

Фильм 1 BBC Химия тела: Гормональный Ад

http://trans-tema.com/gormon_ad.htm



«Химия тела. Гормональный ад» – фильм, рассказывающий о том, как гормоны воздействуют на человеческий метаболизм.

Основные составляющие нашей жизни: здоровье, настроение, самочувствие, физическая форма, секс - находятся в непосредственной зависимости от гормонов – веществ, вырабатываемых нашим организмом.

Фильм «Химия тела. Гормональный ад» состоит из интервью с ведущими учёными Великобритании. Они подробно описывают как именно влияет на нас постоянная выработка гормонов.

Вывод, к которому приходят учёные, не очень утешителен для нас: прогресс заставляет человека нарушать биоритмы. Мы катастрофически недосыпаем (оказывается, нам как виду природой положено спать аж 16 часов!), много работаем, пересекаем часовые пояса на реактивных самолётах, и, тем самым, резко ломаем свой режим! И что же в результате? Повышенный выброс гормонов, стресс, депрессия, нарушение цикла у женщин, онкологические и другие заболевания.

Герои фильма – обычные люди, которые пытаются обмануть свой организм разными способами. Стюардесса международных рейсов каждый день оказывается в новой стране, а значит, в другом климате и в новой часовой зоне. Женщина, офицер полиции, днём сидит с маленькой дочкой, а ночью отправляется на дежурство. Брокеры крупной компании ни минуты без стресса.

Учёные считают, что из гормонального ада есть два выхода: человечеству надо либо немного замедлить ритм жизни, либо ускорить эволюцию и перейти на новый этап развития, чтобы подогнать свои биоритмы до необходимой скорости.

Этот уникальный фильм BBC – важное открытие для каждого из нас о нашем же организме, новый взгляд на то, как мы устроены.



[Фильм 1](#)

[Фильм 2](#)

[Фильм 3](#)