



научно-практический журнал для врачей

Пятиминутка

№ 1 (60) 2021

**Возможности сотрудничества
медицины народной,
природной и классической**

**Программа реабилитации
после COVID-19**

**Адаптогены в медицинской
профилактике**

БАДы — правда и ложь

Кондуктивная педагогика в России

Продукты ГМО и здоровье человека

**Реабилитация медицинских
работников**

**Гомеопатия и коррекция дисбаланса
витаминов и минералов**

Йогатерапия

Иридоскрининг



ISSN 2071-0712



Per aspera ad astra
Через тернии к звездам

Сенека



Мамаева М. А.,
кандидат медицинских наук,
руководитель Общества специалистов
«Международное медицинское сотрудничество»,
директор Издательского Дома СТЕЛЛА,
Санкт-Петербург, Россия

К ВОПРОСУ О РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19, И О ПРОФИЛАКТИКЕ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Тема эпидемии COVID-19 с марта 2020 г. не покидает первых полос ведущих СМИ и новостей на каналах ТВ. И если ранее всеобщий страх, нагнетаемый ежедневными сводками о количестве выявленных и умерших, объяснялся отсутствием знаний о новой инфекции, то сейчас этот страх уже ничем объяснить невозможно. Известен патогенез заболевания, симптомы и возможные осложнения, отработаны эффективные схемы лечения острой фазы инфекции. А статистика свидетельствует, что COVID-19 на самом деле не страшнее гриппа, хотя инфекция коварная — со своими особенностями течения и вариантами осложнений.

Да, коронавирусная инфекция у некоторых людей протекает тяжело. Впрочем, как и грипп. Но никогда во время сезонных эпидемий гриппа не было такой истерии и таких беспрецедентных ограничений прав и свобод граждан, как при объявлении «коронавирусной пандемии». Кстати, согласно критериям ВОЗ, объявившей эту «пандемию» и дирижирующей нагнетанием страхов во всем мире, эпидемию COVID-19 пандемией назвать никак нельзя, т. к. не был достигнут предельный порог заболеваемости... Об этом говорят во весь голос авторитетные специалисты разных стран, в т. ч. в России (Гундаров И. А., Редько А. А. и др.). ВОЗ, видимо, забыла старую истину, что крушение империи происходит тогда, когда она нарушает собственные законы... Неплохо бы об этом задуматься и тем, кто издает законы в нашей стране...

Сейчас уже очевидно, что на фоне эпидемии COVID-19 обнажились главные истины: 1) отказ на практике от медицинской профилактики во всем мире и уклон в сторону лечения заболеваний в угоду фармацевтическим концернам привели к тому, что забота о здоровье человека уже никого не интересует, кроме самого человека (если у него на это есть время и средства), 2) заболевают тяжелой формой инфекции только люди с ослабленным иммунитетом; 3) системы организации здравоохранения многих стран,

включая Россию, показали свою полную беспомощность в происходящей ситуации.

Но речь сейчас не об этом. Речь пойдет о том неотъемлемом этапе оказания медицинской помощи населению, который до сих пор остается слабым звеном отечественной медицины в цепочке мероприятий, необходимых всем, перенесшим новую коронавирусную инфекцию. Это этап реабилитации.

Известно, что новая коронавирусная инфекция способна вызывать в отдаленном периоде серьезные нарушения в функционировании сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), органов дыхания, нервной системы, органов чувств, свертывающей системы крови и т. д. Многие выздоравливающие пациенты предъявляют жалобы на выраженную слабость и астению, низкую работоспособность, нарушение памяти, снижение скорости мышления, бессонницу, выраженную одышку при отсутствии кашля, а также миалгии и боли в области суставов. Есть указания также на значительное снижение остроты зрения, длительное отсутствие обоняния, нарушение вкуса и т. д. Все это сказывается на качестве жизни переболевших.

Однако в подавляющем большинстве случаев после выписки из стационара или завершения амбулаторного лечения пациент получает на руки справку в лучшем случае со стандартным списком рекомендаций, включающих прием аспирина или его аналогов, поливитаминов, а также ограничений по режиму. Крайне редко предлагается пройти курс реабилитации в условиях реабилитационного центра или санатория.

В то же время на просторах интернета появилось немало предложений пройти курс реабилитации после перенесенной инфекции COVID-19, разумеется, на платной основе стоимостью от 100 тыс. руб. до 1,5 млн. руб. и дороже (!), а продолжительность курса варьирует буквально от 10 дней. Учитывая риски возможных осложнений инфекции, такой короткий курс реабилитации вызывает, как минимум, недоумение. При такой-то стоимости...

Но, может быть, эти «чудо-курсы» чем-то качественно наполнены? Увы. В перечне — дыхательная гимнастика, ФТЛ, ЛФК, ингаляции... Т.е. все в пределах «стандартов».

И вот через год (!) после начала эпидемии COVID-19 в феврале 2021 г., наконец, в Совете Федерации обсудили приказ Минздрава № 788н, который устанавливает порядок организации медицинской реабилитации и градацию нарушений функций организма на шесть степеней тяжести, в соответствии с чем больницы будут определять, нужно ли направлять пациента на восстановительное лечение после перенесенной коронавирусной инфекции. Главный внештатный специалист по медицинской реабилитации Минздрава РФ Галина Иванова заявила, что около 70% пациентов будут нуждаться в дополнительном медицинском лечении после перенесенной инфекции COVID-19 (1).

Предлагаем коллегам наш вариант программы реабилитации после COVID-19, которая базируется на проведенной тысячелетиями природной терапии.

ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ COVID-19 (ДЛЯ САНАТОРИЕВ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ЦЕНТРОВ)

«Во всем имей наставником Природу»
Клавдий Гален

После угасания первой вспышки эпидемии COVID-19 были отмечены ее массовые последствия: 1) после перенесенной инфекции — в виде осложнений и формирования хро-

нической патологии сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, суставов и позвоночника, а также др. органов и систем организма; 2) после длительной самоизоляции — в виде тревожно-депрессивных состояний, неврозов, ожирения и других обменных нарушений; 3) общего снижения функции иммунной системы у людей разных возрастных групп.

В этой связи необходимы разработка и внедрение в практику оздоровительных и реабилитационных центров регионов РФ и, прежде всего, санаторно-курортных учреждений, программ комплексной реабилитации пациентов: 1) перенесших COVID-19, 2) пострадавших в результате длительной самоизоляции, в частности, людей старшей возрастной группы 65+.

Условиями, обеспечивающими эффективность программ санаторно-курортной реабилитации, можно считать следующие:

- Индивидуальный подбор курорта, т.е. географической зоны с ее климатическими характеристиками, учитывая, что климатический фактор является самым мощным природным лечебным средством
- Использование индивидуального подхода в рамках утвержденного алгоритма программы
- Учет сопутствующих хронических заболеваний пациента, осложнений после перенесенной инфекции COVID-19, возраста пациента, профессии, физического и психического состояния
- Учет сезонности и возможности максимального использования природных лечебно-оздоровительных факторов

ОСТЕО-ВИТ D3

Витамины нового поколения для повышения иммунитета и укрепления костной системы

- Повышает сопротивляемость вирусным и бактериальным инфекциям
- Поддерживает иммунитет в период простудных заболеваний и при недостатке солнечного света
- Способствует усвоению кальция, укреплению костной ткани и заживлению переломов без риска гиперкальциемии
- Уменьшает последствия антибиотикотерапии, нейтрализует ее побочное действие на иммунную и костную системы
- Содержит натуральный витамин D в составе трутневого гомогената (85 МЕ/таб.)
- Содержит витамин D3 в безопасной дозировке (300 МЕ/таб.)

Телефон горячей линии 8-800-200-58-98 | www.secret-dolgolet.ru | feedback@secret-dolgolet.xyz



Закажи **БЕСПЛАТНЫЙ** пробник Остео-Вита D3 по Viber, Whats App +7(902) 354 41 37 или по эл. почте pos@osteomed.su

Патент на изобретение РФ № 2564111
СР № RU.27.98.11.003 Е. 000866 от 15.07.23.01.2015 г.
ТУ 9197489-41395151-12 с изм. №1

Состав:

- **НДВА органик комплекс** — трутневый гомогенат, адсорбированный по особой запатентованной компанией «Парафарм» технологии. Адаптоген и иммуномодулятор. усиливает антиоксидантную защиту клеток, гуморальный и клеточный иммунитет. Способствует нормализации гормонального баланса и обновлению костной ткани, повышая количество остеоцитов.
- **Витамин D3** — активатор клеток иммунной системы: моноцитов, макрофагов, Т- и В-лимфоцитов и др. Повышает выработку противомикробных, противовирусных пептидов — кателицидинов и дефензинов, подавляющих воспаление. Улучшает усвоение кальция.
- **Витамин B6** — регулятор клеточного и гуморального иммунитета, необходим для производства лимфоцитов и антител. Усиливает защиту от бактериальных и вирусных инфекций, особенно важен для здоровья детей и пожилых людей.

Реклама



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



- Предварительное обследование пациента согласно разработанного алгоритма
- Учет противопоказаний к конкретным процедурам и методам реабилитации
- Обеспечение максимальной разобщенности пациентов во время получения процедур. Предпочтительно применение аппаратуры индивидуального (а не общего) пользования.
- По возможности проведение процедур на свежем воздухе (ЛФК, терренкур, аэрофитотерапия, гелиотерапия, музыкотерапия и т.д.)
- Одновременное сочетание нескольких лечебно-оздоровительных факторов и процедур (аэротерапия + талассотерапия + гелиотерапия + ЛФК + музыкотерапия)
- Постоянный врачебный и лабораторный контроль
- Оптимальная продолжительность курса реабилитации после перенесенной инфекции — 21 день; осложненной инфекции — не менее 28 дней; оздоровительного курса — 14 дней.

Возможны несколько вариантов проведения курсов реабилитации: 1) в условиях местного санатория; 2) в городском реабилитационном центре (отделении); 3) в санаторно-курортном учреждении другого климатического региона.

Поскольку главным ориентиром предлагаемой программы является индивидуальный подход, то в рамках данной публикации возможно только обозначить основные принципы программы. Однако принципы выстраиваются в определенный алгоритм, который понятен любому специалисту.

Процедуры и методы, включенные в программу санаторно-курортной реабилитации пациентов, перенесших COVID-19:

- Спелеотерапия (галотерапия) — предпочтительны индивидуальные соляные камеры или соляные ингаляторы ввиду необходимости постоянной дезинфекции
- Ингаляторы — ингаляции с минеральной водой
- Ионотерапия — предпочтительны индивидуальные аппараты
- Шунгитовый бассейн — хождение босиком по шунгитовому полу + водные процедуры; шунгитовые аппликации
- Гидротерапия — плавание, аквааэробика, подводная гимнастика, лечебные ванны
- Бальнеотерапия: 1) купания в бассейне с минеральной водой; 2) питьевые курсы минеральной воды
- Саунарий (инфракрасная и арома-сауна)
- Кислородные коктейли
- ЛФК: 1) дыхательная гимнастика; 2) методика «айкуне» и другие оздоровительные методики на основе народных практик; 3) индивидуальные курсы ЛФК
- Кинезиотерапия
- Электро- и магнитотерапия подбираются индивидуально врачом ФТЛ
- Мофета (сухая углекислая ванна) — индивидуальные капсулы
- Общеукрепляющий или лимфодренажный массаж всего тела
- Ароматерапия (эфирные масла подбираются индивидуально)
- Фитотерапия, включая фиточаи; кедровая бочка

- Грязелечение (лечебная грязь, глины), особенно, при обострении суставного синдрома
- Климатолечение
- Аэротерапия, аэрофитотерапия
- Гелиотерапия только утром и вечером
- Талассотерапия (при наличии моря прогулки по берегу утром и вечером, морской воздух, в диету добавляются морские водоросли или БАД на их основе, обертывания морскими водорослями)
- Гирудотерапия (при отсутствии противопоказаний)
- Терренкур; ландшафтотерапия
- Диетотерапия — есть особенности диеты общие и индивидуальные, исходя из патогенеза заболевания с учетом сопутствующей патологии
- Правильный питьевой режим с употреблением воды, соответствующей физиологическим критериям (рН, ЭлП)
- Витаминоминералотерапия
- Курс натуральных адаптогенов
- Апитерапия
- Занятия с психологом
- Музыкальная и звукотерапия, арт-терапия
- Комната психологической разгрузки
- Скандинавская ходьба

Для повышения иммунитета, коррекции витаминно-минеральных дефицитов, купирования астении рекомендуем натуральные БАД отечественных производителей. Пример такой программы представлен ниже:

- БАД «Йод-Элам» (ООО «Фитолон-Мед», г. Санкт-Петербург) по 1 таб. / сут.

или

- БАД «Ламина Форте» (ООО «ДИВИЯ-ФАРМ САХАЛИН») — 1 капсула/сутки
- БАД «Экстракт чаги сухой» (ООО «ХАРМС», Псков-СПб) — ½ ч. л. / сутки
- БАД «Экстракт бессмертника сухой» (ООО «ХАРМС», Псков-СПб) — 1 ч. л./сутки
- Кисель «Джели+» в ассортименте: с клюквой, черникой, персиком (ООО Фирма «БИОКОР», г. Пенза) — 1 пакетик/сутки
- БАД «Эхинацея «Биокор» (ООО Фирма «БИОКОР», г. Пенза) — 2 драже/сутки

или

- БАД «Витохвоин» (ООО «Фитолон-Мед», г. Санкт-Петербург) — 2 таб. 3 раза в сутки
- Льянские хрустящие пластинки «Биокор» с яблоком, медом, морской капустой, морской солью (ООО Фирма «БИОКОР», г. Пенза) по 3 шт/сутки
- БАД «Остео-Вит D3» (ООО Торговый Дом «ПАРАФАРМ+», г. Пенза) — 2 таб / сутки

Натуральные БАД можно эффективно использовать и в качестве симптоматической поддержки. Так, курс обычной настойки элеутерококка купирует постковидную астению, Экстракт Алтея сухой (смесь травы и корней алтея в соотношении 1:1) помогает при затруднении дыхания, когда отсутствует кашель после коронавирусной инфекции, способствует восстановлению дренажа бронхиального дерева. Экстракт Зверобой-Мелисса сухой (в соотношении 20:80) (ООО «ХАРМС», Псков-СПб), а также БАД «Нерво-Вит» (ООО Торговый Дом «ПАРАФАРМ+», г. Пенза) прекрасно справляются с неврологическими осложнениями COVID-19, включая тревожно-депрессивные расстройства.

Нерво-Вит, в составе которого валериана, синюха голубая, экстракты пустырника и мелиссы в сочетании с витамином С, снимает нервное и мышечное напряжение, устраняет бессонницу, обладает выраженным седативным эффектом, оказывает антиспастическое действие, купируя головную боль и нормализуя артериальное давление.

Надо заметить, что стоимость представленной выше программы, включающей отечественные БАД, составляет не более 1 тыс. руб. на 1 пациента за период 14 дней. Лечение Природой всегда стоит недорого, не вызывает отторжения и является весьма эффективным. Доказательством тому — многотысячелетний опыт народной медицины, завещанный нам предками.

ПРИНЦИПЫ ВЫБОРА БАД

Выбор БАД для программы реабилитации происходит по принципу соответствия «цена/качество».

БАД «ЙОД-ЭЛАМ» и «Ламина Форте» производят из бурой пищевой водоросли. Но эти продукты используются не только для восполнения дефицита йода, хотя даже одного этого свойства БАД вполне достаточно для включения в программу, т.к. наши соотечественники в большинстве своем страдают от недостатка этого жизненно важного минерала. Производные ламинарии способствуют повышению умственной и физической работоспособности, выводят из организма токсины, соли тяжелых металлов, радионуклиды, аллергены, способствуют нормализации работы ЖКТ, повышению иммунной защиты и т.д. Йод в этих продуктах находится в органически связанном состоянии, что исключает возможность передозировки, т.к. организм усваивает ровно то количество органического йода, какое ему требуется, избыток минерала удаляется в неизменном виде. Это свойство является большим преимуществом натуральных БАД, по сравнению с синтетическими аналогами.

Субстанцию для БАД «Ламина Форте» производят из дальневосточной дикорастущей бурой морской водоросли *Laminaria Japonica* по инновационной низкотемпературной технологии, которая заключается в том, что сначала свежие или замороженные водоросли обрабатыва-

ются паром, затем измельчаются и проходят обработку на кавитационноэкстракционном аппарате, в результате чего водоросли очищаются от неорганического йода и экологических токсикантов, а биологически активные вещества сохраняются, при этом увеличивается их биодоступность (2).

Интересно, что ученые из США и Южной Кореи выяснили, что гепарин — известный антикоагулянт, который входит в состав морских водорослей, блокирует новый штамм коронавируса лучше, чем противовирусные препараты. В результате опытов экстракт из водорослей по своему антивирусному действию значительно превзошел ремдесивир — основной препарат, который применяется в США для лечения коронавирусной инфекции. (3). Это заключение ученых обосновывает необходимость включения в комплексные программы реабилитации пациентов после перенесенной коронавирусной инфекции продуктов из морских водорослей.

Про сухие фито-экстракты компании «ХАРМС» мы неоднократно упоминали в различных статьях нашего журнала. Не будем останавливаться на уникальности и оригинальности технологии. Заметим только одно — качество продукции не вызывает сомнений, цена не высока, форма выпуска удобна для применения и хранения.

Чага в представлении не нуждается. Это древнее и хорошо известное средство народной медицины, обладающее, прежде всего, мощными иммуномодулирующими свойствами, антимикробным и антисептическим действиями. Дубильные вещества чаги участвуют в образовании защитной пленки на слизистых оболочках ЖКТ. Чага оказывает общеукрепляющее, тонизирующее действие, является мощным адаптогеном, способствует нормализации уровня холестерина и сахара в крови, активации метаболизма в ЦНС. Экстракт чаги незаменим при постковидном синдроме, поскольку быстро и эффективно купирует астению и восстанавливает иммунную защиту организма.

Цветки бессмертника оказывают мягкое желчегонное действие. БАД способствует активации дренажной функции желчевыводящих путей, обеспечивая надежное удаление продуктов метаболизма и токсинов с желчью,

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА И ОБЛАСТИ!

ХАРМС®

Санкт-Петербург,
улица Александра
Невского, дом 9, литера Г,
помещение №25Н-26,
телефоны
+7 (812) 327 2732,
89217806412,
smaksimovich@pharms.ru
www.pharms.ru

Регистрационный № РОСС RU.ИФ19.К00113



РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



способствует улучшению функционального состояния печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей, т.е. является отличным природным гепатопротектором.

БАД «Эхинацея» рекомендуется при выраженном угнетении иммунитета после болезни.

БАД «Витохвойн» — поливитаминно-фитонцидный комплекс из хвои сосны и ели, источник фитостерина, альгинатов (растворимых пищевых волокон) и других жизненно важных биологически активных веществ. Продукт продолжает хвойную линию от создателей хвойных таблеток «Лесмин», активным компонентом которых является хвойная паста. БАД «Витохвойн» способствует улучшению функционального состояния ЖКТ, восстановлению двигательной активности кишечника, обладает свойствами высокоактивного энтеросорбента, выводит из организма побочные продукты обмена веществ, радионуклидов, солей тяжелых металлов, восстанавливает микробиоценоз кишечника, способствует росту нормальной микрофлоры, подавляет деятельность патогенной флоры, восстанавливает работу иммунной системы, снижает аллергическую настроенность организма, а также ослабляет повышенный аппетит, нормализует жировой и углеводный обмен, поэтому в числе прочего рекомендуется для коррекции избыточной массы тела, нормализации обмена веществ при сахарном диабете и сердечно-сосудистых заболеваниях. Кроме того, БАД вполне может использоваться как монопрепарат для восстановления здоровья после длительной самоизоляции.

БАД «Остео-Вит D3» — это качественно новое средство для профилактики дефицита витамина D, которое одновременно проявляет свойства остеобиотика, остеопротектора и иммуномодулятора. Активными действующими компонентами комплекса «Остео-Вит D3» являются HDBA органик комплекс (особым образом законсервированный трутневый гомогенат), витамины D3 и B6. Их синергическое действие обеспечивает восстановление нарушенного метаболизма кальция в организме, удержание этого минерала в костной ткани, а также иммуномодулирующий и противовирусный эффект. Трутневый гомогенат, являющийся частью комплекса «Остео-Вит D3», отличается высоким содержанием пчелиных прогормонов (сложные вещества, производимые гормонообразующими клетками в процессе биосинтеза в семенниках личинок), являющихся субстратом для синтеза в организме человека уже собственных гормонов гонадного типа. Благодаря этому пчелопродукт оказывает на организм человека выраженное гонадотропное действие, безопасно стимулируя синтез эндогенного тестостерона и повышая тем самым минеральную плотность костной ткани (МПКТ) без риска онкологической патологии, который существует при андрогенной заместительной гормональной терапии (4). Это свойство продукта способствует предотвращению развития осложнений со стороны опорно-двигательного аппарата. Кроме того, являясь адаптогеном и иммуномодулятором, трутневый расплод усиливает естественные защитные факторы организма (5), повышает клеточный (фагоцитарная активность нейтрофилов крови) и гуморальный (лизоцим сыворотки, бактерицидная активность крови) иммунитет (6), подавляя воспаление и рост патогенной микрофлоры. Расплод содержит витамин D, а также дефензины — эндогенные антибиотики широкого

спектра действия, к которым у патогенных микроорганизмов не формируется привыкание (7, 8).

В состав комплекса «Остео-Вит D3» не добавляется кальций, поскольку он присутствует в трутневом расплоде в физиологических дозах и в естественном сочетании с витаминами A, D, E, что позволяет избежать избытка минерала в организме (4). Витамин D в составе биокомплекса «Остео-Вит D3» влияет на механизмы как врожденного, так и приобретенного иммунитета, поддерживая нормальное функционирование иммунной системы, а активный метаболит витамина D кальцитриол непосредственно модулирует пролиферацию Т-лимфоцитов, замедляет дифференцировку В-клеток-предшественников в плазматические клетки (9).

Третий компонент биокомплекса «Остео-Вит D3» — витамин B6 (пиридоксин) является важным питательным веществом для матрикса соединительной ткани, который организм человека самостоятельно не способен синтезировать. Витамин B6 оказывает большое влияние на состояние костной ткани посредством участия в метаболизме серосодержащей аминокислоты — гомоцистеина, способствуя нормализации ее уровня в плазме крови. Известно, что высокие уровни гомоцистеина ассоциированы с повышенной хрупкостью костей. А потому недостаток витамина B6 в организме ведет к повышению уровня гомоцистеина и, как следствие, к увеличению выработки свободных радикалов и окислительному стрессу, что может стать причиной эндотелиальной дисфункции и развития остеопороза (4). Пиридоксин также влияет на дифференцировку и созревание лимфоцитов, продукцию антител, его прием в умеренных дозах оптимизирует иммунный ответ (10).

ПИТАНИЕ И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ В ПРОГРАММАХ РЕАБИЛИТАЦИИ

Важнейшим звеном программы реабилитации после перенесенной инфекции является рациональное питание и питьевой режим.

Рекомендуется прием чистой питьевой воды в количестве $\frac{1}{2}$ — 1 стакан 3 раза в день за 15–20 минут до еды. В качестве дополнительных напитков в программу включены витаминизированные кисели «Джели+», по показаниям назначаются питьевые курсы минеральных вод.

В качестве дополнения к рациону питания в программу включены продукты из льна. Лен — уникальная культура, которая содержит незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) Омега-3 и Омега-6, а также флаволигнаны, способствующие поддержанию не только внутреннего, но и внешнего здоровья, поскольку благоприятно влияют на гормональный баланс, поддерживая его на нормальном уровне, сохраняют эластичность и упругость кожи, активизируют процессы обновления клеток кожи, улучшают структуру ногтей и волос. Содержащиеся в семенах льна ПНЖК Омега-3 (55%) являются строительным материалом для мембран клеток.

По показаниям рекомендуется добавлять в рацион питания переболевших коронавирусной инфекцией отруби в качестве источника ценных пищевых волокон, необходимых для роста и развития нормальной микрофлоры кишечника.

ЛАМИНА ФОРТЕ®

БАД – НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ!



Биологически активная добавка к пище – источник фукоидана и дополнительный источник йода



ЛАМИНА ФОРТЕ® – лидер в борьбе с дефицитом йода в питании



1 капсула содержит 400 мкг органически связанного йода



Производится из дальневосточной, дикорастущей, бурой, морской водоросли – *Laminaria Japonica*, произрастающей в экологичных, прибрежных акваториях острова Сахалин.



Внедрена инновационная низкотемпературная технология переработки водорослей на кавитационно-экстракционном аппарате, повышающая биодоступность органического йода и других биологически активных веществ.



Опыт применения **ЛАМИНА ФОРТЕ®** – высокая эффективность в коррекции дефицита йода в питании и безопасность



Взрослым принимать по 1 капсуле в день во время еды, продолжительность – 4 недели



ООО «Дивия-Фарм»

Свидетельство гос.регистрации
№ RU.77.99.11.003.E.006498.12.16
от 22.12.2016 г.



+7911 918 7286, +7903 093 2014

e-mail: r.shaydulov@gmail.com

www.divia-pharm.com



ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

«Будущее принадлежит медицине предупредительной»

Н. И. Пирогов

Прошедший 2020 год показал, что не так страшен вирус, как лишение человека возможности живого общения, обмена эмоциями, мнениями, знаниями, возможности получать поддержку коллектива и ощущать себя частью коллектива.

При длительной изоляции и ограничениях возникают эмоциональный и социальный дискомфорт, искусственно формируется социофобия, обостряется чувство одиночества и собственного бессилия что-либо изменить. Все это дополняет страх заболеть мало еще известной инфекцией, поскольку все СМИ с утра до вечера только об этом говорят...

На этом фоне резко снижается иммунная защита организма. В то же время заболевают тяжелыми формами инфекции люди с пониженной иммунной защитой.

На общегосударственном уровне официально нам предлагают следующие меры профилактики:

- Всеобщая вакцинация.
- Масочно-перчаточный режим.
- Дистанцирование на 1,5 метра и более.

Однако на сегодняшний день накопилось много контраргументов против таких мер профилактики, а именно:

1) Вакцины не прошли все этапы клинических испытаний и пока являются экспериментальными. Уже известны летальные исходы и повторные случаи заражения после вакцинации. Коронавирус постоянно мутирует, как и вирус гриппа, в таких случаях вакцина малоэффективна. Против поголовной, «добровольно-принудительной» и поспешной вакцинации выступает целый ряд авторитетных ученых эпидемиологов, вирусологов, биологов, напоминая, что вакцинация в самый разгар эпидемии противоречит принципам эпидемиологии и может быть объяснена, скорее всего, коммерческими мотивами, о чем было сказано на Круглом столе «Всероссийская вакцинация или угроза национальной безопасности» 02 февраля 2021 г. (11).

2) Обычная медицинская маска практически не защищает от вирусов, зато препятствует нормальному дыханию. Тем более, что большинство граждан не в состоянии приобретать огромное количество масок, которые рекомендуется менять каждые 2 часа, попросту используя грязные маски, доставая их из кармана. Ведь если введен режим повышенной готовности к ЧС, то государство должно обеспечить людей средствами защиты, но почему-то не обеспечивает. А длительное ношение латексных перчаток способствует, к тому же, развитию дерматита.

3) Рекомендация соблюдать дистанцию между людьми способствует формированию психоневротических состояний, проявлению агрессии, раздражительности, возникновению фобий. В часы-пик, когда общественный транспорт переполнен, эта рекомендация и вовсе теряет смысл.

Но есть ли другие меры профилактики инфекций? Конечно есть! Однако почему-то про них как будто совсем забыли...

Не дожидаясь никаких «указов» и «постановлений», нужно просто укреплять свое здоровье всеми доступными силами и средствами. Не стоит допускать формирова-

ния внутренних страхов, тревожно-депрессивных настроений, уныния, агрессии и чувства жалости к себе. Надо пытаться видеть позитив во всем!

Необходимо дифференцировать информацию в СМИ, интернете и на ТВ, советоваться со специалистами об эффективных мерах профилактики. Самое время вспомнить народные методы укрепления здоровья при помощи природных, натуральных средств.

Приводим простые народные рецепты, которые активно высмеиваются в интернете, но, тем не менее, прекрасно «работают»:

- За 15–20 мин. до завтрака прием 1 или ½ ст. чистой простой воды с лимонным соком, перед обедом и ужином по 1 — ½ ст. чистой простой воды
- Прополис жевать (но не проглатывать) после еды 3 раза в день — 10 дней
- Витамин Д3 (лучше натуральный, например, Минисан, Остео-Вит Д3) 400-500-800 МЕ в сутки (после завтрака) (доза зависит от возраста и состояния организма)
- Чай с мятой, чабрецом, липовым цветом, ромашкой, с малиной, плодами шиповника, имбирем и т.д.
- Больше употреблять овощей, фруктов, свежей зелени (источники пищевых волокон, минералов, витаминов).
- Включать в рацион жиры (свиное сало, сливочное масло, сметана), т.к. они укрепляют клеточные мембраны.
- Обычная гимнастика. Любая! Хоть по 15–20 мин. ежедневно. Движение — это жизнь!

Примерно те же натуральные БАД, в том же сочетании, как в представленной выше программе реабилитации, или по отдельности можно использовать для профилактики вирусных инфекций, в т.ч. COVID-19.

В заключение хочется напомнить мудрую фразу Гиппократ: «Болезни излечивает природа, врач только помогает ей». И не менее мудрую фразу Томаса Мора: «Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них».

ЛИТЕРАТУРА

1. <https://medvestnik.ru/content/articles/Rynok-postkovidnoi-reabilitacii-ocenili-v-30-mlrd-rublei.html>
2. Беспалов В. Г., Туманян И. А. Дефицит йода в питании как мультидисциплинарная проблема // Лечащий врач. — 2019. — № 3. — С. 8–13
3. https://profile.ru/news/society/uchenye-obnaruzhili-chtovodorosli-blokiruyut-koronavirus-luchshe-lekarstv-384260/amp/?utm_source=smi2 (<https://www.nature.com/articles/s41421-020-00192-8>)
4. Струков В. И., Алексеева Н. Ю., Петрова Е. В. и соавт. Остеобиотик «Остео-Вит Д3» как средство лечения и профилактики болезней опорно-двигательного аппарата медикаментозного генеза // Пяти минутка. 2020. № 2 (57). С. 28–33.
5. Iliesiu N. V. Contributia produselor «Apilarnil» si «Aпитotal N. V. L.» la potentarea factorilor naturali de aparare a organismului, cu referire speciala la sistemul uminitar // Apicultura in Romania. 1987. № 10. P. 17–19.
6. Клишина И. И. Влияние трутневого расплода на активность факторов неспецифической резистентности и функциональное состояние печени при острой интоксикации: дис. ... канд. фарм. наук. Пятигорск, 2003.
7. Сарвелина И. Молекулярные механизмы эффективности препарата Остеомед Форте при псориатической артропатии // Врач. 2016. № 5. С. 49–54.
8. Абатуров А. Е., Завгородняя Н. Ю. Витамин D-зависимая продукция антимикробных пептидов // Клінічні лекції. 2012. № 1 (36). С. 105–111.
9. Пигарова Е. А., Плещева А. В., Дзеранова Л. К. Влияние витамина D на иммунную систему // Иммунология. 2015. № 1. С. 62–66.
10. Rall L. C. et al. Vitamin B6 and Immune Competence // Nutrition Reviews. 1993. Vol. 51. Is. 8. P. 217–225.
11. <https://www.youtube.com/watch?v=txgoVpBPJyU>