

Оглавление

Введение. Зачем вам эта книга.....	6
Глава 1. Эндорфины как таковые.....	8
Предыстория «эндорфинов»: жизнь и смерть в одном флаконе.....	8
О причудливой логике научного поиска.....	12
Два пути к одной цели.....	15
Так вот вы какие, опиатные рецепторы!.....	16
Открытия «задом наперед», или Зачем приличному человеку рецепторы к наркотикам....	21
Снова о мембранных рецепторах и их лигандах....	23
Заккрытие вместо открытия.....	28
Радость со слезами на глазах: вот они — эндогенные «анальгетики».....	30
Откуда берутся эндорфины и энкефалины.....	34
Эндогенная опиоидная система (ЭОС).....	37
Как же много этих опиоидов!.....	38
И какие же они разные!.....	38
Опиатные рецепторы тоже разные!.....	41
Глава 2. Что же умеют опиоиды?.....	43
Об общеизвестных истинах и общепринятых теориях.....	43
Опиоиды, боль и обезболивание. Почему нам не всегда больно?.....	45

Гибернация и другие виды гипобиоза: зачем ежам спячка?.....	53
Снова о наркоманах и наркотиках.....	55
Глава 3. Эндорфины и стресс	64
Стресс в нашей жизни	65
Великий человек велик и в своих ошибках. Слово о Гансе Селье.....	66
Границы проблемы.....	70
Три симптома.....	71
Три стадии.....	78
«У семи нянек...»: множество гипотез стресса.	81
Стресс сегодня	86
Принципиально об адаптации.....	87
Трехкомпонентная теория механизмов стресса. Главные «хозяева» стресса.....	94
Симпатоадреналовая система (САС). Стоит ли пить «Адреналин-Раш»?.....	95
Гипоталамо-гипофизарно-адреналовая система (ГГАС): всё ли могут гормоны?	102
Эндогенная опиоидная система (ЭОС) при стрессе	121
А что же в стрессе редуцировано?	128
Промежуточное заключение: вопросов больше, чем ответов	129
Глава 4. Как измерить стресс	131
Глава 5. Стресс, шок и опиоиды	146
Шок: так стресс это или не стресс?	146
ЭОС при шоке	155

Давайте спросим эволюцию	164
Немного про... дафний	170
Эндолоксоновая гипотеза и ее проверка	172
Глава 6. «Эксперименты» на людях.....	186
За чем (и зачем) идете в горы вы?	186
Пить или не пить? Вот в чем вопрос ядреный.....	193
О центрах удовольствия и, увы, опять о зависимостях.	202
Заключение. Будьте здоровы!	206