффективность и широкие показания для биомолекулярных фитококтейлей, используемых в «режиме меню»; прогнозируемая тропность воздействий, исходя из аналогии биосистем; жизненная значимость решаемых биосредствами проблем (диабет, иммунодефициты, заместительная гормонотерапия, рак); неисчерпаемые, воспроизводимые запасы биоресурсов.

Основываясь на многолетнем опыте фитотерапии, можно выделить основные практически значимые алгоритмы биотерапии: восприятие организма как постоянно модифицирующейся биосистемы; необходимость точной диагностики нарушений и идентификации их биологического содержания; подбор адекватных биоматериалов и методов их презентации; прогнозирование течения патологических процессов и биокоррекции; рациональное использование «режима меню» для саморегулирующихся биосистем; избирательное использование многокомпонентных и точечных воздействий для формирования векторообразующих событий. Автором разработаны эксклюзивные программы фитотерапии таких сложных заболеваний, как панкреатит, неспецифический язвенный колит, хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма, аутоиммунный тиреоидит, рак и др. Практический опыт показывает, что надо стремиться к минимализации воздействий по числу средств (включая фитосредства) и по используемым дозам.

Можно выделить основные факторы, определяющие состояние здоровья: 1) когнитивная функция: мотивация и организация внутреннего самоконтроля — интуитивная (автоматическая) и индуцированная; мотивация и организация деятельности (внешнее проявление жизнедеятельности), обусловленная состоянием здоровья, поставленными целями и задачами; контроль за четкостью выполнения программ, возможность правильной коррекции (минимализация ошибок); 2) наличие агрессивных внешних факторов: инфекционных, химических, физических, механических (возможно их прогнозирование, уклонение и блокирование); 3) состояние защиты организма: генотипический и фенотипический компоненты; выстраивание программ самозащиты и организации с целью повышения жизнеспособности; тренировка и укрепление защитных и регуляторных систем; когнитивный компонент защиты (полноценная защита обеспечивается нормальной информационной конфигурацией и координированной регуляцией).

Лечебные мероприятия планируются на основе главных концептов биокоррекции: а) когнитивный (мыслительный—поведенческий); б) мобилизационный (мобилизация саморегуляции физическими, механическими, биологическими факторами); в) фармакологический (эндо- и экзогенные биомодификаторы); г) мультифакторный; д) интуитивный (трансцендентный). Принимая во внимание, что любое воздействие на организм будет отражаться и решаться на всех уровнях по принципу эфферентно-афферентной связи, становится более понятным и предпочтением, которое следует отдавать биотерапии, образно говоря, максимально понимающей «язык» организма-биосистемы.

Алгоритм оздоровления человека: принятие решения (осознание необходимости оздоровления) — выбор оздо-

ровительной программы, методов оздоровления (каналов воздействия) — включение механизмов регуляции с афферентной связью и анализом — гармонизация оздоровительных воздействий с саморегуляцией — выбор степени воздействия и предела усилий, адекватных объективным возможностям восстановления — выбор режимов оптимизации жизнеспособности на доступном, стремящемся к максимальному уровню — мониторинг и постоянная коррекция с возможностью перехода на тренирующий режим. Соответственно, алгоритм действий врача — диагностика; индукция лечебной программы; коррекционные мероприятия; запуск механизмов саморегуляции; мониторинг, анализ, биопрогноз.

Стратегический ресурс оздоровления посредством биотерапии заключается в неисчерпаемом природном фармакологическом потенциале; погружении в феноменологию микроуровней; более осмысленном использовании биомодификаторов; специализации инструментов биотерапии; расшифровке взаимосвязи событий при корригирующих воздействиях.

---

## Рекомендуемая литература

1. Медицинское и медико-биологическое обеспечение спорта высших достижений. Под ред. В.В. Уйбы, Ю.В. Мирошниковой, А.С. Самойлова / М., Тула: Аквариус, 2014; 608 с.
2. Турищев С.Н. Фитотерапия в семейной медицине // Справ. врача общей практики. — 2014; 7: 25–8.
3. Bertalanffy L. General system theory (Foundation, Development, Application) / N.-Y.: G. Brazillier, 1993; 368 p.
4. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. Принципы системной организации функций / М.: Наука, 1973; с. 5–62.
5. Судаков К.В. Теория сложных функциональных систем // Вест. новых мед. технол. — 1998, 1: 12–9.
6. Турищев С.Н. Современная фитотерапия / М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007; 448 с.
7. Саркисов Д.С., Пальцев М.А., Хитров Н.К. Общая патология человека: Учебник. 2-е изд., перераб. и доп. / М.: Медицина, 1997; 608 с.
8. Введение в молекулярную медицину. Под ред. М.А. Пальцева / М.: Медицина, 2004; 496 с.

---

## ESSENTIALS OF HEALTH IMPROVEMENT

Professor **S. Turishchev**, MD

Federal Research and Clinical Center for Sports Medicine and Rehabilitation,  
Federal Biomedical Agency of Russia, Moscow

*The paper deals with the problem of health improvement in the context of the theory of biosystems, the concept of evidence-based medicine, and the use of natural biomodifiers. By unveiling the fine mechanisms that regulate the body, the author shows the capabilities and algorithms of health improvement by biotherapy.*

**Key words:** health improvement, biosystem, bomodifiers, biotherapy, phytotherapy.