

Таким образом, человеческий организм представляет собой сложную биохимическую систему, обладающую большими возможностями приспособления к окружающей среде. Уже не нужно доказывать, что адаптированный организм легче переносит воздействие различных неблагоприятных факторов внешней среды, чем неадаптированный. Это говорит о том, что организм человека обладает скрытыми возможностями (резервами), которые он использует для поддержания оптимального уровня здоровья. Однако эти резервы не безграничны.