Меня всё сильнее начинает увлекать история нашего мира: как мы пришли к тому, что имеем, как много знаний мы теряем в процессе жизни цивилизации.

Так вот, я — слышал, мама — знает, папа, друг — тоже — все понимают, что волноваться плохо. Но мы лишь понимаем, что это — плохо. Получается как с 5-ю обезьянами, а почему так происходит, нам не ясно. Книга Роберта Сапольски помогает раскрыть вопросы или хотя бы приоткрыть их пошире, ибо не всё ещё изучено. Глава за главой, где обсуждается влияние стресса, в которых он описывает это самое влияние на каждую систему организма, приводит ещё большой список исторических справок. Плюс, даже история исследования выглядит очень гармонично, её безумно интересно читать. Некоторые истории заслуживают написания отдельной книги: о предательстве, вражде и прогрессе. Например, два учёных друга исследовали влияние мозга на регуляцию гипофиза. В начале они были вместе потом поссорились, начали враждовать, вражда продолжалась 10 лет. Тайком узнавая информацию экспериментов друг друга, с жестокостью находя ошибки и не повторяя их в своих опытах, пробуя что-то новое, чтобы определить этот гормон мозга, который регулирует гипофиз. И самое интересное, он (Роберт Сапольски) говорит, что это — отлично, ибо в дружеской среде всё спускается на тормозах, и мы не достигаем эффекта, получаемого в условиях конкуренции.

Я не мог представить, что моя аллергия связана со стрессом. В последнее время я её не замечаю вообще, скорее всего, из-за сильного и продолжительного стресса, который вывел активность моей иммунной системы из зоны риска появления аутоиммунных заболеваний. Суть проста: сильный кратковременный стресс — рост эффективности иммунной системы — сильный средний стресс, держится около нормы — длительный сильный стресс (больше часа) — пониженная активность иммунной системы.