
АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ВОЗМОЖНОСТИ СОТРУДНИЧЕСТВА МЕДИЦИНЫ НАРОДНОЙ И КЛАССИЧЕСКОЙ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ 10 ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
«АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА. ВОЗМОЖНОСТИ
СОТРУДНИЧЕСТВА МЕДИЦИНЫ НАРОДНОЙ
И КЛАССИЧЕСКОЙ»

Петрозаводск, Республика Карелия,
31 января — 1 февраля 2023 г.





ОСТЕО-ВИТ D₃

Витамины нового поколения
для укрепления костной ткани
с фортификатором витамина D₃

Безопасная форма
витамина D₃,
снижающая риск
кальцификации
сосудов
и мягких тканей



Патент на изобретение РФ № 2554111,
СРМ № 02.7.38.11.005.11.002.01 от 03.08.2011 г.

Закажи **БЕСПЛАТНО** пробник Остео-Вита D₃
по Viber, WhatsApp +7 (902) 354 41 37
или по эл. почте pos@osteomed.ru



Состав:

NDVA органик комплекс (100 мг) — трутневый гомогенат, адсорбированный по особой технологии, фортификатор витамина D₃. Способствует нормализации гормонального баланса и обновлению костной ткани, обеспечивая усвоение кальция в костях, а не мягких тканях. Адаптоген и иммуномодулятор.

Витамин D₃ (300 МЕ) необходим для усвоения кальция и фосфора, отвечающих за прочность и плотность костной ткани. Повышает иммунитет, выработку кателицидинов и дефензинов, подавляющих воспаление.

Витамин B₆ (0,8 мг) способствует усвоению кальция из пищи, а также принимает участие в обменных процессах. Является регулятором клеточного и гуморального иммунитета.

Телефон горячей линии 8-800-200-58-98

www.secret-dolgolet.ru

feedback@secret-dolgolet.xyz

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ВОЗМОЖНОСТИ СОТРУДНИЧЕСТВА МЕДИЦИНЫ НАРОДНОЙ И КЛАССИЧЕСКОЙ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ 10 ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
«АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА. ВОЗМОЖНОСТИ
СОТРУДНИЧЕСТВА МЕДИЦИНЫ НАРОДНОЙ
И КЛАССИЧЕСКОЙ»

Петрозаводск, Республика Карелия,
31 января — 1 февраля 2023 г.

Под ред. к. м. н. Мамаевой М. А.

Санкт-Петербург
2023

УДК 615.89
ББК Р11
А 58

Альтернативная медицина. Возможности сотрудничества медицины народной и классической / Сборник научных трудов 10 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Альтернативная медицина. Возможности сотрудничества медицины народной и классической». Под ред. к. м. н. Мамаевой М. А. — СПб: Издательский Дом СТЕЛЛА. 2023. — 90 с.

Рецензент: Максимюк Н. Н., доктор биологических наук, профессор, профессор ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет им. Ярослава Мудрого», Великий Новгород, Россия

ISBN 978-5-9907312-7-1

Сборник содержит научные труды, представленные на 10 Всероссийской научно-практической конференции «Альтернативная медицина. Возможности сотрудничества медицины народной и классической», состоявшейся 31 января — 1 февраля 2023 г. в г. Петрозаводске, Республика Карелия.

Сборник предназначен для преподавателей, студентов, научных сотрудников медицинских и социально-психологических вузов, факультетов и колледжей, практикующих врачей, психологов, руководителей лечебно-профилактических учреждений.



ISBN 978-5-9907312-7-1

© Коллектив авторов, 2023
© Издательский Дом СТЕЛЛА, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
<i>Мамаева М. А.</i>	
Санаторно-курортные программы как оптимальная платформа для сотрудничества медицины народной, альтернативной, инновационной и классической	5
<i>Струков В. И., Сергеева-Кондраченко М. Ю., Панина Е. С., Полубояринов П. А., Вихрев Д. В., Федоров А. В., Бурмистрова С. С.</i>	
Кальций — друг или враг?	9
<i>Полубояринов П. А., Сергеева-Кондраченко М. Ю., Струков В. И., Виноградова О. П., Денисова А. Г., Вихрев Д. В., Федоров А. В., Бурмистрова С. С.</i>	
Поиск нетоксичной формы селена	22
<i>Жданова О. Б., Часовских О. В., Бизяев П. Д., Окулова И. И., Дунаева Е. Б., Мутушвили Л. Р.</i>	
Влияние мелатонина и лиотритона на структуру волоса и скорость его роста у лабораторных животных	32
<i>Емельянова Н. А.</i>	
Йогатерапия как физическая составляющая духовных оздоровительных программ	37
<i>Гаянова Г. Г.</i>	
Депрессия: новый взгляд на старую проблему	40
<i>Мартынова Л. Н.</i>	
Исцеление театром	49
<i>Мамаева М. А.</i>	
Фелинотерапия как наиболее доступный вид зоотерапии	55
<i>Кисина Е. В.</i>	
Соматипология — новый взгляд на конституцию человека	62
<i>Тарасенко В. В.</i>	
Оздоровление организма при помощи натуropaтии	69
<i>Стехин А. А., Калинина Л. А.</i>	
Устройство для релаксации, ревитализации и оздоровления среды обитания человека	77

ПРЕДИСЛОВИЕ

В условиях агрессивного развития фармацевтического бизнеса народная медицина, базирующаяся на природных методах лечения и оздоровления и имеющая своей целью сохранение здоровья человека, активно оттесняется на «запасные пути». При этом не учитывается, что народная медицина формировалась тысячелетиями, и методики, дошедшие до нас, передаваемые из поколения в поколение, выдержали испытание временем. Можно сказать, что благодаря народной медицине выживало и, надеемся, будет выживать человечество.

Ни в коей мере не умаляя достижений современной медицинской науки, стоит заметить, что научная медицина в виде фармацевтических препаратов, аппаратных и хирургических методов лечения — это в большей степени медицина скорой помощи, когда необходимо быстро справиться с симптомами заболевания. Но когда речь идет о медицинской профилактике, восстановлении и укреплении здоровья, с народной медициной научная конкурировать не может.

Обособленно развивается и так называемая альтернативная медицина, которая использует совершенно новые идеи и инструменты лечения и оздоровления. С одной стороны, она базируется на новых научных знаниях, а с другой, она осваивает совершенно новые механизмы лечебно-оздоровительного воздействия на человеческий организм, которые еще не имеют своей научно-доказательной базы.

Несомненно, и научная, и народная, и альтернативная медицина должны развиваться в едином фарватере, не споря и не конкурируя между собой, а сотрудничая друг с другом. Именно такое содружество — залог здорового общества.

В данном сборнике представлены статьи, посвященные вопросам сотрудничества медицины народной, научной и альтернативной. Этой теме были посвящены десять ежегодных международных конференций, организованных Обществом специалистов «Международное медицинское сотрудничество» при Издательском Доме СТЕЛЛА, которые в прежние годы проводились в Венгрии, а в последние годы — в Татарстане и Карелии. Конференции показали, что все больше и больше специалистов осознают необходимость сотрудничества и взаимодействия на благо здоровья людей.

*Марина Мамаева,
кандидат медицинских наук,
руководитель Общества специалистов
«Международное медицинское сотрудничество».*

САНАТОРНО-КУРОРТНЫЕ ПРОГРАММЫ КАК ОПТИМАЛЬНАЯ ПЛАТФОРМА ДЛЯ СОТРУДНИЧЕСТВА МЕДИЦИНЫ НАРОДНОЙ, АЛЬТЕРНАТИВНОЙ, ИННОВАЦИОННОЙ И КЛАССИЧЕСКОЙ

*Мамаева М. А., кандидат медицинских наук, руководитель Общества специалистов «Международное медицинское сотрудничество»,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Принципиальная разница медицины научной и классической в том, что научная медицина базируется на знаниях о патогенезе и противодействии болезни с помощью лекарственных средств, а народная медицина — на саногенезе и механизмах сохранения здоровья. В условиях курорта возможно использовать как природные лечебно-оздоровительные факторы, так и искусственные, в т.ч. достижения инновационной реабилитационной и профилактической медицины. Более широко стали использоваться и методики, пришедшие из народной медицины. Поэтому санаторно-курортные учреждения — это та оптимальная платформа, на которой возможно сотрудничество медицины народной, альтернативной, инновационной и классической.

Ключевые слова: санаторно-курортное лечение, народная медицина, альтернативная медицина, инновационная медицина, санаторно-курортное учреждение.

SANATORIUM-RESORT PROGRAMS AS AN OPTIMAL PLATFORM FOR COOPERATION OF TRADITIONAL, ALTERNATIVE, INNOVATIVE AND CLASSICAL MEDICINE

Mamaeva M. A., Candidate of Medical Sciences, Head of the Society of Specialists «International Medical Cooperation», St. Petersburg, Russia

Annotation

The fundamental difference between scientific and classical medicine is that scientific medicine is based on knowledge about the pathogenesis and counteraction of the disease with the help of medicines, while traditional medicine is based on sanogenesis and mechanisms of health preservation. In the conditions of the resort, it is possible to use both natural therapeutic and artificial

factors, including the achievements of innovative rehabilitation and preventive medicine. Methods that came from traditional medicine have also become more widely used. Therefore, sanatorium-resort institutions are the optimal platform on which cooperation of folk, alternative, innovative and classical medicine is possible.

Keywords: sanatorium-resort treatment, folk medicine, alternative medicine, innovative medicine, sanatorium-resort institution.

Классическая, или научная, медицина базируется, в первую очередь, на знаниях о механизмах патогенеза заболеваний, уделяя мало внимания механизмам саногенеза, т.е. сохранения здоровья. В результате научная медицина развивается в направлении медицины лекарственной, фармацевтической, по пути угнетения механизмов патогенеза. Однако лекарственные препараты в большинстве своем имеют протезирующий характер, замещая ослабленные функции организма, что, в свою очередь, приводит к угнетению механизмов саногенеза, способности к саморегуляции организма. Закономерным следствием этого процесса является хронизация патологии.

Традиционная (народная) медицина, копившая знания веками, опирается только на саногенез, т.е. поддержание механизмов саморегуляции организма.

В этом принципиальная разница медицины народной и научной. Поэтому сотрудничество этих двух направлений жизненно необходимо.

Народная медицина исповедует холистический подход, что означает единство Духа, Души и Тела, единство Человека, Природы и Общества, базируется на древних знаниях, природных средствах лечения и оздоровления, естественных способах укрепления здоровья, проверенных веками и передаваемых из поколения в поколение.

Природные средства, в отличие от фармацевтических препаратов, не являются чужеродными для человеческого организма, не имеют побочных действий при грамотном применении и дозировании, использовании индивидуального подхода.

Ключевым понятием холистического подхода является объединение знаний и методов научной и традиционной (народной) медицины, врачей разных специальностей, физиологии и психологии... и, что очень важно, — объединение усилий врача и пациента на пути исцеления, на пути к здоровью.

С древних времен люди учились использовать природные лечебно-оздоровительные факторы для поддержания и восстановления здоровья. С этой целью они старались селиться в местах горячих источников, пещер, грязевых озер... Таким образом, основы санаторно-курортного лечения сложились много тысячелетий назад. Сочетание красоты природных ландшафтов, лечебно-оздоровительных факторов и знаний в области курортологии сформировали впоследствии множество курортных кластеров, которые развиваются и в наши дни, объединяя методики, базирующиеся на совместном использовании природных и искусственных лечебно-оздоровительных факторов.

В условиях курорта все способствует гармонизации. Человек может позволить себе отвлечься от работы, повседневных забот и проблем и посвятить время своему здоровью и полноценному отдыху.

Из природных лечебно-оздоровительных факторов чаще всего на курортах используются лечебные термально-минеральные воды (бальнеотерапия), обычная вода (гидротерапия), лечебные грязи (грязелечение), морская вода, морской воздух и т.д. (талассотерапия), лечебные карстовые или соляные пещеры (спелеотерапия), газовые эманации в местах бывшей вулканической деятельности (природные мофеты), местная растительность (аэрофитотерапия, дендротерапия), но самым мощным лечебно-оздоровительным фактором является климат курорта, именно ради климата люди преодолевают огромные расстояния и часовые пояса.

К климатическим лечебно-оздоровительным возможностям курорта, в свою очередь, относятся и местный воздух (аэротерапия), и солнце (гелиотерапия), и местный природный ландшафт (ландшафтотерапия, терренкур, экотропы).

Как правило, современные санаторно-курортные программы не ограничиваются только применением местных природных лечебно-оздоровительных факторов. Их дополняют такие методики, пришедшие к нам из народной медицины, как: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, литотерапия, песочная терапия и т.д.

Фитотерапия используется в разных формах: фитоингаляции, кедровая бочка, биологически активные добавки из лекарственных растений, фитомаски, фитоаппликации, фитомассаж (с фитобальзамами, фитомаслами), обертывания морскими водорослями и др.

На курортах используется и такой древний метод, как апитерапия, а также более современный метод — гирудотерапия.

Повсеместным стало применение рефлексотерапии, звукотерапии (латунные чаши), йогатерапии, ци-гун, су-джок и других методик, пришедших к нам из древних восточных культур.

На этом фоне стала очень востребованной и аппаратная терапия, либо модулирующая природные факторы (галотерапия, аэроионотерапия и др.), либо оказывающая прямое физиотерапевтическое воздействие (электротерапия, магнитотерапия, лазеротерапия, УЗ-терапия и др.).

Учитывая возросшую потребность населения в психотерапевтической и психологической помощи, в настоящее время санаторно-курортные программы стали дополняться такими вышедшими из народной медицины методиками, как сказкотерапия, куклотерапия, песочная терапия, лабиринтотерапия и др. Применяются также различные виды современной арт-терапии, музыкотерапии (например, арфотерапия), танцевально-двигательная терапия, аква-аэробика, кинезиотерапия и др.

Применение традиционных народных и инновационных альтернативных методик в санаторно-курортных программах позволяет значительно расширить возможности санаторно-курортного лечения и оздоровления пациентов различного профиля на основе холистического подхода. Но главное — чтобы эти методики применялись профессионально, а не формально, иначе и сами методики, и народная медицина в целом незаслуженно подвергаются профанации.

Несомненно, санаторно-курортные учреждения — это та оптимальная платформа, на которой возможно сотрудничество медицины народной, альтернативной, инновационной и классической. И за этим содружеством будущее.

КАЛЬЦИЙ — ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Струков В. И., д. м. н., профессор, профессор кафедры «Педиатрия»

ПИУВ — филиал ФГБОУ ДПО «РМАПО» МЗ РФ, г. Пенза, Россия,

Сергеева-Кондраченко М. Ю., д. м. н., зав. кафедрой «Терапии, общей врачебной практики, эндокринологии, гастроэнтерологии и нефрологии», ПИУВ — филиал ФГБОУ ДПО «РМАПО» МЗ РФ, г. Пенза, Россия,

Панина Е. С., доцент кафедры «Общая и клиническая фармакология» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия,

Полубояринов П. А., к. с.-х. наук, доцент, доцент кафедры «Общая и клиническая фармакология» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия,

Вихрев Д. В., к. м. н., директор ПИУВ — филиал ФГБОУ ДПО «РМАПО» МЗ РФ, г. Пенза, Россия,

Федоров А. В., агроном, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный аграрный университет», г. Пенза, Россия,

Бурмистрова С. С., студентка, Рязанский государственный медицинский университет им. акад. И. П. Павлова, г. Рязань, Россия.

Аннотация

Кальций — самый распространенный макроэлемент в организме человека. На его долю приходится около 2 % массы нашего тела. 98–99 % минерала содержится в костной ткани и около 1–2 % — в сыворотке крови и внеклеточной жидкости мягких тканей и мышц. Кальций — жизненно необходимый нутриент. Играя важные регуляторные и структурные роли, он участвует практически во всех жизненных процессах организма. Препараты кальция и витамина D — обязательные компоненты любой схемы лечения остеопороза и некоторых других костно-мышечных заболеваний. К сожалению, в ряде случаев они способны стать причиной серьезных проблем со здоровьем и даже летального исхода. В статье раскрываются наиболее распространенные побочные эффекты кальцийсодержащих препаратов, дается анализ возможных причин неэффективности применения добавок макроэлемента в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, описываются возможности персонализированного подхода к терапии остеопороза отечественными кальцийсодержащими средствами без риска кальцификации сосудов и мягких тканей.

Ключевые слова: кальций, гиперкальциемия, кальцификация, отложение солей кальция, остеопороз, персонализированный подход, Остеомед, Остеомед Форте, Остео-Вит D₃.

IS CALCIUM A FRIEND OR AN ENEMY?

Strukov V. I., MD, Professor, Professor of the Department of Pediatrics, PIU — branch of the Federal State Educational Institution «РМАПО» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Penza, Russia,

Sergeeva-Kondrachenko M. Y., MD, Head of the Department of «Therapy, General Medical Practice, Endocrinology, Gastroenterology and Nephrology», PIUV — branch of the FGBOU DPO «РМАПО» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Penza, Russia,

Panina E. S., Associate Professor of the Department of General and Clinical Pharmacology, Penza State University, Penza, Russia,

Pavel A. P., Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of General and Clinical Pharmacology, Penza State University, Penza, Russia,

Vikhrev D. V., Candidate of Medical Sciences, Director of the PIU — branch of the Federal State Budgetary Educational Institution «РМАПО» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Penza, Russia,

Fedorov A. V., Agronomist, Penza State Agrarian University, Penza, Russia,

Burmistrova S. S., student, Ryazan State Medical University named after Academician I. P. Pavlova, Ryazan, Russia.

Annotation

Calcium is the most common macronutrient in the human body. It accounts for about 2 % of our body weight. 98–99 % of the mineral is contained in bone tissue and about 1–2 % — in blood serum and extracellular fluid of soft tissues and muscles. Calcium is a vital nutrient. Playing important regulatory and structural roles, it participates in almost all vital processes of the body. Calcium and vitamin D preparations are mandatory components of any treatment regimen for osteoporosis and some other musculoskeletal diseases. Unfortunately, in some cases they can cause serious health problems and even death. The article reveals the most common side effects of calcium-containing drugs, analyzes the possible reasons for the ineffectiveness of the use of macronutrient supplements in the treatment of diseases of the musculoskeletal system, describes the possibilities of a personalized approach to the treatment of osteoporosis with domestic calcium-containing drugs without the risk of calcification of blood vessels and soft tissues.

Keywords: calcium, hypercalcemia, calcification, deposition of calcium salts, osteoporosis, personalized approach, Osteomed, Osteomed Forte, Osteo-Vit D3.

Функции кальция в организме человека. Гомеостаз минерала

Кальций представляет собой структурный макроэлемент, который по своему содержанию в организме человека превосходит все остальные минералы, на его долю приходится почти треть от их общего количества. В организме взрослого в норме присутствует около 25 000 ммоль (примерно 1000 г) кальция. Причем 99 % его количества находится в скелете, а также в составе ногтей, эмали и дентина зубов. Костная ткань — основное физиологическое депо макроэлемента. Между ней и внеклеточной жидкостью происходит постоянный обмен кальцием: за сутки такому обмену подвергаются более 500 ммоль минерала [1]. Содержание макроэлемента в костях меняется ежечасно. Он высвобождается из кости, поступает в кровь и разносится по всему организму, выполняя более 300 разнообразных функций. Среди основных выделяют следующие [2]:

- участие в формировании и поддержании структуры костной ткани и зубов, выполнение пластической роли при формировании тканевых и клеточных структур;
- активизация ферментных систем, обеспечивающих свертывание крови и мышечное сокращение, регуляция сосудистого тонуса, контроль всех этапов каскада свертывания крови;
- функционирование в качестве информационной молекулы для многих ферментативных реакций;
- участие в регуляции напряжения мембраны клетки, нервной и нервно-мышечной проводимости, тонуса симпатической и парасимпатической нервных систем, обеспечение стабильности клеточных оболочек, регуляция процессов внутриклеточного метаболизма;
- поддержание сердечной деятельности;
- регуляция продукции и высвобождения гормонов и нейромедиаторов;
- участие в важнейших метаболических процессах (гликогенолиз, глюконеогенез, липолиз и т.д.);
- стимуляция секреторного и инкреторного процессов пищеварительных и эндокринных желез;
- биологическая сигнализация об активации всех стадий клеточного цикла и транскрипции генов;

- препятствование высвобождению медиаторов аллергического воспаления;
- способствование клеточной адгезии;
- участие в формировании кратковременной памяти и обучающих навыков;
- активация апоптоза и транскрипционного аппарата клеток;
- активация лимфоцитов.

Для бесперебойного обеспечения этих процессов кальцием в организме сформирована система поддержания его постоянных концентраций, как во внутриклеточном, так и внеклеточном пространствах. В состоянии покоя внутриклеточная концентрация минерала поддерживается в среднем на уровне 10^{-7} М, что в 10–100 тыс. раз меньше, чем в межклеточной жидкости [3, 4]. 90–99 % внутриклеточного кальция приходится на кальций, содержащийся в митохондриях и микросомах, где он находится в связанной форме с органическими и неорганическими фосфатами. На долю внеклеточного кальция приходится примерно 1 % от общего содержания кальция в организме, что составляет около 900 мг. Из этого количества 500 мг поступает из костной ткани, и одновременно такое же его количество встраивается в костную ткань.

Избыток кальция в организме. Чем опасен бесконтрольный прием препаратов минерала

Гораздо чаще, чем дефицит кальция, встречается его избыток — состояние, смертельно опасное для организма. Оно усугубляет процессы набухания митохондрий, усиливает дефицит АТФ и подавление всех энергозависимых реакций в клетке. Активируются ядерные эндонуклеазы, фрагментирующие ДНК, запускается процесс программируемой клеточной гибели — апоптоз. Также при высоком уровне внутриклеточного кальция активируются нейтральные протеазы — кальципаины, разрушающие цитоскелет клетки. Это еще одна причина, по которой уровень кальция внутри клеток подлежит тщательному контролю, а при попадании в цитозоль немедленно удаляется митохондриями.

С продуктами питания и питьевой водой организм человека получает достаточное количество макроэлемента для своей нормальной работы. Кальций из этих источников безопасен, так

как всасывается медленно и в небольших количествах. А все его излишки оперативно выводятся почками.

Другая картина наблюдается при приеме кальцийсодержащих препаратов. Резкие колебания уровня минерала в крови способствуют более легкому его оседанию на артериальных бляшках или клапанах сердца. Согласно данным немецких исследователей, потребление свыше 1100 мг кальция в день в виде БАДов и мульти-витаминов на 20 % повышает риск развития сердечных патологий — атеросклероза коронарных артерий, инфаркта миокарда, инсульта и преждевременной смерти [5].

В 2010 году американскими, английскими и новозеландскими специалистами был проведен метаанализ 11 крупных исследований с целью получения ответа на вопрос: повышают ли добавки кальция риск сердечно-сосудистых событий [6]? В общей сложности были изучены истории болезни 11 921 пациентов за 4 года. Сделан вывод: вероятность развития инфаркта миокарда у лиц, принимавших кальций, увеличивается на 31 %.

Также избыточное поступление в организм кальция с витамином D или без него в составе биодобавок может стать причиной развития молочно-щелочного синдрома [7], рака предстательной железы [8], усиленного размножения патогенной микрофлоры, ухудшения усвоения витаминов, повышения вероятности инфицирования [4].

Резкое повышение уровня ионов кальция в крови вызывает запуск экстренных механизмов регуляции гомеостаза минерала, в том числе через его экскрецию с мочой. Это влечет за собой увеличение вероятности образования почечных камней — оксалатов кальция [4].

Эффективность кальциевых добавок в терапии остеопороза и снижении риска переломов

Для профилактики остеопороза и снижения риска переломов рекомендуется принимать достаточно высокие дозы кальция — до 1000–1500 мг в день. К сожалению, как показали результаты масштабных рандомизированных контролируемых исследований, такая мера не способна значимо повысить прочность костной ткани и предотвратить травму.

В 2015 году специалисты медицинского факультета Университета Окленда (Новая Зеландия) обнародовали результаты

метаанализа 66 рандомизированных контролируемых исследований, в ходе которого была проанализирована информация о 13 790 пациентах старше 50 лет. Часть из них получала кальций из пищевых источников, остальные — из добавок макроэлемента (с витамином D или без него). После сравнения минеральной плотности костной ткани (МПКТ) поясничного отдела позвоночника, всего бедра, шейки бедра, всего тела или предплечья до и после потребления минерала был сделан неутешительный вывод. Дополнительное потребление кальция из пищевых источников или специальных добавок приводит к небольшому не прогрессирующему увеличению МПКТ (на 0,6–1,8 %) и вряд ли обеспечивает клинически значимое снижение риска переломов [9].

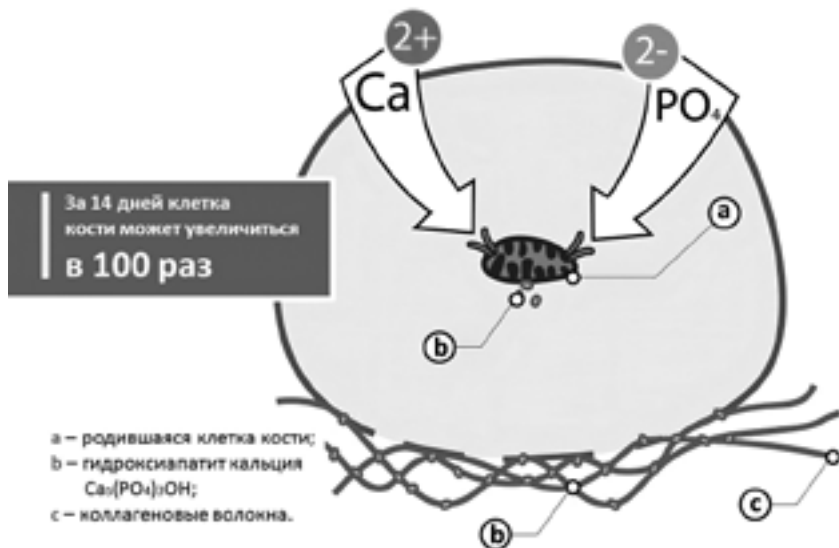
Для более точного ответа на вопрос, снижает ли потребление кальция риск переломов, те же авторы в том же 2015 году провели систематический обзор рандомизированных контролируемых и observational исследований. Анализ четырех наиболее надежных (с наименьшим риском смещения) исследований, в которых было задействовано 44 505 пациента старше 50 лет, не выявил влияния на вероятность перелома ни в одном случае, ни при монотерапии кальцием, ни при совместном применении кальция и витамина D [10]. Авторы работы отмечают, что специально переходить на кальцийсодержащую диету ради предупреждения костных переломов нет никакого смысла, а здоровое и разнообразное питание полностью обеспечивает потребность организма в этом минерале.

Почему кальций из продуктов питания и добавок не влияет на МПКТ?

Ситуации, когда пациент потребляет достаточное количество кальция с пищевыми продуктами или кальцийсодержащими препаратами и при этом получает перелом, в клинической практике наблюдаются нередко. МПКТ у таких больных, как правило, остается сниженной. Возникает вопрос, почему организм не использует запасы макроэлемента для целей минерализации костной ткани?

Для ответа на него вспомним, как происходит отложение кальция в виде кристаллов гидроксиапатитов в ранее построенный коллагеновый каркас кости.

Начало минерализации характеризуется образованием в костной ткани новых кровеносных сосудов, ее усиленным насыщением кислородом и параллельным активным накоплением положительно заряженных ионов кальция в митохондриях остеобластов. Последние представляют собой молодые клетки костной ткани диаметром 15–20 мкм. Они располагаются в ее верхних слоях и вырабатывают компоненты межклеточного вещества.



Усиленное обогащение костной ткани кислородом способствует повышению проницаемости оболочек остеобластов и активному отпочковыванию в межклеточный матрикс мембранных везикул — особых пузырьков, содержащих в высокой концентрации кальций и глицерофосфолипиды. В дальнейшем оболочки таких пузырьков разрушаются, их содержимое попадает в межклеточное пространство, кальций и фосфат откладываются в виде кристаллов гидроксиапатитов в ранее сформированный органический матрикс. Роль клея, связывающего макроэлемент с костным коллагеном, выполняют жиры. После завершения процесса роста кристаллов гидроксиапатитов остеобласты оказываются окруженными по периферии минерализованным матриксом и превращаются в остеоциты.

Таким образом, для того чтобы кальций отложился в виде кристаллов гидроксиапатитов в ранее сформированный органический каркас костной ткани, необходимы особые костные клетки — остеобласты. Именно они выполняют роль поставщика минерала в кости. Количество остеобластов во многом определяется влиянием половых гормонов, особенно тестостерона. Андроген стимулирует пролиферацию остеобластов, увеличивает продолжительность их жизни, усиливает синтез коллагена III типа — основного структурного компонента костной ткани, придающего ей особую прочность, стимулирует выработку остеобластами щелочной фосфатазы — группы ферментов, которой принадлежит ведущая роль в образовании центров кристаллизации гидроксиапатитов.

С возрастом функции половых желез постепенно угасают, снижается производство тестостерона (что особенно критично для женского организма, в котором уровень андрогена изначально в десятки раз ниже, чем в мужском), уменьшается количество остеобластов в костной ткани. Завершающим звеном этой цепочки выступает снижение поступления кальция в костную ткань. Становится понятно, что прием препаратов кальция с витамином D или без него в такой ситуации становится бессмысленным. Весь усвоенный макроэлемент в лучшем случае будет выведен из организма, так и не достигнув костной ткани, в худшем — отложится на стенках кровеносных сосудов и в мягких тканях.

Персонализированный подход в терапии костных заболеваний

Нами установлено, что при остеопорозе, переломах, наличии полостных образований в костях, минерализация костной ткани может быть пониженной, нормальной, повышенной. В каждом из этих случаев требуется индивидуальный терапевтический подход.

Мы считаем, что осуществление такого подхода станет возможным, если разделить пациентов на группы и подгруппы в соответствии с этиологическими и патогенетическими особенностями заболевания и для каждой подобрать тот или иной препарат, вид терапии.

Для осуществления персонализированного подхода в терапии заболеваний опорно-двигательного аппарата нами была

разработана линейка остеопротекторов, в которую вошли три препарата: «Остеомед», «Остеомед Форте» и «Остео-Вит D₃». Действие каждого из них направлено на повышение прочности костной ткани, закрытие полостных образований, профилактику переломов. Однако при этом воздействуют они на заболевание по-разному.

Ведущим компонентом каждого из трех остеопротекторов выступает HDBA органик комплекс. Это особым образом законсервированное молочко пчелиных трутней с доказанным гонадотропным действием. В организме человека оно играет роль прогормона (предшественника гормона), способствуя усиленной выработке собственных половых гормонов, в частности, тестостерона, и нормализации гормонального фона без необходимости применения заместительной гормональной терапии. Именно этот компонент обеспечивает появление на свет молодых костных клеток остеобластов, которым в дальнейшем предстоит встраивать кальций в коллагеновый каркас. Можно сказать, что присутствие HDBA органик комплекса в препаратах — своеобразная гарантия того, что макроэлемент не оседет в сосудах и мягких тканях, а будет использован организмом исключительно в целях укрепления костной ткани. Перечислим, каким группам пациентов показан прием каждого из остеопротекторов.

«Остеомед» (HDBA органик комплекс, цитрат кальция) предназначен для терапии лиц с начальными проявлениями снижения МПКТ (без остеопоротических переломов и полостей в трабекулярных отделах костей), выраженным дефицитом кальция в организме. Они редко употребляют в пищу молочные продукты, но при этом не прочь совершить пешую прогулку в ясный день, а потому не испытывают нехватку витамина D. Назначение препарата таким пациентам позволяет снизить риск развития у них остеопороза, а также повысить МПКТ при остеопении, вызванной возрастными гормональными перестройками у мужчин и женщин.

«Остео-Вит D₃» (HDBA органик комплекс, витамины D₃ и B₆) назначается пациентам с выраженным дефицитом 25 (ОН) D в сыворотке крови при нормальном или повышенном уровне кальция, переломами на фоне нормальной МПКТ, кальцификацией сосудов и внутренних органов. Остеопротектор позволяет задействовать для повышения плотности костей собственные кальциевые резервы организма, а при отложении солей минерала в сосудах и мягких тканях способствует их выведению.

«Остеомед Форте» (цитрат кальция, HDBA органик комплекс, витамин D₃) используется в терапии больных остеопорозом и остеопорозом, при низкой МПКТ, наличии полостных образований в трабекулярных отделах костей, переломах, остеоартрозах.

В состав «Остеомеда» и «Остеомеда Форте» включен кальций в цитратной форме. Это абсолютно безопасная для здоровья соль макроэлемента. В отличие от более распространенной карбонатной соли минерала, ее усвоение не зависит от кислотности желудочного сока и составляет 44 %. Из карбонатной соли кальция при пониженной кислотности желудочного сока усвоится лишь 2–3 % макроэлемента. Преимуществом цитрата кальция выступает и его способность ощелачивать мочу, предотвращая тем самым образование камней в почках. Распространенным же побочным эффектом препаратов на основе карбоната кальция является формирование камней в почках или желчном пузыре. Еще одно несомненное достоинство цитратной соли кальция — ее способность улучшать усвоение аскорбиновой кислоты и некоторых минералов, а также участие в энергетическом цикле клеток.

Различие в составе названных препаратов позволяет подбирать наиболее эффективное средство для конкретной группы пациентов и тем самым обеспечивать персонализированный подход в терапии заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Оценка эффективности персонализированного подхода в терапии коморбидного остеопороза

Изучение эффективности описанного подхода осуществлялось на базе Центра остеопороза, функционирующего при Пензенском институте усовершенствования врачей (филиала Российской медицинской академии непрерывного профессионального образования Минздрава России) [11, 12]. Было обследовано 1400 пациенток 60–94 лет с низкой минеральной плотностью костной ткани и наличием полостных образований в трабекулярных отделах костей. В зависимости от этиопатогенетического варианта остеопороза пациентки были разделены на несколько равноценных групп, для каждой из которых подбиралось индивидуальное лечение. До его начала и после окончания терапии у всех испытуемых определяли

МПКТ и размер полостных образований. Для этого применялся рентгеноабсорбционный метод.

В группе пациенток с остеопорозом, остеоартрозом мелких суставов кистей и стоп, выраженным болевым синдромом (38 человек) для коррекции метаболизма костной ткани использовали «Остеомед Форте» по 2 таблетки 2 раза в день. А в целях обезболивания и улучшения обменных процессов в области надкостницы и мягких тканей, окружающих пораженный сустав, применяли КВЧ-облучение одновременно тремя видами электромагнитных волн: 4,9; 5,6 и 7,1 мм. Практически у всех испытуемых был получен положительный эффект: повышение МПКТ, уменьшение либо полное закрытие полостей в костной ткани и уменьшение болевого синдрома. Надо отметить, что другие виды лечения, применяемые ранее у пациенток данной группы (антирезорбенты, препараты карбоната кальция иностранного производства), были неэффективны.

Высокую эффективность «Остеомеда Форте» в терапии остеопороза, сопровождающегося остеоартрозом, мы объясняем следующим образом. Возникновению дегенеративных изменений в суставах очень часто предшествуют нарушения в их костных элементах либо в околосуставных тканях. В трабекулярных отделах костной ткани под влиянием различных факторов формируются полостные образования — участки неправильной формы с неровными краями, в которых отсутствуют трабекулы и костные клетки. Без лечения они постепенно увеличиваются в размерах, заполняясь желеобразной массой из погибших лейкоцитов, моноцитов и макрофагов. Такие полости ухудшают обменные процессы в той части кости, которая находится рядом с ними, служат причиной нарушения питания клеток хрящевой ткани и их гибели. Понятно, что без восстановления морфологии костной ткани, расположенной в непосредственной близости от сустава, и нормализации обменных процессов в ней лечение остеоартроза не будет эффективным. Именно эту задачу и позволяет решить применение «Остеомеда Форте».

При других вариантах коморбидного остеопороза после персонализированной диагностики и выявления этиопатогенетического фактора развития заболевания применялись другие препараты из разработанной нами линейки остеопротекторов «Остеомед» и «Остео-Вит D₃». Также были отмечены высокие клинические эффекты при минимальных или отсутствующих побочных реакциях.



Заключение

Кальций — жизненно важный макроэлемент в организме человека. Его дефицит может стать причиной серьезных проблем со здоровьем. Однако более опасно для жизни бесконтрольное применение препаратов макроэлемента, способное вызвать кальцификацию сосудов и мягких тканей. Разработанная нами линейка остеопротекторов «Остеомед» позволяет точно направлять минерал в костную ткань, безопасно повышая ее прочность и предотвращая переломы. А реализация персонализированного подхода обеспечивает повышение эффективности лечения.

Литература

1. Громова О. А., Кудрин А. В. Нейрохимия макро- и микроэлементов. Новые подходы к фармакотерапии. — М.: Алев-В, 2001. — 272 с.
2. Студеникин В. М., Курбайтаева Э. М. Кальциопенические состояния и их коррекция // Лечащий врач. — 2010. — № 10. — С. 54–56.
3. Parekh A. B., Putney J. W. Store-Operated Calcium Channels // Physiol Rev. — 2005. — V. 85. — P. 757–810.
4. Струков В. И. Гипервитаминоз D и гиперкальциемические состояния. Когда кальций опасен?: монография — 2-е изд., перераб. и доп. — Пенза: ГБОУ ДПО ПИУВ Минздрава России, 2014. — 194 с.
5. Li K., Kaaks R., Linseisen J., Rohrmann S. Associations of dietary calcium intake and calcium supplementation with myocardial infarction and stroke risk and overall cardiovascular mortality in the Heidelberg cohort of the European Prospective

- Investigation into Cancer and Nutrition study (EPIC-Heidelberg) // *Heart*. — 2012. — V. 98. — P. 920–925.
6. Bolland M.J., Avenell A., Baron J.A., Grey A., MacLennan G.S., Gamble G.D. et al. Effect of calcium supplements on risk of myocardial infarction and cardiovascular events: meta-analysis // *BMJ*. — 2010. — V. 341. — c3691.
 7. Patel A.M., Goldfarb S. Got calcium? Welcome to the calcium-alkali syndrome // *J. Am. Soc. Nephrol.* — 2010. — V. 21 (9). — P. 1440–1443.
 8. Gao X., LaValley M.P., Tucker K.L. Prospective studies of dairy product and calcium intakes and prostate cancer risk: a meta-analysis // *J. Natl. Cancer. Inst.* — 2005. — V. 97 (23). — P. 1768–1777.
 9. Tai V., Leung W., Grey A., Reid I. R., Bolland M.J. Calcium intake and bone mineral density: systematic review and meta-analysis // *BMJ*. — 2015. — V. 351. — h4183.
 10. Bolland M.J., Leung W., Tai V., Bastin S., Gamble G.D., Grey A., Reid I. R. Calcium intake and risk of fracture: systematic review // *BMJ*. — 2015. — V. 351. — h4580.
 11. Strukov V.I., Kislov A. I., Eremina N. V., Deriabina G.P., Sergeeva-Kondrachenko M.Y., Antropov A.Y., Kuzmina Y. V., Tayrova K.R., Petrova E. V., Elistratov D.G., Strukova-Jones O. V. The use of bone tissue non-steroid anabolizators in treatment of osteoporosis // *Research Journal of Pharmacy and Technology*. — 2019. — T. 12 (5). — C. 2195–2199.
 12. Струков В.И., Елистратов Д.Г., Вихрев Д.В., Алексеева Н.Ю., Струкова-Джонс О.В., Радченко Л.Г., Мусатова Л.А., Щербакова Ю.Г. Персонифицированный подход к диагностике и терапии коморбидного остеопороза в клинической практике // *Врач*. — 2022. — Т. 33 (6). — С. 20–25.

ПОИСК НЕТОКСИЧНОЙ ФОРМЫ СЕЛЕНА

- Полубояринов П. А.**, к. с.-х. наук, доцент, доцент кафедры «Общая и клиническая фармакология» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия,
- Сергеева-Кондраченко М. Ю.**, д. м. н., зав. кафедрой «Терапии, общей врачебной практики, эндокринологии, гастроэнтерологии и нефрологии», Пензенский институт усовершенствования врачей — филиал ФГБОУ ДПО РМАПО МЗ РФ, г. Пенза, Россия,
- Струков В. И.**, д. м. н., профессор, профессор кафедры «Педиатрия» Пензенский институт усовершенствования врачей — филиал ФГБОУ ДПО «РМАПО» МЗ РФ, г. Пенза, Россия,
- Виноградова О. П.**, д. м. н., заведующая кафедрой «Акушерства и гинекологии», Пензенский институт усовершенствования врачей — филиал ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ, г. Пенза, Россия,
- Денисова А. Г.**, д-р мед. наук, зам. директора по науке и развитию, профессор кафедры терапии, кардиологии, функциональной диагностики и ревматологии Пензенский институт усовершенствования врачей — филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ, г. Пенза, Россия,
- Вихрев Д. В.**, к. м. н., директор Пензенского института усовершенствования врачей — филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ, г. Пенза, Россия
- Федоров А. В.**, агроном, Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования «Пензенский государственный аграрный университет», г. Пенза, Россия,
- Бурмистрова С. С.**, студентка, Рязанский государственный медицинский университет им. акад. И. П. Павлова, г. Рязань, Россия

Аннотация

Селен — жизненно важный микроэлемент, ключевой агент в работе антиоксидантной системы человека. Поддержание его оптимального уровня в организме предупреждает развитие широкого ряда патологий и нарушений в функционировании эндокринной, сердечно-сосудистой, репродуктивной, нервной и других систем. Дефицит этого микроэлемента фиксируется у 50 % россиян, достигая в отдельных регионах показателя в 95–100 %. Поэтому коррекция селенового статуса выступает актуальной задачей здравоохранения, в связи с чем ведутся исследования различных соединений селена, отличающихся эффективностью, степенью биодоступности и токсичности. Наиболее соответствующей физиологии человека, хорошо усваиваемой, эффективной и безопасной формой селена является аминокислота l-селеноцистин (селеноцистеин в восстановленном состоянии). Именно она легла в основу препарата компании «Парафарм»

SELENBIO for women, который позволяет без риска интоксикации компенсировать дефицит селена у разных категорий населения.

Ключевые слова: селен, формы селена, соединения селена, селеноцистин, селеноцистеин, СЕЛЕНБИО фо вумен.

SEARCH FOR A NON-TOXIC FORM OF SELENIUM

Poluboyarinov P. A., Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of General and Clinical Pharmacology, Penza State University, Penza, Russia,

Sergeeva-Kondrachenko M. Y., MD, Head of the Department of «Therapy, General Medical Practice, Endocrinology, Gastroenterology and Nephrology», Penza Institute of Advanced Medical Training — Branch of the Federal State Educational Institution of the Russian Federation, Penza, Russia,

Strukov V. I., MD, Professor, Professor of the Department of Pediatrics Penza Institute of Advanced Training of Doctors — branch of the Federal State Educational Institution «РМАПО» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Penza, Russia,

Vinogradova O. P., MD, Head of the Department of Obstetrics and Gynecology, Penza Institute of Advanced Training of Doctors — Branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of the Ministry of Health of the Russian Federation, Penza, Russia,

Denisova A. G., Doctor of Medical Sciences, Deputy. Director of Science and Development, Professor of the Department of Therapy, Cardiology, Functional Diagnostics and Rheumatology Penza Institute of Advanced Training of Doctors — Branch of the FSBEI DPO RMANPO of the Ministry of Health of the Russian Federation, Penza, Russia,

Vikhrev D. V., Candidate of Medical Sciences, Director of the Penza Institute of Advanced Training of Doctors — branch of the Federal State Educational Institution DPO RMANPO of the Ministry of Health of the Russian Federation, Penza, Russia

Fedorov A. V., Agronomist, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Penza State Agrarian University», Penza, Russia,

Burmistrova S. S., student, Ryazan State Medical University named after Academician I. P. Pavlova, Ryazan, Russia

Annotation

Selenium is a vital trace element, a key agent in the work of the human anti-oxidant system. Maintaining its optimal level in the body prevents the development of a wide range of pathologies and disorders in the functioning of the endocrine, cardiovascular, reproductive, nervous and other systems. The deficiency

of this trace element is fixed in 50 % of Russians, reaching 95–100 % in some regions. Therefore, the correction of the selenium status is an urgent task of public health, in connection with which studies of various selenium compounds are being conducted, differing in efficiency, degree of bioavailability and toxicity. The most appropriate human physiology, well-digested, effective and safe form of selenium is the amino acid l-selenocystine (selenocysteine in the reduced state). It was she who formed the basis of the drug of the company «Parapharm» SELENBIO for women, which allows you to compensate for selenium deficiency in different categories of the population without the risk of intoxication.

Keywords: selenium, selenium forms, selenium compounds, selenocystine, selenocysteine, SELENBIO for women.

Из истории селена — токсичного... и жизненно важного элемента

С момента открытия селена (Se), занявшего впоследствии в таблице Менделеева 34-ю позицию, в 1817 г. химиками Й. Я. Берцелиусом и Й. Г. Ганом понимание роли этого микроэлемента для человека претерпело кардинальные изменения. Вплоть до 50-х гг. прошлого века ценность Se была связана исключительно с применением его в металлургической промышленности, изготовлении стекла, керамики, электроники и других сферах материального производства. В связи с регистрацией случаев отравления рабочих на селеновых предприятиях и падежа скота, питавшегося растениями, росшими на почвах с избыточным содержанием Se, этот элемент был признан токсином, присутствие которого в пище несет риск здоровью людей и животных.

Вторая половина XX в. и два первых десятилетия нашего столетия озаменованы переоценкой роли селена в организме человека. Начало новому взгляду на 34-й элемент положило открытие Джейн Пинсент в 1954 г. его роли в жизнедеятельности микроорганизмов. Через три года К. Шварц и К. М. Фольц показали в ходе лабораторных экспериментов, что Se жизненно важен и для млекопитающих, которые в случае его недостатка могут столкнуться с дегенерацией скелетных мышц, кардиомиопатией и циррозом печени.

К середине 70-х годов XX в. двумя исследовательскими группами (Дж. Ротрак и соавт., Л. Флое и соавт.) было доказано, что Se необходим для организма человека. Он входит в состав аминокислот селеноцистеина и селенометионина, участвующих в образовании

селенопротеинов, и, в частности, мощного эндогенного антиоксиданта — фермента глутатионпероксидазы, который защищает от свободнорадикального разрушения клетки и ткани.

Роль селена в организме человека

Помимо нейтрализации оксидантов (восстановление гипоксидов липидов до спиртов и перекиси водорода до воды), селенопротеины участвуют в синтезе тиреоидных гормонов, борьбе с воспалением. Дефицит селена ассоциируется с повышенным риском смертности, снижением иммунитета и когнитивных способностей. Поддержание уровня Se на высоте, в том числе с помощью приема его добавок, предупреждает нарушение репродуктивных функций у обоих полов, снижает риск развития эндокринных болезней, в частности, аутоиммунной патологии щитовидной железы, ожирения, онкологических, нейродегенеративных и сердечно-сосудистых заболеваний [1–4]. Также имеются достоверные данные о положительной корреляции высокого уровня селена (в пределах нормы) с продолжительностью жизни и замедлением возрастных патофизиологических изменений [4].

Знания о значении Se для здоровья человека продолжают расширяться. Так, в период пандемии COVID-19 были обнаружены свойства микроэлемента повышать способность врожденного и адаптивного иммунитета противостоять вирусам, включая SARS-CoV-2, что способствует более легкому течению болезни, снижению риска осложнений и летального исхода [5–7].

Однако вопрос о соотношении вероятной пользы и возможного вреда от приема добавок Se до сих пор остается дискуссионным. При рассмотрении проблемы опасности отравления селеном особый акцент делается исследователями на неодинаковой степени токсичности различных форм этого микроэлемента [8–11]. Соединения Se могут быть как сильно ядовитыми ксенобиотиками, так и согласующимися с физиологией человека безопасными веществами (при приеме в оптимальной дозировке).

Отдельного внимания заслуживает вопрос целесообразности дополнительного приема Se в связи с мониторингом селенового статуса населения. Насколько актуальна сегодня проблема селенодефицита?

Селеновый статус населения России

Согласно исследованию Института питания РАМН, недостаток Se есть у каждого второго россиянина, причем в некоторых регионах он выявлен у 95–100 % жителей. Особенно неблагоприятная ситуация в Восточной Сибири и Забайкалье, где концентрация Se в организме людей на 50 % ниже нормы. В Москве нехватка селена обнаружена у 80 % женщин репродуктивного возраста, у 33 % детей и 38 % мужчин старше 30 лет [12].

Территориями с низким содержанием микроэлемента в почве являются республики Бурятия и Коми, Читинская, Иркутская, Ленинградская, Архангельская, Новгородская, Ярославская, Ивановская, Тверская, Московская области и некоторые другие регионы.

Массовый селенодефицит выступает фактором роста бесплодия и снижения рождаемости, сердечно-сосудистых катастроф, развития сахарного диабета, астмы, онкологии и т.д. [2, 3, 12], что в перспективе чревато демографическим кризисом и уменьшением доли трудоспособных граждан. Таким образом, нормализация селенового статуса у россиян, в том числе с помощью добавок, является актуальной проблемой не только здравоохранения, но и устойчивого социального развития страны. В связи с этим особую важность приобретает определение нетоксичной и биодоступной формы Se, которая способна безопасно устранять селенодефицит у различных категорий населения.

Оценка токсичности и биодоступности различных форм селена

В современной фармацевтической промышленности для производства препаратов, служащих коррекции селенового статуса, применяется несколько форм Se. Рассмотрим их достоинства и недостатки, опираясь на критерии токсичности, степени усвояемости и соответствия физиологии человека с точки зрения путей метаболизма каждого конкретного соединения.

- **Элементный селен** отличается биологической инертностью. Он не способен растворяться во внутренних средах организма, но может вступать в реакцию с элементарным водородом, в результате чего образуется селеноводород — сильный восстановитель, но при этом очень ядовитое соединение. В настоящее

время дискуссионным остается вопрос о возможностях применения коллоидного элементарного Se (наноселена) в терапии онкологических заболеваний [12]. Главная проблема использования коллоидного Se в медицине — это его труднорегулируемая и плохо предсказуемая биодоступность, зависящая от размера наночастиц и особенностей их растворения в липидах мембраны клеток, что повышает риск интоксикации [10].

- **Селенит натрия (Na^2SeO_3) и селенат натрия (Na^2SeO_4)** — соединения натрия с селенистой кислотой и натрия с селеновой кислотой соответственно. Это неорганические формы Se, которые не способны поддерживать стабильный уровень микроэлемента в тканях организма. Кроме того, они являются окислителями и прооксидантами, прием которых нежелателен вместе с витаминами, обладающими антиоксидантными свойствами, в первую очередь, с витамином С. Так, совместное применение селенита натрия с аскорбиновой кислотой способно стать причиной оксидативного стресса. В ходе преобразований селенита и селената натрия в организме происходит выделение ядовитого селеноводорода, который плохо утилизируется. Обе эти натриевые соли составляли основу препаратов Se первого поколения, разработанных в 1970-е гг. Сегодня их расценивают как наиболее токсичные формы селена с малоуправляемыми и плохо прогнозируемыми путями метаболизма [8, 10].
- **Эбселен** — одна из наименее токсичных синтетических форм селена, однако организм плохо усваивает из нее селен. При этом эбселен способен ингибировать активность широкого ряда жизненно важных ферментов. В России препаратов на его основе не зарегистрировано, но они выпускаются за рубежом, в частности в Германии [10].
- **Диацетофенонилселенид (ДАФС-25)** — форма Se, имеющая пути метаболизма, аналогичные преобразованиям селенита натрия, при более низком уровне токсичности. Последняя особенность объясняется тем, что в формуле ДАФС-25 самого Se содержится меньше, чем в молекуле селенита натрия, а также наличием промежуточных метаболитов [10]. На сегодняшний день диацетофенонилселенид находит применение преимущественно в ветеринарии.
- **Селенопиран** признан малотоксичной формой Se с выраженными антиоксидантными свойствами. Входит в состав ряда биологически активных добавок. Однако способность молекулы данного

соединения элиминировать селен, то есть отделять его от молекулы вещества, невысока, в связи с чем он не способен быстро восполнять дефицит микроэлемента. К тому же пути метаболизма селенопирана в человеческом организме еще недостаточно изучены [10].

- **Диметилдипиразолилселенид** относительно безопасен и входит в состав антиоксидантных биодобавок. Ряд исследователей полагают, что причиной его низкой токсичности также является отсутствие путей элиминации Se, что ставит под сомнение возможность использования диметилдипиразолилселенида для коррекции селенового статуса у человека [10].

Перечисленные выше соединения Se можно отнести к ксенобиотикам (от греч. *xenos* — чужой, *bios* — жизнь), то есть химическим веществам, по своей природе чужеродным человеческому организму. Более перспективным предстает использование в фармацевтическом производстве органических аминокислотных форм Se, представленных ниже.

- **Селенометионин** — аминокислота, которая хорошо усваивается в кишечнике и выступает пищевым источником биодоступного Se. Однако при высокой концентрации в почвах она в избыточных количествах аккумулируется съедобными растениями, вызывая хроническое отравление людей и животных [8]. Кроме того, отмечается способность селенометионина некорректно включаться в белки и ферменты, искажая их структуру, что, вероятно, и является причиной токсикоза, который при передозировке может вызвать эта аминокислота.
- **Селеноцистин (при восстановлении в организме — селеноцистеин)** — 21-я протеиногенная аминокислота, которая содержится в белках, генетически кодируясь на матричной РНК, что выгодно отличает ее от селенометионина. Является мощнейшим эндогенным антиоксидантом, который в форме селеноцистеина нейтрализует малоактивные свободные радикалы в невысоких концентрациях, а в виде селеноцистина борется с более активными окислителями в высоких концентрациях. Селеноцистин можно считать самым важным природным соединением Se. Все другие естественные формы микроэлемента либо включаются в биосинтез этой аминокислоты в качестве промежуточных веществ, либо оказываются ее метаболитами.

Эта аминокислота входит в химический состав многих растений и является неотъемлемым компонентом тканей животных

и человека. Поэтому при поступлении l-селеноцистина в организм человека его включение в метаболизм происходит незамедлительно и, что особенно важно, под контролем ферментов, с последующим восстановлением до селеноцистеина. Наличие у селеноцистина обменного пула при реакции с восстановленным глутатионом и образованием селеноцистеин-глутатиона селеносульфида, а также ферментативная регуляция биотрансформаций являются важнейшими преимуществами селеноцистина перед ксенобиотическими формами Se. Эти особенности метаболизма селеноцистина обеспечивают высокий профиль его безопасности. Согласно исследованиям, токсичность данной формы Se в 12–15 раз ниже, чем у селенита натрия, и в 6–7 раз меньше, чем у селенометионина.

Таким образом, из всех соединений Se аминокислота l-селеноцистин предстает наиболее эффективной, соответствующей физиологии человека, наименее токсичной, легкоусвояемой и имеющей точно установленные пути метаболизма.

Возможности увеличения содержания селеноцистина в растительном сырье

Исследователи давно обратили внимание на способность некоторых растений аккумулировать в своих тканях присутствующий в почвах Se. Однако низкое содержание этого микроэлемента в окружающей среде не позволяет использовать растения в качестве источника органического Se для коррекции селенового статуса у населения в большинстве регионов России. Поэтому, опираясь на зарубежный опыт обогащения почв селеном для повышения его концентрации в сельскохозяйственных культурах, российские ученые совместно с компанией «Парафарм» разработали оригинальный метод биофортификации растений астрагала шерстистоцветкового аминокислотой l-селеноцистином [8].

Астрагал — гипераккумулятор Se, способный в естественных условиях накапливать до 1,5 мг % селена, в том числе в форме l-селеноцистина. Для увеличения этого показателя было решено использовать специфические грибы и бактерии, внесение которых в почву вместе с селеноцистином увеличивает аккумуляцию растением l-селеноцистина в 5,9 раз. В итоге в 100 мг сухой массы растения накапливается до 70 мкг селена. Использование метода

биофортификации астрагала позволило использовать полученное растительное сырье для производства биологически активной добавки SELENBIO for women.

SELENBIO for women — источник биодоступного органического селена

В одной таблетке препарата SELENBIO for women содержится 29 мкг Se растительного происхождения, что составляет 41 % от суточной нормы, рекомендуемой специалистами. Кроме биофортификации, при производстве данного комплекса применяется еще один инновационный метод — криообработка растительного сырья, позволяющая сохранить полный спектр биологически активных веществ и полезных свойств астрагала. А как известно, эта трава оказывает протективное действие на сердечно-сосудистую, репродуктивную, мочевыделительную, нервную и другие системы человеческого организма.

Усилить антиоксидантные, протективные и терапевтические эффекты селена в составе SELENBIO for women призваны дополнительные компоненты: витамины С, Е и цинк. В сочетании с этими веществами-синергистами, участвующими в его метаболизме, Se проявляет максимальную эффективность как антиоксидант, противовоспалительное, кардиопротекторное, ноотропное и эндокрино-тропное средство.

Заключение

Селен является жизненно важным микроэлементом, играющим ключевую роль в работе антиоксидантной, эндокринной, сердечно-сосудистой, репродуктивной, нервной и других систем человеческого организма. Так как дефицит этого микроэлемента фиксируется у 50 % россиян, коррекция селенового статуса выступает актуальной проблемой здравоохранения. Наиболее соответствующей физиологии человека, хорошо усваиваемой, эффективной и безопасной органической формой селена является аминокислота l-селеноцистин (селеноцистеин в восстановленном состоянии). Именно она легла в основу препарата компании «Парафарм» SELENBIO for women,

который позволяет без риска интоксикации компенсировать дефицит селена у разных категорий населения.

Литература

1. Rayman M.P. Selenium and human health // *The Lancet*. 2012. № 379 (98). P. 1256–1268. DOI: 10.1016/S0140-6736(11)61452-9
2. Потупчик Т.В., Окладникова Е.В., Дресвянская Т.В. Профилактика ожирения и склерополикистоза с применением биологически активной добавки SELENBIO for women // *Врач*. 2022. № 3. С. 35–42. DOI: 10.29296/25877305-2022-03-073
3. Потупчик Т.В., Окладникова Е.В., Веселова О.Ф., Дресвянская Т.В. Возможности применения биологически активной добавки SELENBIO for women при нарушениях репродуктивного здоровья // *Врач*. 2022. № 1. С. 25–31. DOI: 10.29296/25877305-2022-01-04
4. Kim S.H., Kim B.K., Park S.K. Selenocysteine mimics the effect of dietary restriction on lifespan via SKN-1 and retards age-associated pathophysiological changes in *Caenorhabditis elegans* // *Molecular medicine reports*. 2018. № 18. P. 5389–5398. DOI: 10.3892/mmr.2018.9590
5. Окладникова Е.В., Потупчик Т.В., Эверт Л.С. и др. Особенности метаболизма и спектра действия селена, возможности применения селенсодержащих пищевых добавок в условиях пандемии SARS-CoV-2 // *Вопросы биологической, медицинской и фармацевтической химии*. 2022. № 3 (25). С. 23–33. DOI: 10.29296/25877313-2022-03-04
6. Дедов Д.В. Новая коронавирусная инфекция (COVID-19): эпидемиология, клиническая характеристика больных, риск осложнений, профилактика, применение селенсодержащих препаратов // *Врач*. 2022. № 5. С. 58–60. DOI: 10.29296/25877305-2022-05-12
7. Елистратов Д.Г. Остео-Вит D₃ и СЕЛЕНБИО фо вумен в профилактике COVID-19 и постковидных осложнений // *Медицинская сестра*. 2022. № 24 (2). С. 42.
8. Моисеева И.Я., Сергеева-Кондраченко М.Ю., Струков В.И. и др. Изучение наиболее востребованных в пищевой и фармацевтической отраслях форм селена на предмет биодоступности и токсичности // *Терапевт*. 2022. № 10. С. 12–17.
9. Полубояринов П.А., Елистратов Д.Г. Исследование биофортификации растений астрагала шерстистоцветкового (*astragalus dasyanthus pall.*) аминокислотой L-селеноцистином // *Вопросы биологической, медицинской и фармацевтической химии*. 2019. Т. 22. № 12. С. 64.
10. Полубояринов П.А., Елистратов Д.Г., Швеи В.И. Метаболизм и механизм токсичности селенсодержащих препаратов, используемых для коррекции дефицита микроэлемента селена // *Тонкие химические технологии / Fine Chemical Technologies*. 2019. № 14 (1). С. 5–24. DOI: 10.32362/2410-6593-2019-14-1-5-24
11. Шурыгина И.А., Шурыгин М.Г. Нанокмпозиты селена — перспективы применения в онкологии (обзор литературы) // *Вестник новых медицинских технологий*. 2020. № 27 (1). С. 81–86. DOI: 10.24411/1609-2163-2020-16517
12. Глотова И.А., Галочкина Н.А., Курчаева Е.Е. Селендефицитные состояния населения и способы их алиментарной коррекции // *Пищевая промышленность*. 2013. № 12. С. 74–77.

ВЛИЯНИЕ МЕЛАТОНИНА И ЛИОТРИТОНА НА СТРУКТУРУ ВОЛОСА И СКОРОСТЬ ЕГО РОСТА У ЛАБОРАТОРНЫХ ЖИВОТНЫХ

Жданова О. Б.^{1,2}, доктор биологических наук,

Часовских О. В.^{1,2}, кандидат ветеринарных наук,

*Бизяев П. Д., генеральный директор ООО «Агропромсельхозснаб», г. Калуга,
Россия.*

Окулова И. И.¹, ст. науч. сотр., кандидат ветеринарных наук,

Дунаева Е. Б.¹, кандидат биологических наук,

Мутушвили Л. Р.¹, кандидат биологических наук,

¹ Кировский государственный медицинский университет, г. Киров, Россия.

² Вятский агротехнологический университет, г. Киров, Россия.

Аннотация

Были изучены гомеопатические адаптогены: мелатонин динамизированный СН6 и лиотритон СН6. Несколько отличаются данные препараты по механизму действия, однако эпифиз и мелатонин играют неспецифическую роль в борьбе со стрессом на всех уровнях, в то время как лиотритон является стимулятором регенеративных процессов.

Ключевые слова: лиотритон, мелатонин, структура волоса

Effect of melatonin and lyotritone on hair structure and growth rate in laboratory animals

Zhdanova O. B.^{1,2}, dr. Biol. Sciences,

Chasovskikh O. V.^{1,2}, Cand. vet. Sciences,

Bizyaev P. D., Gen. Director of Agropromselkhozsnab LLC, Kaluga, Russia

Okulova I. I.¹, Senior Researcher, Cand. vet. Sciences,

Dunaeva E. B.¹, Cand. Biol. Sciences,

Mutoshvili L. R.¹, Cand. Biol. Sciences,

¹ Kirov State Medical University, Kirov, Russia.

¹ Vyatka Agrotechnological University, Kirov, Russia.

Annotation

Homeopathic adaptogens were studied: melatonin dynamized CH6 and liotriton CH6. These drugs differ somewhat in the mechanism of action, but the

pineal gland and melatonin play a non-specific role in combating stress at all levels, while lyotrite is a stimulant of regenerative processes.

Keywords: lyotriton, melatonin, hair structure

Интерес к методикам восстановления волос растет во всем мире. Постковидные осложнения также приводят к потере волос и ухудшению их структуры, из-за ухудшения кровоснабжения и других особенностей патогенеза COVID) — 19 [1]. Особенно важно разрабатывать комплексное воздействие не только на внешнюю часть волоса, но и на корень. Известно, что внутрь волоса проходят только низкомолекулярные соединения, на корень волоса, главным образом, влияет состав крови, наличие оптимального количества витаминов А, Е, С и гр. В: (В1, В2, В7, В9, В12), макро- и микроэлементов.

Из наиболее популярных процедур для быстрого восстановления волос необходимо отметить рефлексотерапию, мезотерапию, озонотерапию и дарсонвализацию. Были изучены также различные комплексы (аллопатические, гомеопатические и адаптогены).

Также вопросы улучшения качества шерсти актуальны для ветеринарии. В данном исследовании была предпринята попытка изучения эффективности препаратов, влияющих на скорость роста и густоту волос для человека и животных: мелатонин динамизированный СН6 и лиотритон СН6. Несколько отличаются данные препараты по механизму действия. Так, например, эпифиз и мелатонин играют неспецифическую роль в борьбе со стрессом на всех уровнях, мелатонин также является адаптогеном и влияет на реминерализацию эмали, волос и в целом улучшает структуру кожи. В случае длительной стрессовой ситуации отмечается двухфазная реакция: первоначальный спад эпифизарной деятельности в резистентную фазу стресса с дальнейшим резким её подъёмом [2–5]. Согласно многочисленным наблюдениям, гормон мелатонин стабилизирует деятельность различных эндокринных систем, дезорганизованных стрессом, в том числе ликвидируя избыточный стрессовый адреналовый гиперкортицизм, снижает уровень свободных радикалов, в результате повышаются обменные процессы в организме, что непосредственно влияет и на структуру стареющего волоса, использование динамизированного мелатонина позволяет предупреждать заражение прионами [5–7] ... Лиотритон, по предварительным данным, является эффективным стимулятором регенеративных процессов.

Лиотритон стимулирует регенерацию в целом, в том числе и стволовые клетки из волосяных фолликулов, активируя также рост волос.

Целью работы явилось сравнительное изучение влияния динамизированных форм мелатонина и лиотритона на изменение структуры волоса у белых лабораторных мышей и крыс.

В рамках указанной цели были поставлены следующие задачи:

- Изучить нормальную структуру волоса у лабораторных крыс.
- Изучить влияние динамизированного мелатонина и лиотритона на структуру волоса у животных.
- Определить скорость роста волос у животных при моделировании ожога.

Материалы и методы.

Группы были сформированы методом аналогов. Все животные содержались в стандартных условиях вивария с 12-часовым циклом освещения (включение в 8.00, выключение в 20.00), при температуре воздуха $+20+22^{\circ}\text{C}$ и влажности 55–60 %. Животные находились в индивидуальных клетках, кормление животных осуществлялось полнорационными комбикормами, согласно нормативам суточной нормы, и соответствующим водным режимом (свободный). За сутки до проведения эксперимента путем выстригания и выбривания безопасной бритвой удаляли шерсть с межлопаточной области тела крысы. Термический фактор плотно прижимали к предварительно выбритому участку кожи животного, находящегося в наркозе, в течение 30 секунд до получения термической травматизации тканей, соответствующей приблизительно III степени ожога [6]. Сразу после манипуляции на ожоговую поверхность наносились 2 капли лиотритон СН6, далее накрывали салфеткой, пропитанной лиотритон-мазью, животные также получали ежедневно лиотритон внутрь. Животные каждой группы также получали препараты внутрь, на 10-й, 14-й и 21-й день делали планиметрию.

Результаты исследований.

Исследования контрольных и опытных разных видов грызунов показало, что в опытных группах начиная с 5-го дня и к 14-ому

дню после выпаивания динамизированного мелатонина происходит улучшение структуры волоса, шерстного покрова. На 21-й день шерсть у всех животных становится блестящей, здоровой, густой. При испытании лиотритона также на 14-й день отмечали значительное улучшение структуры, а к 21-ому дню — полное восстановление кожного и волосяного покрова, в то время как у контрольных животных только отходил струп. При микроскопическом исследовании отмечали уплотнение сердцевины, коркового слоя, а также происходило плотное прилегание кутикулы к корковому веществу. В контрольных группах шерсть оставалась тусклой, взъерошенной, а при микроскопировании отмечали отслоение коркового слоя от сердцевины и кутикулы, сердцевина имела изломанную структуру. Причем, улучшение качества волоса отмечали в обеих группах, получавших лиотритон и мелатонин [5,7].

Таблица

Длина волоса на 7,14, и 21-й день после воспроизведения ожога

Сутки	Лиотритон	Мелатонин	Контроль
7	8,1 ± 1,2 мм	6,0 ± 1,3 мм	4,1 ± 1,3 мм
14	14,9 ± 1,1 мм	12,0 ± 1,1 мм	5,5 ± 1,4 мм
21	18,5 ± 2,2 мм	13,5 ± 1,1 мм	7,1 ± 1,2 мм

Выводы

1. В ходе проведенных исследований установили, что выпаивание лабораторным животным динамизированного мелатонина в дозе 5 капель на 20 мл воды ежедневно в течение 14 дней улучшает структуру волоса и качество меха, при даче лиотритона также ускоряется рост волос и их структура.
2. Установили, что при ежедневном пероральном выпаивании динамизированного мелатонина мышам и крысам в дозе 1 капля в течение 14 дней, также улучшается структура волоса и качество меха.
3. Установили, что при выпаивании динамизированного лиотритона время восстановления шерстного покрова достоверно уменьшается в 2,5 раза по сравнению с контрольной группой (таблица).

Литература

4. Martusevich A., Karusin K., Zhdanova O, Immune and metabolic response to COVID-19 infection: review for molecular pathways/ International Journal of Biomedicine. 2020. Т 10. 177–181
5. Джет Лаг и циркадные нарушения [Эл. ресурс] / <http://www.sleepnet.ru/dzhet-lag-i-tsirkadnyie-narusheniya>.
6. Собрание популярных и научных статей по циркадным нарушениям [Эл. ресурс] / Описание вещества Мелатонин (Melatonin): инструкция, применение, противопоказания и формула. — http://sci-article.ru/number/10_2014.pdf. — С. 62–69.
7. Окулова И.И., Жданова О.Б. Прионные инфекции, некоторые аспекты их диагностики и профилактики/Вятский медицинский вестник. 2016. № 1 (49). С. 21–24.
8. Анисимов, В.Н. Мелатонин — роль в организме, применение в клинике [Текст]. — СПб: «Система», 2007. — 40 с.
9. Козвонин В.А., Анисимов А.Н., Дунаева Е.Б., Сазанов А.В. Возможность применения соединений перфторуглеродов, гиалуроновой кислоты и коллоидного серебра в новых типах раневых покрытий. экспериментальное исследование// Вятский медицинский вестник № 2, 2022. — С. 67–74
10. Ковальзон, В.М. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла «бодрствование-сон» [Текст] / В.М. Ковальзон. — М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2012. — 239 с.

ЙОГАТЕРАПИЯ КАК ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ДУХОВНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Емельянова Н. А., мастер спорта международного класса по восточным единоборствам, преподаватель йоги международного уровня INTERNATIONAL YOGA ALLIANCE (E-RYT 500, PRYT, Kids), спортивный психолог, йогатерапевт, преподаватель-методист, основатель международной школы по обучению учителей йоги InDepth Yoga Academy, Тайланд.

Аннотация

Сегодня большая часть населения страдает тревожно-депрессивными состояниями. Чтобы повысить стрессоустойчивость современного человека, помочь организму найти в себе ресурсы для восстановления здоровья, необходим симбиоз классических способов лечения восстановительной медицины и традиционных методов холистической медицины, например, йогатерапии. Йогатерапия — это физический метод оздоровления организма и неотъемлемая составляющая комплексных духовных практик в том числе.

Ключевые слова: йогатерапия, духовные и физические практики, восстановительная медицина, традиционная медицина, оздоровление.

YOGA THERAPY AS A PHYSICAL COMPONENT OF SPIRITUAL WELLNESS PROGRAMS

Emelyanova N. A., master of sports of international class in martial arts, yoga teacher of international level INTERNATIONAL YOGA ALLIANCE (E-RYT 500, PRYT, Kids), sports psychologist, yoga therapist, teacher-methodologist, founder of the international school for training yoga teachers InDepth Yoga Academy, Thailand.

Annotation

Today, most of the population suffers from anxiety and depression. In order to increase the stress resistance of a modern person, to help the body find the resources to restore health, a symbiosis of classical methods of treatment of restorative medicine and traditional methods of holistic medicine, for example, yoga therapy, is necessary. Yoga therapy is a physical method of improving the body and an integral part of complex spiritual practices, including.

Keywords: yoga therapy, spiritual and physical practices, restorative medicine, traditional medicine, wellness.

Динамичный ритм современной жизни требует от человека умения быстро реагировать на меняющиеся обстоятельства, четко и грамотно фильтровать информацию, принимать незамедлительные и осознанные решения, не загоняя себя при этом в угол. К сожалению, статистика говорит об обратном. На сегодняшний день большая часть населения страдает тревожно-депрессивными состояниями, что проявляется хронической усталостью, эмоциональным выгоранием, бессонницей, физической слабостью, безволием или, наоборот, агрессивностью, неуверенностью в завтрашнем дне.

Для того, чтобы повысить стрессоустойчивость современного человека, а также помочь организму найти в себе ресурсы для восстановления здоровья, а еще лучше — для возвращения или улучшения качества жизни каждого отдельного человека и нации в целом, необходим симбиоз классических способов лечения восстановительной медицины и традиционных методов холистической медицины, например, йогатерапии. Современные тенденции восстановления пациентов с различными заболеваниями требуют широкого внедрения таких комбинированных программ.

Если обратиться к переводу с санскрита слова «йога», то мы узнаем, что в переводе оно звучит как связь, гармония, соединение. Феномен йоги известен с древнейших времен, как отдельная концепция йога сложилась примерно в 19–18 веках до нашей эры. Основной акцент в философском учении йоги делается на том, что человек должен развивать своё самосознание. Ценность йоги заключается в том, что с позиции данного учения человек — это единое целое, включающее в себя духовное начало, физическое и психическое [1].

Под йогатерапией мы понимаем комплексную биосоциопсихологическую систему поддержания и восстановления здоровья человека благодаря безопасной, эффективной и доступной практике как общих физических упражнений, так и специализированных, которые пришли из древних индийских практик долголетия. На своих занятиях мы используем различные дыхательные упражнения, звукотерапию, литотерапию, практики концентрации и тренировки ума, целью которых является улучшение здоровья пациента как на физическом, так и на психологическом уровне, а также профилактика возникновения заболевания или изменение в благоприятную сторону состояния работы тех или иных конкретных физиологических систем организма человека, например, опорно-двигательного аппарата. Каждая практика адаптируется к текущему состоянию человека, исходя из его хронических и испытываемых в данный момент заболеваний. Это

и позволяет нам отнести эту методику к терапии как тела, так и духа. Именно йогатерапия является связующим звеном между традиционной медициной и оздоровлением человека на духовном уровне.

Процесс, в который мы вовлекаем самого пациента, его активное участие, подразумевает под собой облегчение, снятие или устранение симптомов проявления того или иного заболевания или какой-то травмы, например, у спортсменов или возрастных пациентов. В фокусе нашего внимания находится движение, его биомеханическая составляющая. Мы используем как активные движения, так и пассивные, синхронизируя их с дыханием, при этом, наравне с физическими методами воздействия, мы используем техники, оказывающие благоприятное влияние на психо-ментальный уровень пациента, и, как следствие, помогающие его скорейшему выздоровлению. Поддерживающим средством физических манипуляций будет духовное и наоборот. Под этим мы понимаем старейшее народное средство тренировки и успокоения ума, работу с когнитивными функциями, обретение внутреннего покоя и состояния истинного счастья и благополучия — рефлексии и медитации. Это техники фокусирования внимания, освобождения от боли на ментальном уровне, деконструкция переживаний, возвращение мотивации выздороветь и смело смотреть вперед в будущее. Это техники саморегуляции через управление своим вниманием. Мы учим своих пациентов формировать навык осознанности и, как следствие, уметь направлять свое внимание на собственный опыт безоценочно и в настоящем моменте. Полнота внимания, умение отслеживать свои ощущения, мысли, внутренние импульсы, возникающие эмоции, уровень боли — все это является неотъемлемой частью йогатерапевтического метода и огромной составляющей физической тренировки, помогающей пациенту справиться с тем или иным недугом. Мы учим своих пациентов расслабляться и при этом оставаться бодрыми.

Таким образом, йогатерапия — это физический метод оздоровления организма и неотъемлемая составляющая комплексных духовных практик в том числе. Воздействуя через тело, мы осуществляем глубинную проработку на всех уровнях, восстанавливая здоровье и, как следствие, качество жизни.

Литература

1. Имаева Г.К., Шурухина Г.А. Йога как инструмент психологической помощи // Международный научный журнал «Символ науки». — 2021. — № 6. — С. 163–164

ДЕПРЕССИЯ: НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СТАРУЮ ПРОБЛЕМУ

Гаянова Г. Г., психотерапевт Республиканского центра общественно-го здоровья и медицинской профилактики, Заслуженный врач Республики Татарстан, г. Казань, Россия

Аннотация

Депрессия — психическое расстройство, характеризующееся патологически сниженным настроением с негативной пессимистической оценкой себя, своего положения в окружающей действительности и своего будущего. Поддерживают депрессию, прежде всего, негативные мысли, а пусковыми механизмами могут быть как психологические факторы, так и соматические заболевания, злоупотребление психоактивными веществами и др. В оценке депрессивного расстройства акцент делается как на классической триаде (снижение настроения, моторная и идеаторная заторможенность), так и на ангедоническом компоненте — неспособности получать удовольствие. Поведение человека всегда зависит от того, каким он видит окружающий мир. И только от самого человека зависит, станет ли критическая ситуация источником депрессивного состояния или началом новой жизни.

Ключевые слова: депрессия, настроение, тревожность, тоска, хроническая усталость, психотерапия.

DEPRESSION: A NEW LOOK AT AN OLD PROBLEM

Gayanova G. G., psychotherapist of the Republican Center for Public Health and Medical Prevention, Honored Doctor of the Republic of Tatarstan, Kazan, Russia

Annotation

Depression is a mental disorder characterized by a pathologically reduced mood with a negative pessimistic assessment of oneself, one's position in the surrounding reality and one's future. Depression is supported primarily by negative thoughts, and the triggers can be both psychological factors and somatic diseases, substance abuse, etc. In the assessment of depressive disorder, the emphasis is placed both on the classical triad (mood decline, motor and ideatory inhibition) and on the anhedonic component — the inability to enjoy. A person's behavior always depends on how he sees the world around him. And it depends only on the person himself whether the critical situation will become a source of depression or the beginning of a new life.

Keywords: depression, mood, anxiety, longing, chronic fatigue, psychotherapy.

В последние годы слово «депрессия» стало широко употребляемым понятием. Повсеместно, приходя на работу, люди говорят коллегам: «У меня сегодня депрессия», чаще всего имея в виду просто плохое настроение. Но плохое настроение — это норма душевного состояния, в то время как депрессия — болезненное душевное расстройство. Разница имеет принципиальное значение потому, что с плохим настроением можно справиться, постараться не обращать на него внимания, преодолеть его с помощью развлечений и других приятных занятий. Депрессия же не пройдет от развлечений, и не обращать на нее внимания не удастся. Будучи в состоянии депрессии, человек долгое время неосознанно может ругать себя, якобы, за лень, безволие, невозможность взять себя в руки. С депрессией нельзя справиться усилием воли, как нельзя вылечить таким способом от бронхиальной астмы или сахарного диабета. Настоящая депрессия — это болезнь, когда снижение настроения возникает без видимых причин, или тяжесть состояния не соответствует спровоцировавшей его причине.

Депрессия является социальной и медицинской проблемой XXI века. Ежегодно в любой момент времени не менее 7–8% населения Земли страдает от депрессии. Депрессивные расстройства, как правило, сопровождают невротические, фобические, панические и другие расстройства.

К основным признакам депрессии относятся:

- снижение настроения дольше двух недель;
- разница в состоянии в течение дня (утром оно тяжелее, вечером легче);
- нарушение сна;
- невозможность получить удовольствие от чего бы то ни было;
- снижение работоспособности;
- ухудшение памяти;
- утрата обычных интересов;
- ощущение, что депрессия никогда не пройдет.

Даже наличие двух-трех признаков из этого списка говорит о том, что человеку необходимо проконсультироваться с врачом-психотерапевтом.

Миллионы людей страдают от депрессии, но не многие знают, что это болезнь. Важно выявлять самые первые признаки этого состояния: постоянное чувство усталости, снижение аппетита, плохой сон, безразличие ко всему или, наоборот, возникновение тревожного чувства по любому поводу, нежелание общаться с близкими

людьми, друзьями, ощущение, что никто не понимает, снижение работоспособности, чувство бесперспективности своего существования, чувство собственной вины во всем происходящем, непринятие посторонней помощи...

Маленькая капля жидкости или песчинка не привлекают нашего внимания. А, между тем, из капель складываются океаны, моря, реки, озера. А из песчинок — земля. Маленькие снежинки в отдельности легкие, как пух, но снежные лавины разрушают и засыпают дома и селенья. Небольшой якорь удерживает большой корабль. Корабль управляется небольшим рулем. Так и небольшие, малые негативные мысли, собранные вместе, приводят человека... к депрессии.

Негативная мысль — как маленький снежный комок. Когда человек многократно думает об этом негативе, комок увеличивается, как большой снежный ком, и «давит» на человека, вызывая, вышеперечисленные явления.

В основе биохимических процессов, ответственных за развитие депрессии, лежит нарушение обмена серотонина и норадреналина — веществ, играющих важную роль в передаче сигналов от одной клетки головного мозга к другой. Депрессия — одна из самых частых болезней на Земле. Относительно легкую депрессию хотя бы раз в жизни переносит каждый пятый житель планеты. Тяжесть депрессии проще всего оценить по тому, насколько сильно она нарушает привычный образ жизни. Тяжелая депрессия (2–3 случая на 1000 человек) требует лечения в стационаре. Если депрессия относительно легкая (20–30 человек на 1000), нет необходимости лечиться в стационаре. Считается, что женщины страдают депрессией чаще мужчин. Это обусловлено рядом физиологических особенностей женского организма, более подвижной нервной системой и ярко выраженной эмоциональностью, которая досталась женщинам от природы. Важную роль в смене настроений играет гормональный фон. Мужчины реже обращаются за помощью к врачу (еще поэтому статистика свидетельствует в пользу женщин). Это приводит к очень неприятным последствиям, например, к алкоголизму. Но самое страшное возможное следствие депрессии — суициды. И среди мужчин количество суицидов гораздо больше.

Можно выделить ряд пусковых механизмов, провоцирующих депрессию:

- психологические факторы (психические травмы, например, потеря близкого человека; нестабильная обстановка в стране,

например, эпидемия коронавирусной инфекции; напряженная международная обстановка и т.д.);

- различные соматические заболевания, особенно, тяжело протекающие;
- злоупотребление психоактивными веществами;
- нарушение обменных процессов в головном мозге;
- недостаток яркого света (сезонные депрессии);
- постоянное нахождение в стрессе может привести к реактивной (психогенной) депрессии;
- предрасположенность к депрессии ввиду генетических особенностей («идущая изнутри», эндогенная депрессия).

Депрессией страдали многие талантливые люди, создавшие сокровищницу мировой культуры. Это композиторы Людвиг Ван Бетховен и Вольфганг Амадей Моцарт, художник Винсент Ван Гог (в состоянии депрессии отрезал себе ухо, а позже лишил себя жизни); поэты Петр Вяземский, Марина Цветаева, Райнер Мария Рильке, Иоганн-Вольфганг Гете, писатели Михаил Зощенко, Всеволод Гаршин, Вирджиния Вулф, Эрнест Хемингуэй (выстрелил себе в голову), Ги Де Мопассан; музыканты Курт Кобейн, Йен Кертис, Тупак Амару Шакур, Сид Вишес. Речь идет не только о людях искусства, например, Уинстон Черчилль тоже не избежал этой участи.

Депрессия — психическое расстройство, характеризующееся патологически сниженным настроением с негативной пессимистической оценкой себя, своего положения в окружающей действительности и своего будущего.

В настоящее время в оценке депрессивного расстройства акцент делается как на классической триаде (снижение настроения, моторная и идеаторная заторможенность), так и на ангедоническом компоненте — неспособности получать удовольствие (ангедония — потеря чувств и наслаждения).

Ангедонический компонент включает следующие черты:

- человек не способен получать удовольствие от пищи (ест через силу);
- присутствует феномен общения (нет желания общаться с другими людьми);
- не получает удовольствия от интеллектуальной деятельности (хотя раньше получал удовольствие).

Диапазон: от отсутствия чувства радости до выраженной тоски.

Различают тоскливую, тревожную, апатическую, маскированную депрессию.

Тоскливая и тревожная депрессии говорят сами за себя. В случае же апатии — человек начинает жаловаться, что ему все безразлично, ничто его не интересует, он ни на что не способен. Именно от этого он испытывает страдания.

Маскированная депрессия — особый тип депрессии, где на первый план выходит не сниженное настроение, а неприятные ощущения, боли в той или иной части тела. Человек на приеме врача жалуется на общую слабость, разбитость, нестабильное артериальное давление и т.д. Настроение при этом также снижено, но это воспринимается как естественная реакция на нездоровье.

Основные «маски депрессии»:

1. Нарушение биологического ритма и сна.
2. Вегетативные, эндокринные, соматизированные расстройства (головокружения, синдром вегетососудистой дистонии).
3. «Маски» в виде болей (головная боль, боль в области сердца, живота, суставах и т.д.)
4. «Маски» в форме патологических расстройств:
 - развитие зависимостей (алкоголизм, наркомания, табакокурение);
 - антисоциальное поведение (конфликтность, вспышки агрессии);
 - истерические реакции (чрезмерная обидчивость, плаксивость, ипохондрия, стремление привлечь внимание своим недомоганием).

При депрессии могут отмечаться выраженные когнитивные нарушения, которые проявляются различными способами, в т.ч. в виде снижения памяти, критики, способности к принятию решений, обучаемости, нарушения концентрации внимания. Человек часто не способен сосредоточиться и удержать в голове даже элементарную информацию. При этом внешне он может выглядеть вполне здоровым и успешным.

Наше поведение всегда зависит от того, как мы видим мир вокруг нас. Иногда человек оказывается подверженным депрессиям, он начинает подчеркивать негативные аспекты окружающей действительности, а не позитивные. Его как будто захватывает великое Ничто: ничто не радует, ничто не вызывает симпатии, ничего не хочется, ничего не волнует и т.п. Человек теряет основные стимулы и смысл жизни: «Что воля, что не воля — все равно...», а создать новое не может. Он словно находится перед непреодолимой стеной. Внешне при этом у человека нет никаких проблем: у него есть семья,

друзья, хорошая работа, материальное благополучие, но он не испытывает Счастья.

На одну и ту же ситуацию можно посмотреть по-разному, как говорил Омар Хайям:

*«В одно окно смотрели двое.
Один увидел дождь и грязь,
Другой — листвы зеленой вязь,
Весну и небо голубое.
В одно окно смотрели двое».*

И только от самого человека зависит, станет ли критическая ситуация источником депрессивного состояния или началом новой жизни.

В качестве примера приведу притчу.

Притча «Сон Падишаха»

Падишаху приснился страшный сон, в котором у него один за другим выпали все зубы. Он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его и сказал:

— О, господин! Это печальное предзнаменование. Ты потеряешь одного за другим всех своих родных.

Падишах разгневался и приказал казнить толкователя и привести другого. Другой толкователь, выслушав сон, сказал:

— Повелитель, это счастливый знак! Ты переживешь всех своих родных.

Падишах приказал наградить второго толкователя. Один из придворных очень удивился и спросил толкователя:

— Ты сказал падишаху то же самое. Почему же твоего предшественника казнили, а тебя наградили?

— Да, сон мы истолковали одинаково. Но дело не в том, что ты скажешь, а как ты это скажешь.

Часто депрессия развивается вследствие чрезмерно жестких внутренних установок человека по отношению к себе и миру. Эти схемы влияют на восприятие событий и определяют поведение человека. Он постоянно оценивает себя, сравнивает с другими, переживая несоответствие.

Нередко депрессия настигает тогда, когда человек оказывается перед выбором своего пути. Внутри него бессознательно возникают препятствия, которые он не может осознать. Это связано с тем, что в состоянии депрессии человек не видит будущего. Находясь в депрессивном состоянии, он начинает:

- жаловаться на жизнь: «Сколько сил прикладываю, все делаю, а жизнь не отвечает мне взаимностью»;
- на судьбу: «Мне не повезло, такая уж у меня судьба»;
- на государство: «Если бы я жил в другой стране, все сложилось бы по-иному»;
- на время: «Вот раньше все было лучше» и т.п.;
- на преподавателей: «Он ко мне предвзято относится».

Такой человек движется по замкнутому кругу, из которого не может вырваться. Когда он говорит о своем неблагополучии и несчастье, ему становится легче, но делать что-то, чтобы изменить ситуацию, он не может.

Если человек осознает причины депрессии (обычно это внешние причины: конфликты, финансовые проблемы, сложные социально-бытовые условия, непонимание со стороны близких и т.д.), он может принять решение, что ему делать дальше, к чему стремиться, что изменить в своей жизни.

Но есть внутренние причины, которые человек распознать не в состоянии. Это особенности мировосприятия, сложности адаптации (негибкость поведения), неадекватная самооценка и многое другое. Они провоцируют депрессию, но осознать это человек не может. Для решения этих задач должен происходить личностный рост, внутренние изменения.

И снова притча.

Притча о двух волках

Однажды старый индеец открыл своему внуку житейскую истину:

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк символизирует зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, ложь... Другой волк — добро, мир, любовь, надежду, доброту, верность.

Маленький индеец спросил: «А какой волк в конце побеждает?»

Старый индеец улыбнулся: «Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

При депрессивных состояниях внутри у человека происходит такая же борьба. Поэтому каждому из нас необходимо решить, какого волка мы будем кормить. И если того, который делает мир вокруг нас злобным и безрадостным, — каким будет наш завтрашний день? Мы сами решаем, какими нам быть!

Предлагаю третью притчу.

Притча «Бог»

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

— *Что еще слепить тебе? — спросил Бог.*

— *Слепи мне счастье и здоровье, — попросил человек.*

Ничего не ответил Бог и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Давайте вспомним о тех, кто любит нас и кого любим мы. О том, как много мы знаем и умеем, и сколько еще хотим узнать. Сколько людей нуждается в нас, в нашей помощи и поддержке? Давайте вспомним себя детьми, постоянно задающими вопросы, ищущими и жаждущими, активными и жизнерадостными. Свято верящими в то, что, когда они вырастут, перед ними не будет никаких преград. Давайте поверим в себя! Преград нет! Депрессия излечима!

Многие страдающие этим заболеванием люди научились справляться со своими состояниями, обрели новые цели и смыслы, разорвали «порочный круг» и снова стали улыбаться.

Советы и несложные правила победы над депрессией:

1. Возьмите отпуск и организуйте поездку в новое для вас место.
2. Высыпайтесь. Перед сном хорошо проветривайте спальню и по возможности оставляйте форточку открытой.
3. Метод «чувство достижения и удовольствия». Ежедневно составляйте план дел и отмечайте уже сделанное. Хвалите себя.
4. Занимайтесь спортом или зарядкой хотя бы 2 раза в неделю.
5. Чередуйте умственный труд и физическую нагрузку.
6. Посещайте бассейн или хотя бы принимайте контрастный душ (в результате покалывающего воздействия струи воды происходит активный синтез эндорфинов — натуральных болеутоляющих, рождающих чувство приятного покоя и блаженства).
7. Чаще общайтесь с близкими и друзьями.
8. Живите сегодняшним днем. Не вспоминайте прошлые обиды и горести, оставьте прошлое в прошлом. Есть выражение: «Прошлое забыто, будущее закрыто, настоящее даровано».
9. Соблюдайте здоровую сбалансированную диету. Не переедайте и не отказывайтесь от еды.

Орехи, хлеб из муки грубого помола, гречка, овсянка, бобовые являются источниками витамина B1, который способствует улучшению настроения, памяти и восприятия окружающего мира.

Горький шоколад, бананы и зеленый чай с медом также доставят вам удовольствие.

10. Постарайтесь сделать обстановку, в которой вы находитесь большую часть суток, более светлой и просторной.
11. Не принимайте серьезных решений, таких как переезд, смена работы, развод. Отложите их принятие до тех пор, пока не будете себя лучше чувствовать. Если же надо решать срочно, обсудите проблему с теми, кому вы доверяете.
12. Не предъявляйте к себе слишком завышенные требования.
13. Хвалите себя за малейшие достижения.
14. Старайтесь не оставаться в одиночестве. Идите на прогулку, покатайтесь на велосипеде, навестите друзей.
15. Научитесь контролировать свои эмоции, всегда помните, что от того, что вы расстраиваетесь, переживаете, ничего не меняется. Поэтому научитесь принимать жизнь такой, какая она есть, и находить во всем, что ни случается, положительные моменты.
16. Любите себя, ведь вы рождены для счастья и любви.
17. Будьте уверены в себе!

Притча вместо заключения.

Притча «Блаженство»

Мастер всю свою жизнь был счастливым, улыбка никогда не сходила с его лица. Вся его жизнь была пропитана ароматом праздника! Даже умирая, он весело смеялся. Казалось, будто он наслаждается приходом смерти. Его ученики сидели вокруг, и один спросил:

— Почему вы смеетесь? Всю свою жизнь вы смеялись, и мы все не решались спросить, как вам это удастся? И вот сейчас, в последние минуты, вы смеетесь! Что здесь смешного?

Старый Мастер ответил:

— Много лет назад я пришел к моему Мастеру молодым человеком, семнадцатилетним, но уже глубоко страдающим. Мастеру же было семьдесят, а он улыбался и смеялся просто так, без всякой видимой причины. Я спросил его: «Как вам это удастся?» И он ответил: «Внутри я свободен в своем выборе. Просто это — мой выбор. Каждое утро, когда я открываю глаза, я спрашиваю себя, что выбрать сегодня — блаженство или страдание? И так случается, что я выбираю блаженство, ведь это так естественно».

Чтобы жизнь приносила человеку радость, нужно сначала подарить жизни хорошее настроение.

ИСЦЕЛЕНИЕ ТЕАТРОМ

Мартынова Л.Н., кандидат искусствоведения, доцент, художественный руководитель Санкт-Петербургского «Классического театра», г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Арт-терапия и театротерапия существуют несколько тысячелетий. Н.Евреинов (автор термина «театротерапия») называл театр «лечебницей неврозов». Жан Луи Барро считал театр «целительной прививкой от болезни ужаса». Большое значение в целительском воздействии театра имеет катарсис, что в буквальном переводе означает очищение или облагораживание. Происходит это благодаря потрясению и прорыву застывших (спящих) чувств. Именно при магическом воздействии катарсиса и происходит лечение неврозов и тех нарушений, в которых присутствует блокирование креативности пациента.

Ключевые слова: театротерапия, арт-терапия, катарсис, альтернативная медицина.

HEALING BY THEATER

Martynova L.N., Candidate of Art History, Associate Professor, Artistic Director of the St. Petersburg «Classical Theater», St. Petersburg, Russia

Annotation

Art therapy and theater therapy have existed for several millennia. N. Evreinov (the author of the term «theater therapy») called the theater a «hospital of neuroses». Jean-Louis Barraud considered the theater «a healing inoculation against the disease of horror.» Catharsis is of great importance in the healing effect of the theater, which literally means purification or ennobling. This happens due to the shock and breakthrough of frozen (sleeping) feelings. It is with the magical influence of catharsis that the treatment of neuroses and those disorders in which there is a blocking of the patient's creativity takes place.

Keywords: theater therapy, art therapy, catharsis, alternative medicine.

Театр — искусство, которое нельзя ничем заменить. Он жил, живет и будет жить, пока горит огонь в сердцах и глазах людей. Только театр и сама жизнь, способны научить нас думать и любить. Благодаря театру мы становимся по-настоящему свободными

и способными правильно оценить свое место в жизни. Вовлекаясь в игру и настраиваясь на другого человека, мы приходим к пониманию категории БЫТЬ, а не категории ИМЕТЬ.

Сегодня театру, как никогда, важно нести со сцены ДОБРО, ЛЮБОВЬ, ПОКАЯНИЕ. Тем более наблюдать, как сегодняшний театр, с моей точки зрения, успешно деградирует (за небольшим исключением). Сверхзадача этих немногочисленных традиционных театров — СОХРАНИТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ В ЧЕЛОВЕКЕ, вернуть нравственную составляющую театра. Больно слышать, когда раздаются голоса, вещающие о том, что театр в настоящее время «не лечит, а калечит».

Зрители ищут в театре ответы на свои вопросы. Они должны ощущать, что театр говорит об их жизни, об их кажущихся неразрешимыми проблемах, об их тайнах, об их страхах. Театр дает публике возможность узнать себя, вспомнить эпизоды прошлой жизни, так или иначе повлиявших на их судьбу.

Философы и поэты рассматривали мир как сцену, а жизнь как ролевую игру. Вот отрывок из комедии Шекспира «Как вам это понравится»:

*«Весь мир — театр,
в нем женщины,
мужчины —
все актеры.
У них свои есть выходы, уходы,
И каждый не одну играет роль».*

Хотелось бы понять, за что мы, сегодняшние люди, любим, и зачем мы ходим в театр? Мне думается, наиболее пронитателен в этом Жан Луи Барро, французский актер и режиссер, который хотел бы, чтобы его искусство помогало людям жить и бороться за счастье. Задача актера, как считал Барро, — передать свои чувства зрителям при максимально возможном сближении с духовным миром самих зрителей, только в сфере чувствительно затрагивающей их сегодняшние интересы, чувства, мысли.

Вот наиболее известные из его высказываний: «Театр тренирует для жизни»; «Театр делает прививку от духовных болезней»; «Актер — человеческий голос»; «Сверхзадача театра: играть о Человеке, через Человека — во имя Человека»; «Благотворное действие хорошей пьесы подчас напоминает мне целебные свойства иглоукалывания. Мы словно получаем укол в той точке, где организм особенно

восприимчив»; «Театр — это целительная прививка от болезни ужаса. Спасаясь от одиночества, люди собираются вместе. Они сходятся для того, чтобы строить в своем воображении картину жизни, свободную от ужаса».

Размышляя над целительным воздействием театра, нельзя не остановиться на понятии КАТАРСИС, что в буквальном переводе означает очищение или облагораживание. Происходит это благодаря потрясению и прорыву застывших (спящих) чувств. Именно при магическом воздействии КАТАРСИСА и происходит лечение неврозов и тех нарушений, в которых присутствует блокирование креативности пациента.

Для зрителей, в данном случае пациентов, выздоровление наступает благодаря соприкосновению с аналогично страдающими людьми.

Из истории арт-терапии и театротерапии

Арт-терапия и театротерапия существуют несколько тысячелетий, столько же, сколько существует театр (на уровне интуиции, подсознания). Впервые в научный обиход термин театротерапия, то есть исцеление театром, введен в России Николаем Евреиновым, режиссером, современником Станиславского, Мейерхольда, Вахтангова.

Н.Евреинов называл театр «лечебницей неврозов». В его книге «Театр для себя» содержатся примеры той «гимнастики», которая, если не делает человека счастливым, то во всяком случае учит жить его в мире с самим собой. И «КАТАРСИС» воспринимался им сугубо практически, с медицинской точки зрения, без какой-либо мистики.

В 1920 году Евреинов пишет статью «Театротерапия», а в 1921 году выходит в свет его пьеса «О самом главном», где идея лечения театром приобретает альтруистический, жертвенный оттенок. Персонажи этой пьесы отказываются от личного счастья, чтобы подарить минуты счастья другим.

Евреиновский театр — это театр скрытых потенциалов человека, воплощение сокровенного, запретного, вытесненного, неочевидного для самого человека-творца, путь к подлинному «я», от которого его носитель отчужден социальными масками. Достижение

благотворного, терапевтически полезного эффекта мыслилось им как «цель театра и всего театрального».

Сравнительно недавно, в 2002 году, вышла книга этого автора «Демон театральности». Любопытно, что в двадцатые годы XX века у Евреинова появляется его «коллега» на Западе — Якоб Морено (1892–1974), выдвинувший свой метод лечения «пациента» под названием «ПСИХОДРАМА», что означает в переводе с греческого — «действие души». «Ролевая гибкость», присущая каждому человеку, понималась Морено как «способность перестраивать и переделывать события своей жизни, как если бы они были драматическими ситуациями, где драма разыгрывается на сцене человеческой души.

В 1994 году на русском языке вышла книга ученицы и сотрудницы Якоба Морено, известного немецкого психотерапевта, доктора медицины Грете Лейтц «Классическая психодрама Я.Л.Морено». В ней дано глубокое представление о системе взглядов основателя психодрамы, идейных и философских корнях его метода, конкретных техниках и приемах, которые широко используются в различных направлениях психотерапии, в подготовке врачей, в научных исследованиях. Из книги мы узнаем, что Морено был врачом, педагогом, поэтом, журналистом, культурологом, философом, инженером — и в каждой из этих ролей — вдохновенным созидателем.

Выясняется, что Морено высоко ценил русскую театральную школу и, прежде всего, работы Константина Сергеевича Станиславского, оказавшие существенное влияние на развитие его метода.

Русский театр, русская литература в лице Достоевского и Чехова — это примат внутренних психологических событий над внешним сюжетом (вспоминается знаменитая фраза Чехова: «Люди пьют чай, разговаривают, а в это время разбиваются их судьбы»). Это же есть и главная особенность психодрамы как театрального действия.

В России, сам того не подозревая и не называя себя театротерапевтом, жил сподвижник, сотрудник и соперник Константина Сергеевича Станиславского — Николай Васильевич Демидов, которого сам Станиславский в книге «Работа актера над собой» благодарил за помощь в создании своего метода. Вот некоторые из важнейших высказываний Демидова по интересующей нас теме: «Актер — художник, обладающий силой эмоционально захватить все существо зрителя, может сотворить поистине чудеса возрождения и перерождения души человека. В этом смысл существования театра как искусства, в этом его предназначение и возможность его будущей

жизни»; «В творчестве единственно верная система — интуитивная»; «Главное для актера — пускать себя на творчество, давать себе в нем свободу, быть произвольным».

В театральной терминологии есть понятие «ЗАЖИМ», то есть несвобода тела актера. Строго говоря, в переводе на медицинский язык — это профессиональное заболевание.

В результате этюдного метода Демидова актер меняется, совершенствуется. Уходит ложь, наигрыш, «театральщина». Ученики и актеры Демидова освобождались, овладевали «искусством жить на сцене» (выражение Демидова). Он поистине был прекрасным врачом и в искусстве, и в жизни. Видимо, именно поэтому актерская техника Демидова неразрывно связана с человеческими качествами исполнителя. Важна нравственная составляющая искусства — так считал Демидов.

Как известно, человек представляет собой триединство: ТЕЛО, ДУША, ДУХ. Врачи лечат тело, театр — душу. Но занимаются они одним и тем же — ЧЕЛОВЕКОМ. И совсем не случайно, что Чехов был врачом; Булгаков был врачом; Вересаев был врачом; Демидов был врачом. Список можно было бы продолжить. О чем это говорит? О единых законах врачевания, исцеления тела, души, духа, существующих в одном человеке — враче, писателе, режиссере, певце, актере, поэте.

Теперь обратимся к концу XX и началу XXI века. Наиболее значительным именем, завоевавшим мировое признание, стала Наталья Петровна Бехтерева, выдающийся нейрофизиолог, академик РАН, создатель Института мозга человека. Идеи Н.П. Бехтеревой заставляют задуматься. Вот некоторые из них: «Без сверхзадачи человеческое существование лишено смысла»; «Процесс раскрытия эффективного и использования личностью своего творческого потенциала в различных видах культуротворческой деятельности, осуществляемой на основе свободного выбора, сопровождается чувством удовлетворения, состоянием гармонии с собой и окружающим миром»; «Воспитанный баланс эмоций, разумная гордость и стойкость — важнейшие условия для реализации таланта».

В Петербурге Н.П. Бехтерева активно сотрудничала с ЛГИТМиКом (Театральным институтом на Моховой). Вместе с педагогами института она организовала ЛАБОРАТОРИЮ ПСИХОЛОГИИ, которая занималась арт-терапией и исследовала природу актерской одаренности. Теперь, увы, этой лаборатории уже нет.

К сожалению, более крупных имен, чем упомянутые выше, назвать не могу. Тем не менее, нельзя не вспомнить Николая Сергеевича Говорова. Актера ленинградского театра имени Ленинского Комсомола, фронтовика, давшего во время войны 350 сольных концертов. После войны он создал свой театр при ВТО, в котором занимался лечением искусством. Театр закрыли, приютил Говорова Бехтеревский институт. Театр работал под крышей ДК Газа, набирал больных и лечил своим методом. Он назывался «ТЕАТР РАССКАЗА».

В настоящее время, в городе Пенза работает студия «РОСТОК». Руководит ею Елена Валентиновна Иванова. Студия набирает людей, страдающих заиканием, и исцеляет их от этого недуга.

Когда театр спасает...

Мне известны три наиболее ярких примера (на самом деле их намного больше), когда театр в буквальном смысле спасал людей.

1. Якоб Морено. Первые опыты он проводил с частными лицами. Вот один из фактов: Морено и его подруга играли роли на основе фантазий мужчины, решившего покончить собой, и тем самым они спасли его от гибели.

2. Один из отзывов на спектакль «Снежное шоу Славы Полунина»: «Дорогой Вячеслав! Случайно попала на ваш спектакль, потому что никого и ничего не хотелось видеть. А потом чудом появились Вы и дали понять что-то необъяснимое об этой жизни. Вы дали понимание о чем-то трепетно неуловимом, что еще предстоит узнать и ради чего стоит снова и снова открывать глаза и радоваться дню... ВЫ МНЕ ПРОСТО СПАСЛИ ЖИЗНЬ. Ольга».

3. Спектакль «Смешной» Санкт-Петербургского «Классического театра», поставленный по произведению Ф.М. Достоевского «Сон смешного человека». Несколько лет назад одна из зрительниц вышла после спектакля в слезах и сказала администратору, что год тому назад покончил с собой ее муж. Если бы он увидел этот спектакль, он бы не сделал того рокового шага. По отзывам зрителей, «Смешной» — это лучший антидепрессант на свете...

В заключение хотелось бы привести слова Николая Васильевича Гоголя: «Театр — ничуть не безделица и вовсе не пустая вещь. Это такая кафедра, с которой можно сказать миру много добра».

ФЕЛИНОТЕРАПИЯ КАК НАИБОЛЕЕ ДОСТУПНЫЙ ВИД ЗООТЕРАПИИ

*Мамаева М. А., кандидат медицинских наук, руководитель Общества специалистов «Международное медицинское сотрудничество»,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Фелинотерапия или кошкотерапия — это разновидность зоотерапии. О способности кошек исцелять болезни людей было известно с древности. В наши дни это направление альтернативной медицины получило научное подтверждение. Фелинотерапия может использоваться во многих сферах клинической медицины и реабилитации, тем более, что этот метод наиболее доступен по сравнению с другими видами зоотерапии.

Ключевые слова: фелинотерапия, кошкотерапия, зоотерапия, пет-терапия.

FELINE THERAPY AS THE MOST ACCESSIBLE TYPE OF ZOOTHERAPY

*Mamaeva M. A., Candidate of Medical Sciences, Head of the Society of Specialists
«International Medical Cooperation», St. Petersburg, Russia*

Annotation

Feline therapy or cat therapy is a type of zootherapy. The ability of cats to heal human diseases has been known since ancient times. Nowadays, this direction of alternative medicine has received scientific confirmation. Feline therapy can be used in many areas of clinical medicine and rehabilitation, especially since this method is the most accessible compared to other types of zootherapy.

Keywords: feline therapy, cat therapy, zoo therapy, pet therapy.

Кошкотерапия или фелинотерапия (от латинского *felis* — кошка) — это система лечения с помощью общения с кошками.

Более широкое понятие — пет-терапия — метод лечения пациентов с помощью домашних или одомашненных животных (собак, лошадей, дельфинов, кроликов, кошек, птиц и пр.). В России пет-терапия больше известна под названием зоотерапия или анималотерапия (от англ. *animal* — животное). Термин «зоотерапия»

предложен американским детским психиатром Борисом Левинсоном в 1969 г. Широкое распространение пет-терапия нашла в западных странах, в России — пока в меньшей степени.

В Бельгии еще с IX века животных стали использовать для помощи людям, страдающим душевными болезнями. В 1790 году в английском графстве Йоркшир было создано Общество друзей, основавших лечебницу для душевнобольных, в которой среди методов лечения, основанных на сострадании, любви, понимании, доверии, важную роль стали играть животные. Через 75 лет подобное учреждение было создано в Германии. В США животных впервые стали использовать в стационарах в 1919 году для помощи больным реактивными состояниями. В первую очередь с этой целью использовались собаки. Организатором «собакотерапии» стала медсестра Элэйна Смит. Именно она основала Международную организацию терапии животными («Pet Therapy International»), действующую до настоящего времени [1].

О том, что не только собаки, но и кошки лечат болезни людей, знали еще в древности. Однако официальное подтверждение терапевтического эффекта кошек появилось только в середине прошлого века: когда специалисты из США и Великобритании начали практиковать сеансы пет-терапии с участием кошек в специализированных клиниках для людей с особенностями развития. После этого в английских аптеках в продаже появились белые кошки, которые продавались как альтернатива аспирину [2].

Группа ученых из Лондонского института лечебных методов воздействия на человека доказала, что кошка генерирует микротоки, которые благотворно влияют на пациентов с хроническими воспалительными заболеваниями [2]. Открытие было сделано благодаря случаю, когда во время проведения эксперимента кошка, проживавшая на территории института, будучи в лаборатории, прошла мимо генератора тока низкой частоты, датчики которого сразу стали «зашкаливать». После измерения электромагнитного поля кошки были получены удивительные результаты: оказалось, что вместо генератора вполне можно использовать кошку, которая способна вырабатывать гораздо более сильное электромагнитное поле [3].

Известно, что токи низкой частоты благоприятно воздействуют на пациентов, страдающих хроническими воспалительными заболеваниями. В этой связи ученые провели эксперимент. Больные были разделены на две группы: пациенты первой группы получали лечение при помощи низкочастотных токов, а пациенты второй

группы прикладывали кошек к больному месту. Результаты превзошли все ожидания — вторая группа полностью выздоровела, а в первой группе выздоровление было отмечено только у половины пациентов. Выяснилось, что кошка способна вырабатывать токи низкой частоты благодаря своей тонкой нежной шерсти, а возникновению электрического поля способствует трение волосков между собой. Эти токи положительно воздействуют на очаги воспаления в организме человека [3].

Ученые из Института общения животных в Северной Каролине выяснили, что издаваемые кошками звуки (мурчание или мурлыканье), способны вызывать регенерацию тканей. Было даже высказано мнение, что мурлыканье кошки сходно по своему действию с лечением ультразвуком [4].

В Берлинском геронтологическом институте в течение 5 лет проводили эксперимент с участием более трех тысяч владельцев кошек, в результате которого было констатировано, что люди, у которых в доме были кошки, жили в среднем на десять лет дольше, чем люди, не имеющие кошек. Также было установлено, что артериальное давление хозяев кошек было стабильнее, чем у тех, кто дома не имел животное [5].

Сейчас уже много сведений, в т.ч. научных, что кошки могут оказывать реальную помощь при многих заболеваниях. Животные эффективны при болезнях суставов, нервных и психологических расстройствах, помогают справиться с алкогольной и наркотической зависимостью. Благодаря своей способности устанавливать душевный контакт с больными, их часто используют в психотерапии. Люди с нарушенной психикой воспринимают присутствие кошки без какого-либо раздражения. Животное ведет себя, как обычно, оно ластится, урчит, ложится на колени или рядом. Тепло кошки, расслабляющее мурлыканье, позволяют больному расслабиться. Такие «процедуры» эффективны при депрессиях, шизофрении, маниах, неврозах и многих других заболеваниях нервно-психической сферы [6].

В домах престарелых, где практикуется фелинотерапия, пациенты всегда с нетерпением ожидают прихода кошки. Кошка способна «работать» одновременно с несколькими людьми и даже с большой группой людей, по сути, спасая их от одиночества и чувства покинутости. К примеру, в США в штате Аризона смогли совместить приют для животных с домом престарелых, где пожилым людям разрешается ухаживать за брошенными котятками. В итоге налицо

двойной позитивный эффект — животные получают необходимую заботу и уход, а пожилые люди избавляются от чувства одиночества и, как результат, их состояние здоровья, настроение, эмоциональный статус заметно улучшаются [3, 7].

Присутствие в доме кошки снимает стресс и препятствует развитию хронической усталости, а умиротворяющее мурлыканье, которое сродни медитации или звукам природы, способствует гармонизации эмоционально-психической сферы человека, помогает расслабиться, погрузиться в глубокий сон, тем самым, восстановить физическое и психическое здоровье.

В европейских странах и США фелинотерапия давно широко практикуется в вузах и колледжах. Студенты испытывают сильный стресс после подготовки к экзаменам; были проведены исследования, которые показали, что ласки кошек снижают артериальное давление и уровень стресса. В России (г. Новокузнецк) тоже было проведено исследование, в котором участвовали 30 студентов психологов, в результате исследования было выявлено, что фелинотерапия положительно влияет на стрессоустойчивость студентов, в частности, при ежедневном взаимодействии студентов со своими домашними кошками уровень стрессоустойчивости повышается [2].

Конечно, не исключается и так называемый эффект плацебо: целебные способности кошек широко растиражированы, поэтому человек может верить в них подсознательно. По мнению представителей альтернативной медицины, кошка поглощает негативную энергию, «питается» ею и может «лечить» даже тяжелые болезни, включая онкологию. Однако научных подтверждений данной теории пока не представлено.

Зато по результатам 10-летних исследований университета Миннесоты (США), владельцы кошек реже сталкиваются с сердечным приступом, инсультом и иными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Группа ученых из Лос-Анжелеса нашла взаимосвязь между регулярным контактом с кошкой и нормализацией АД и ЧСС у человека. Согласно опросам врачей клиники Мэйо, штат Аризона (США), 41 % респондентов подтверждает, что совместный сон с домашним животным дарит чувство защищенности. А благодаря успокаивающему кошачьему мурлыканью, фаза быстрого сна наступает быстрее [6, 7].

Поглаживание кошки отвлекает от дурных мыслей и помогает пережить трудные жизненные проблемы — к такому выводу

пришли исследователи центра Mental Health Foundation и института HABRI. До 76 % респондентов утверждают, что регулярное общение с кошкой нормализует психоэмоциональное состояние и успокаивает нервы. Причем, схожий эффект есть и от просмотров видеороликов с животным. Хотя прямой контакт, при прочих равных обстоятельствах, все же эффективнее.

Исследовательская группа Венского университета совместно с исследовательской станцией Конрада Лоренца развенчала миф о кошачьей независимости. По утверждению ученых, кошки привязаны к хозяину, способны проявлять искреннюю доброту и сочувствие. Результаты исследования базируются на наблюдении за кошачьим поведением в 41-ой семье. Ученые анализировали поведение домашних питомцев в течение дня и пришли к выводу, что животное заинтересовано в общении ничуть не меньше, чем в принятии пищи, сне или активных играх.

К схожему мнению пришли коллеги из университета Орегона. Однако в их эксперименте участвовали как домашние кошки, так и животные из приюта. Согласно их подсчетам, 50 % питомцев выбрали между едой и контактом с человеком — человека.

По мнению ученых института Северной Каролины, кошачье мурлыканье способствует восстановлению кости после перелома. Терапевтический эффект объясняется силой вибрации. Кошка мурлычет на частоте 25–150 Гц, что воспринимается человеческим организмом как ультразвук и запускает процессы регенерации [2].

Также мурлыканье способствует уменьшению боли. По мнению специалистов китайской медицины, вибрации «массируют» зоны, которые невозможно проработать прямыми прикосновениями, и «лечат» человека от зажимов, блоков и внутренних спазмов.

Фелинотерапия, несомненно, полезна и не имеет побочных эффектов, однако существует ряд противопоказаний, среди которых аллергия на шерсть животного, некоторые кожные болезни, психические заболевания в стадии обострения, а также боязнь животного. Так же нужно понимать, что кошка не является панацеей от всех болезней и применять фелинотерапию следует лишь в дополнение к основному лечению, назначенному врачом специалистом.

Ученые из университета штата Миссури (США) доказали, что общение с животными улучшает состояние пациентов с аутизмом. Регулярные сеансы кошкотерапии способны улучшить социальные навыки и предупредить резкие перепады настроения.

Подобный эффект замечен и от контакта с собакой, лошадью или дельфином — этих животных тоже принято называть лечущими. Однако они могут напугать пациента своими размерами и особенностями поведения, тем более, если речь идет о человеке с ментальными расстройствами.

Кроме того, сеансы канистерапии, дельфинотерапии, иппотерапии невозможно проводить без специалиста и обученных животных, а кошкотерапия — вполне доступный метод, основанный на естественном поведении кошки.

Лечебный эффект кошки зависит от характера конкретного животного и отношения к нему: чем ближе и доверительнее связь с хозяином, тем большего эффекта можно добиться. Однако мнение по данному вопросу у представителей доказательной и альтернативной медицины расходятся: приверженцы альтернативной медицины считают, что питомец должен быть домашним, но стерилизованные или кастрированные животные помогают в меньшей степени; представители доказательной медицины не согласны с этим и приводят пример кошек-волонтеров, которых привозят из приютов в дома престарелых или реабилитационные центры для людей с особенностями развития и проблемами опорно-двигательного аппарата, и кошки там успешно «работают».

На самом деле, важно, чтобы животные были дружелюбными и легко шли на контакт с незнакомыми людьми. Лучше всего с этой задачей справляются той-бобы, персы, сфинксы, сибирская и ангорская порода или ориенталы.

Еще один повод для споров — окрас животного. Согласно древней китайской практике, все болезни поделены на две группы: инь и ян. А сама природа болезни связана с нарушением энергетического баланса. По мнению специалистов восточной медицины, черная кошка избавляет от негативной энергии, белая — помогает при апатии, а рыжая — приносит в дом положительные эмоции.

Не будем забывать и о таком историческом факте, когда во времена Средневековья безжалостное истребление домашних кошек стало одной из причин страшных эпидемий чумы, унесших жизни примерно половины всего населения Европы. Переносчиками этой болезни в основном были грызуны, зараженные чумными блохами. Но охотиться на них было просто некому.

Учитывая все выше сказанное, очевидна необходимость продолжения исследований в области фелинотерапии и других видов

зоотерапии, поскольку братьев наших меньших природа наделила, помимо прочих достоинств, способностями исцелять болезни человека. Из всех видов зоотерапии лечение с помощью кошек является не только приятной, но и самой доступной методикой.

Литература

1. Левина С.Д. Зоотерапия — перспективное направление психотерапии расстройств шизофренического спектра // Независимый психиатрический журнал. — 2012. — № 2.
2. Финк А., Дворцова Е.В. Влияние фелинотерапии на стрессоустойчивость студентов психологов // Вопросы студенческой науки. — 2022. — № 12 (76). — С. 60–68.
3. Бескупеня Е.И., Климентьева И.А. Фелинотерапия в современной медицине / Сборник материалов 4 Международной научно-практической конференции молодых ученых и специалистов (14–15 апреля 2021 г.) «Социально-гуманитарные науки и право». — 2021. — С. 505–507.
4. К.А. Ряскова К.А., Шмарина Я.Г., Севрюкова Г.А., Исупов И.Б. Влияние аудиовизуальных воздействий на человека // Интеграция наук. — 2016. — Вып. 1 (1). — С. 17–19.
5. Нестерова, Д.В. Кошкотерапия. Пушистое лекарство. — М.: РИПОЛ Классик, 2006. — 66 с.
6. Медведева Н.А., Талагаева Ю.А. Оздоровительные технологии во внеучебной деятельности студентов (Учебное пособие). — Саратов: Саратовский источник, 2016. — 260 с.
7. Харчук, Ю.И. Анималотерапия: Домашние животные и наше здоровье. — Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2007. — 300 с.

СОМАТИПОЛОГИЯ — НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА КОНСТИТУЦИЮ ЧЕЛОВЕКА

*Кисина Е. В., врач-физиотерапевт, психолог-соматиполог, Клиника ООО
«Здравница-Пальмира», г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Одну из новых классификаций конституций человека предлагает соматипология, изучающая взаимосвязи телосложения и индивидуальности человека, заложенных генотипом. Определенные черты характера, качество обменных процессов, различные реакции организма и его параметры присущи человеку с тем или иным телосложением. В статье представлены семь соматипов человека, которые выделяет соматипология.

Ключевые слова: соматипология, конституция человека, соматип.

SOMATIPOLOGY — A NEW LOOK AT THE HUMAN CONSTITUTION

*Kisina E. V., physiotherapist, psychologist-somatipologist, Clinic LLC «Health re-
sort-Palmira», St. Petersburg, Russia*

Annotation

One of the new classifications of human constitutions is proposed by somatipology, which studies the relationship between the physique and personality of a person, laid down by the genotype. Certain character traits, the quality of metabolic processes, various reactions of the body and its parameters are inherent in a person with a particular physique. The article presents seven human somatypes, which are distinguished by somatipology.

Keywords: somatipology, human constitution, somatip.

*«Конечная цель блаженной жизни —
телесное здоровье и душевная безмятежность»*

Эпикур-древнегреческий философ 341–269 до н.э.

В настоящее время насчитывается более ста классификаций конституции человека, основанных на различных признаках, что позволило сформировать конституциональные схемы, в основу которых положены морфологические, физиологические, эмбриологические,

гистологические, нервно-психические и другие критерии. Специфика обменных процессов и эндокринных реакций составляет сущность функциональной конституции. Конституция в широком смысле (включая генетическую, морфологическую и функциональную) представляет интерес потому, что ее считают ответственной за своеобразие реактивности организма. Считается доказанной неодинаковая восприимчивость людей разных конституционных типов к действию внешних и внутренних факторов.

Еще в IV веке до н.э. древнегреческий врач Гиппократ впервые связал особенности телосложения людей с их предрасположенностью к определенным заболеваниям. Так, на основе эмпирических сопоставлений он показал, что люди невысокого роста, плотного телосложения, склонны к апоплексическому удару, а люди высокие и худые — к туберкулезу. Однако никакой классификации, различающей людей по типу строения тела, Гиппократ не создал, так как его основной интерес лежал в области изучения человеческого темперамента. Современная психология до сих пор пользуется типологией Гиппократа, разделяя людей на холериков, сангвиников, флегматиков и меланхоликов.

Внимания заслуживает типология человека немецкого психопатолога Э.Кречмера (1888–1964), который был убежден, что люди с определенным типом телосложения имеют определенные особенности психики. Им была разработана следующая типология телосложения: астеник, пикник и атлетик, а также он выделял еще диспластический тип, характеризующийся бесформенным строением и различными деформациями телосложения.

Научные основы соматотипирования разработал профессор Гарвардского университета Уильям Шелдон (1898–1977). Следуя этой системе, все люди по морфологическим признакам разделяются на эндоморфов, мезоморфов и эктоморфов.

Как правило, большинство людей не относится к крайним вариантам телосложения (эндоморф, мезоморф, эктоморф), в их телосложении в той или иной степени выражены все три компонента. Кроме того, отдельные части тела одного человека могут явно относиться к разным соматотипам — такое несоответствие носит название дисплазии, однако ее учет остался слабым местом системы Шелдона.

Шелдон рассматривал соматотип человека как неизменный в течение жизни — меняются внешний вид и размеры тела,

но не соматотип. Например, различные болезни, неправильное питание или гипертрофия мышц, связанная с усиленной физической нагрузкой, изменяют только очертания тела, но не сам соматотип.

На сегодняшний день существуют многочисленные модификации соматотипирования, например, В.П.Чтецова или М.В.Черноруцкого, которые традиционно применяются в медицинской практике для обозначения конституциональных типов: астенический, гиперстенический и нормостенический.

У астеников длинные легкие, малое сердце, пониженное артериальное давление, высокий обмен веществ, повышенные функции гипофиза, щитовидной и половых желез, пониженная функция надпочечников, склонность опущению органов, низко расположена диафрагма, острый подгрудинный угол, плоская грудная клетка.

Для гиперстеников характерно высокое стояние диафрагмы, горизонтальное расположение сердца, короткие и широкие легкие, гиперсекреция надпочечников, повышенное артериальное давление, высокое содержание в крови гемоглобина и эритроцитов.

У нормостеников все показатели колеблются в пределах средних величин.

Соматипология — это методика о телосложении человека («сома» — тело; «тип» — форма; «логос» — наука). Это изучение взаимосвязи телосложения и индивидуальности человека, заложенных генотипом. Определенные черты характера, качество обменных процессов, различные реакции организма и его параметры присущи человеку с тем или иным телосложением.

В России популяризатором данной методики с 2005 г. является К.А.Шадрин, основатель Центра Типологии К.А.Шадрина, врач и ученый, научный сотрудник Медико-биологического института инноваций им. Бурназяна, создатель метода СОМАТИПОЛОГИЯ, автор ИНСТИНКТОЛОГИИ, эксперт федеральных каналов (ОРТ, РТР, Рен-ТВ, НТВ), автор научных статей, монографий и книг.

Соматипология — это прикладная методика, с ее помощью решается множество задач, в которых участвует человек: общение между людьми, выбор партнера для жизни и бизнеса, воспитание детей, сохранение здоровья, выбор профессии, управление коллективами и др.

Задачи, которые решает соматипология:

Здоровье:

- профилактика заболеваний (питание, спорт и т.д.)

- выявление склонности к заболеваниям
 - прогнозирование течения заболевания
- Психологические аспекты:
- понимание своей сущности (качеств сильных и критичных, заложенных генами)
 - все сферы взаимодействия с людьми (рабочая деятельность, частная жизнь)
 - профессиональная ориентация и реализация
- В соматипологии используются 4 параметра:
1. Подсознательные ценности
 2. Соматип
 3. Уровень развития
 4. Ключевая сила
- Соматипология выделяет 7 соматипов:
1. Окситоциновый
 2. Мелатониновый
 3. Тиреоидный
 4. Инсулиновый
 5. Соматотропный
 6. Адреналиновый
 7. МСГ-соматип

Мелатониновый тип (гормоны: альдостерон, вазопрессин, мелатонин)

Благоприятные факторы:

- хорошая сопротивляемость болезням
 - большой запас жизненных сил, долгожители
 - хорошая память
 - хорошее пищеварение
 - быстрое восстановление после физических и психологических нагрузок
 - хорошая адаптация к окружающей среде
- Неблагоприятные факторы:

- отечность, задержка воды
- склонность к ожирению
- склонность к эмоциональным расстройствам, нарушением психики, частые депрессии
- желудок, поджелудочная железа, легочная система, почки — слабые органы, требуют особого внимания

- плохая регенерация тканей
- замедленный обмен веществ
- гастриты, колиты, пиелонефриты, астма, бронхиты, циститы — часто встречаются

МСГ-тип (меланоцитстимулирующий гормон, который выделяется в средней доле гипофиза)

Благоприятные факторы:

- отличный иммунитет
- быстрый обмен веществ
- хорошая кратковременная память
- хорошее кровоснабжение, пищеварение, теплообмен
- хорошая адаптация к окружающей среде
- отличная регенерация тканей

Неблагоприятные факторы:

- чувствительны к активной солнечной радиации, плохо переносят жару
- склонность к функциональным неврозам
- часто язвенная болезнь желудка
- часто инфаркты, инсульты

Тиреоидный тип (гормоны щитовидной железы)

Благоприятные факторы:

- хороший иммунитет
- ускоренный обмен веществ
- хороший синтез белка
- быстрая скорость мышления
- хорошая адаптация к окружающей среде
- отличная работа ЦНС

Неблагоприятные факторы:

- общая слабость
- недобор массы тела
- возбуждение и нервозность
- нарушение менструального цикла, бесплодие
- сухая кожа
- нестабильное артериальное давление
- расстройства терморегуляции
- слабые легкие

Инсулиновый тип (инсулин, эстроген, прогестерон)

Благоприятные факторы:

- сильная репродуктивная система
- хорошее усвоение углеводов
- уравновешенная система
- быстрая скорость мышления
- хорошая адаптация к окружающей среде
- хорошая способность к регенерации

Неблагоприятные факторы:

- склонность к ожирению
- нарушение пищеварения
- вялость и сонливость
- аллергии
- болезни носят затяжной характер и часто переходят в хроническую форму

Адреналиновый тип (адреналин, надпочечники)

Благоприятные факторы:

- высокий уровень энергии
- развитая мышечная система
- хороший иммунитет
- хорошее питание клеток кислородом
- быстрый обмен веществ
- высокий уровень сексуальной активности

Неблагоприятные факторы:

- высокая склонность к травмам
- внимание к печени и ЖВП (часто гепатиты, ЖКБ)
- гипертония, инсульты, инфаркты
- мигрень, головные боли
- неустойчивая нервная система

Окситоциновый тип (окситоцин, прогестерон)

Благоприятные факторы:

- высокий уровень энергии
- большая мышечная сила
- хорошее усвоение жиров
- стабильная нервная система

Неблагоприятные факторы:

- склонность к ожирению

- повышение артериального давления
- предрасположенность к атеросклерозу
- диабет, отеки, онкология
- гипертония, астма

Соматотропный тип (соматотропин, адренокортикотропный гормон -АКТГ)

Благоприятные факторы:

- хорошая нервная система
- крепкий опорно-двигательный аппарат
- высокий болевой порог
- хороший иммунитет
- большая продолжительность жизни

Неблагоприятные факторы:

- деформация скелета
- плохое пищеварение, склонность к запорам
- слабый жизненный тонус
- вегетососудистая дистония, нарушение микроциркуляции
- сухая кожа
- склонность к образованию камней в почках и ЖВП
- ревматические заболевания

Литература:

1. <https://ru.citaty.net/tsitaty-o-zdorove>
2. <https://murzim.ru/31679-klassifikaciya-konstitucionalnyh-tipov-chernoruckogo.html>
3. Шадрин К. А. Соматип и его здоровье, 2019.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПРИ ПОМОЩИ НАТУРОПАТИИ

Тарасенко В. В., натуропат, психолог, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье раскрываются возможности и научные обоснования исцеления и комплексного оздоровления организма человека методом натуропатии, без фармацевтических препаратов и хирургического вмешательства, а также излагается взгляд автора на причины большинства заболеваний и сложности диагностики в современной научной медицине.

Натуропатия — сфера альтернативной медицины, где для оздоровления человека и лечения различных заболеваний используются внутренние ресурсы организма, натуральные природные средства, мануальные практики и система правильного питания.

Ключевые слова: натуропатия, оздоровление, комплексное оздоровление организма, рациональное питание, здоровый образ жизни.

IMPROVING THE BODY WITH THE HELP OF NATUROPATHY

Tarasenko V. V., naturopath, psychologist, St. Petersburg, Russia

Annotation

The article reveals the possibilities and scientific justifications for healing and comprehensive rehabilitation of the human body by the method of naturopathy, without pharmaceuticals and surgical intervention, and also sets out the author's view on the causes of most diseases and the complexity of diagnosis in modern scientific medicine.

Naturopathy is the field of alternative medicine, where the internal resources of the body, natural remedies, manual practices and a system of proper nutrition are used to improve a person's health and treat various diseases.

Keywords: naturopathy, health improvement, complex improvement of the body, rational nutrition, healthy lifestyle.

Путь автора в натуропатию начался около 9 лет назад с острого желания изменить свою жизнь. Было множество проблем со здоровьем, зависимости, сложные отношения, постоянные страх и тревога и очень посредственное качество жизни. Человеку дано право выбирать, как он живет и как он себя чувствует.

Поиск информации, обучение, первые пробы разных методик и подходов дали свои плоды. В итоге сложился комплексный метод, основанный на научных исследованиях и медицинской практике, который дает впечатляющие результаты исцеления и оздоровления.

Традиционный подход к лечению заболеваний

Современные протоколы лечения заболеваний основаны на разделении человека, по сути, на отдельные органы и системы организма (нефрология, кардиология, гастроэнтерология и т.д.) и использовании соответствующих медицинских препаратов, которые с разной степенью эффективности купируют симптомы заболевания. Не будем сейчас углубляться в вопросы качества средств, которые предлагает наша фармацевтическая отрасль. Проблема гораздо глубже.

В медицинских учреждениях в лучшем случае предлагают пройти комплексное обследование, чтобы увидеть общую картину состояния организма, а в худшем случае — на основании осмотра и жалоб пациента назначают тот или иной препарат (группу препаратов) с целью устранения симптомов.

Попробуем сравнить организм человека с часовым механизмом: возникает проблема, накапливается пыль, появляется ржавчина, детали изнашиваются. Механизм дает сбой, сначала незначительный, пока проблема не станет критически масштабной, и механизм просто остановится. Когда у человека появляются выраженные симптомы заболевания, проблема уже достаточно масштабна.

Но, в отличие от часового механизма, наш организм — живая, самовосстанавливающаяся система. И нам не нужно «менять детали», достаточно устранить причину сбоя и дать возможность телу восстановить все системы в их эталонном состоянии.

Купируя медицинскими препаратами симптомы, мы не устраняем причину заболевания. Сбой проявится снова и будет проявляться в разных частях системы организма с каждым разом все более интенсивно.

Результаты анализов показывают состояние организма на данный момент, объясняют симптомы, а не причину заболевания. Человеку назначают лечение, которое, по сути, купирует внешние признаки патологии и маскирует основную проблему, из-за чего болезнь переходит в хроническую стадию.

Кроме того, каждый фармацевтический препарат имеет свои побочные действия, что всегда указано в аннотации. И это воздействие, к сожалению, имеет накопительный характер. Таким образом, с помощью лекарств мы чаще всего не только не устраняем причину, вызвавшую сбой в системе организма, но и ослабляем организм в целом, забирая у него ресурсы, необходимые для восстановления.

Естественно, когда проблема уже настолько масштабна, и симптомы настолько интенсивны, что организм не справляется, необходимо прибегать к медицинской помощи и использовать препараты, которые стабилизируют состояние. Но это — «скорая помощь».

Человек — это не отдельные органы и клетки. Это ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА, где все абсолютно взаимосвязано, и нет «незначительных» участков, все влияет на общее состояние, самочувствие, ЗДОРОВЬЕ. Каждый «засор», если его не устранить, будет накапливаться и прорывать в слабом месте, мешать работе системы, влиять на все сферы жизни человека.

Каждому понятно, что при плохом самочувствии невозможна полноценная жизнь, общение, работа, отдых, удовольствие. Значит, если мы хотим наслаждаться жизнью и получать от нее удовлетворение, необходимо поддерживать организм в хорошем, рабочем состоянии.

Корень проблемы

Основа здоровья — баланс работы четырех систем организма: нервной, гормональной, выделительной и иммунной. Когда каждая из систем выполняет свою функцию в полной мере, организм здоров и имеет все ресурсы для восстановления, оздоровления и омоложения.

Если в любой из перечисленных систем возникает «блок», это тормозит работу всех остальных органов, и постепенно возможности к самовосстановлению организма снижаются. В процессе жизнедеятельности возникают патологии под воздействием различных факторов: ухудшение климата, загрязнение атмосферного воздуха, некачественные продукты, малоподвижный образ жизни, нервное перенапряжение и т.д.

Поверхностное отношение к человеку как к набору различных органов приводит к тому, что организм как СИСТЕМА перестает

выполнять свою функцию, и все его составляющие будут постепенно выключаться, не имея источника энергии, вплоть до полной остановки. Сколько времени займет этот процесс, зависит от индивидуальных особенностей, внешней среды, общих условий жизни.

Но зачем ждать медленного угасания, если мы можем перезапустить нашу систему и восстановить возникшие нарушения? Это только вопрос выбора.

Что нарушает работу систем организма?

Основную причину сформулировала Марва Оганян, биохимик, кандидат биологических наук, врач-физиотерапевт, ученый, открывшая новый гормон с коронароактивными свойствами, автор множества книг и научных статей, широко известный врач-натуропат. По ее мнению, которое подтверждается научными исследованиями, причина большинства болезней — шлаки и токсины, которые годами накапливаются в организме, в т. ч. вследствие паразитоза.

Только в брюшной полости находится около 600 лимфатических узлов. Когда «засоряется» пищеварительная система, лимфоузлы теряют свою выделительную функцию, и все шлаки и токсины попадают в кровь, гормональная система дает сбой, вовлекая в процесс нервную систему.

Мы получаем полный коллапс организма в целом. Это можно сравнить с пожарной тревогой, когда в общем хаосе очень сложно организовать процесс эвакуации и устранения возгорания. Если не убрать основную причину, хаос будет только усиливаться.

Натуропатия располагает эффективными и безопасными методиками очищения организма, после чего все функции систем органов восстанавливаются, и запускается естественный процесс самоздоровления.

Наука выживания

Несколько тысячелетий человечество живет и продолжает свой род в условиях эпидемий, экономических спадов, отсутствия медицинской помощи.

Мы живем на этой планете в полном симбиозе с ее системой, с Природой. Формула воздуха, которым мы дышим, идеально подходит для поддержания жизни биологических организмов. Все витамины и минералы мы можем восполнить из окружающей среды. Природа позаботилась о том, чтобы мы полноценно жили и развивались, нам осталось только научиться или вспомнить, как правильно использовать возможности и ресурсы, которые нам предоставлены.

Гиппократ почти 2,5 тысячи лет назад озвучил концепцию целительной силы природы. На протяжении многих веков люди использовали средства, данные нам планетой, чтобы исцелять различные заболевания.

Фармацевтическая наука также основана на химических свойствах растений, грибов и минералов. Вспомним хотя бы пенициллин, который стал панацеей, спасшей и до сих пор спасающей множество жизней при бактериальных инфекциях. А в основе пенициллиновых препаратов — целебные свойства плесени.

К сожалению, мы далеко ушли от природных принципов лечения, когда фармацевтика стала прибыльным бизнесом. Но это не тема данной статьи.

Американский врач Бенедикт Луст в начале XX века ввел термин НАТУРОПАТИЯ, когда начал использовать природные методы оздоровления в своей клинической практике и получать впечатляющие результаты.

В сущности, традиция никогда не прерывалась. Гомеопатия, китайская медицина, акупунктура, аюрведа, мануальная терапия, хиропрактика, фитотерапия, лечебный массаж, гирудотерапия, литотерапия, талассотерапия, апитерапия, галотерапия, ароматерапия, хромотерапия, лечение водой, очищение организма и многие другие практики, которые использует натуропатия, существуют веками и помогают людям излечиться даже от серьезных хронических заболеваний.

Как работает натуропатия

Можно привести множество примеров исцеления от острых и хронических заболеваний с помощью метода натуропатии.

Сначала мой собственный опыт. Для наглядности покажу состояние моего организма до и после применения натуропатии.

Было:

- Избыток массы тела, компульсивное переедание (расстройство пищевого поведения)
- Миопия минус 12 и минус 7
- Асимметрия тела
- Синдром хронической усталости
- Бессонница, гиперсомния
- Псориаз
- Панические атаки, тревожные состояния
- Мочекаменная болезнь, жировой гепатоз печени
- Кожная сыпь
- Сухость кожи и шелушение на пятках, пальцах
- Алкогольная зависимость в той стадии, которую многие игнорируют, но она сильно влияет на здоровье и качество жизни: регулярно раз в неделю по выходным.

Кроме того, были симптомы, которые мы часто не связываем с проблемами здоровья, но они напрямую зависят от нашего физического состояния: замедленное мышление, сложные созависимые отношения, отсутствие интереса к жизни, апатия. Как результат — очень посредственное качество жизни.

На сегодняшний день:

- Минус 16 кг лишнего веса, легкость, энергичность, подвижность
- Зрение: минус 2 оба глаза, т. е. значительное улучшение
- Псориаз исчез, тело выпрямилось
- Из почек вышли камни и песок, значительное улучшение состояния печени (по результатам УЗИ)
- Легко ушли зависимости
- Высокая физическая и умственная активность
- Хороший сон

Почти полностью поменялось мое окружение, наладились отношения с близкими. Я стала много учиться и развиваться, выступаю на радио и международных конференциях. Реализую себя в профессии и воплощаю свою миссию: помочь как можно большему количеству людей БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ, наслаждаться и радоваться жизни!

Приведу случай из практики. Один из моих клиентов вел, казалось бы, обычную жизнь современного подростка: компьютерные

игры, телевизор, тусовки. Желания работать и учиться не было. Как обеспечить свое будущее — не задумывался. Изначально обратился ко мне из-за обострения атопического дерматита, от которого страдал много лет. После нашей работы исчезли зудящие высыпания, кожа очистилась. Парень бросил курить, просто, больше не хотелось. И ему стало интересно учиться. Освоил сферу программирования, начал зарабатывать, обучается дальше, приобретает новые навыки, появились мечты и планы на будущее.

Еще пример. Пожилая женщина обратилась с жалобами на проблемы с пищеварением, запоры. При сборе анамнеза выяснили, что помимо физического недомогания ее беспокоит повышенная тревожность, раздражительность, бессонница. Был составлен индивидуальный рацион питания с большим количеством сырых и полусырых овощей, клетчатки. В поддержку назначены фитосборы с учетом особенностей организма и возраста.

Через неделю прекратились запоры, апатия и раздражительность. Постепенно была купирована тревожность. Женщина начала больше двигаться, выходить из дома, общаться с друзьями и семьей. Посещает выставки, мероприятия, да и просто гуляет, наслаждаясь красотой вокруг. Это совершенно другое качество жизни!

Часто люди не задумываются, насколько здоровье влияет на общий уровень жизни, на то, как мы воспринимаем мир, как мы действуем, и что в результате получаем.

Натуропатия использует только самые эффективные методики. Для меня важно, чтобы ежедневные практики легко вписывались в повседневную жизнь, были комфортными и постепенно становились нормой образа жизни для человека. Тогда мы получаем долгосрочный результат в виде крепкого здоровья. Методы натуропатии оздоравливают организм в целом, активируя систему саморегуляции и запуская естественные ресурсы исцеления.

Воздействие натуропатии на системы организма

Иммунная система: укрепляется иммунитет, организм активнее борется с вирусами и бактериями.

Пищеварительная система: выводятся шлаки и токсины, налаживаются обменные процессы, исчезают отеки и лишние килограммы.

Нервная система: улучшается мозговая деятельность и работоспособность, купируются тревожность, страхи, нервозность и раздражительность.

Костная система: кости становятся крепче даже в зрелом возрасте.

Ферментативная система: активность ферментов растет, клетки быстрее обновляются, ткани регенерируются, а состояние кожи улучшается.

Все программы лечения и оздоровления подбираются индивидуально, после составления личной карты здоровья. Это всегда холистический подход, все программы составляются с учетом целостности организма.

Важно, что метод натуропатии предполагает партнерство врача и пациента. Человек выздоравливает, если он готов работать над своим исцелением и восстановлением организма, это осознанный процесс.

Общий итог применения натуропатии: хронические заболевания перестают напоминать о себе, появляется ощущение легкости в теле, исчезают зависимости, появляются силы и энергия, нормализуется масса тела, организм омолаживается, нормализуется сон, балансируется психоэмоциональное здоровье, ускоряются мыслительные процессы, налаживается жизнь во всех сферах.

И, конечно, нельзя забывать о профилактике. Не нужно ждать, пока где-то что-то заболит. Если мы можем обеспечить слаженную работы нашей самой важной системы — ЗДОРОВЬЯ, что мешает начать СЕЙЧАС?

Программа комплексного оздоровления подразумевает гармонизацию работы всех систем организма, восстановление корректной работы органов.

Все в наших руках. И в первую очередь — наше ЗДОРОВЬЕ.

УСТРОЙСТВО ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ, РЕВИТАЛИЗАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Стехин А. А., кандидат технических наук, ФГБУ «Центр стратегического планирования и управления медико-биологическими рисками здоровью» МЗ РФ, г. Москва, Россия

Калинина Л. А., специалист информационной медицины, эксперт и руководитель МПО «Кооператив Мираздрав», г. Москва, Россия

Аннотация

Электромагнитное загрязнение среды обитания человека оказывает негативное воздействие на человеческий организм. Восстановление собственного электромагнитного поля человека приводит к возникновению магнитных волн, которые меняют заряд клеточных структур с большим содержанием воды. Это способствует активизации всех обменных процессов в теле, ускоряя течение биохимических реакций между межклеточной жидкостью и клеткой. Это стимулирует собственные силы организма, помогая ему справиться с болезнями. В результате работы гидровихревого генератора «АкваСистема МИРА» напряженность электрического поля человека выравнивается, защитные функции организма повышаются, при этом происходит изменение энергетического состояния организма человека: гармонизация обменных процессов, расслабление, снятие психического и физического напряжения, снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Ключевые слова: электромагнитные поля, релаксация, ревитализация, оздоровление среды обитания человека.

A DEVICE FOR RELAXATION, REVITALIZATION AND IMPROVEMENT OF THE HUMAN ENVIRONMENT

Stekhin A. A., Candidate of Technical Sciences, Federal State Budgetary Institution «Center for Strategic Planning and Management of Biomedical Health Risks» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow, Russia

Kalinina L. A., information medicine specialist, expert and supervisor of MPO «Cooperative Mirazdrav», Moscow, Russia

Annotation

Electromagnetic pollution of the human environment has a negative impact on the human body. The restoration of a person's own electromagnetic field leads to the emergence of magnetic waves that change the charge of cellular structures with a high water content. This contributes to the activation of all

metabolic processes in the body, accelerating the course of biochemical reactions between the intercellular fluid and the cell. This stimulates the body's own strength, helping it cope with diseases. As a result of the operation of the hydro-vortex generator «Aquasystem of the WORLD», the intensity of the human electric field is leveled, the protective functions of the body are increased, while there is a change in the energy state of the human body: harmonization of metabolic processes, relaxation, relief of mental and physical tension, a decrease in the tone of skeletal muscles.

Keywords: electromagnetic fields, relaxation, revitalization, improvement of the human environment.

Существует естественный электромагнитный фон, излучаемый как планетой и окружающим космосом, так и животным и растительным миром. Тело человека окружено собственным электромагнитным полем (биополем), создаваемым неравновесной электрической поляризацией веществ тканей тела, обусловленной процессами метаболизма. С развитием цивилизации естественный геомагнитный фон усилился за счет техногенного воздействия. Человек при помощи радиотехнических и радиоэлектронных приборов создал невидимую электромагнитную паутину, в которой пребывает все человечество. Все передающие устройства вызывают электромагнитное загрязнение среды обитания человека. Воздействие ЭМП (электромагнитные поля) происходит дома, на работе и даже во время отдыха на природе. Электробытовые приборы, стены домов и квартир, пронизанные электрическими проводами, распространяют ЭМП, которые оказывают негативное воздействие на здоровье человека.

Важнейшим экологическим фактором для всего живого на земле является обычная вода, она — и растворитель, и метаболит, необходимый для процессов обмена веществ со средой, что составляет основу жизни. Это главная составная часть тела животных и растений. Восстановление собственного электромагнитного поля человека приводит к возникновению магнитных волн, которые меняют заряд клеточных структур с большим содержанием воды. Это способствует активизации всех обменных процессов в теле, ускоряя течение биохимических реакций между межклеточной жидкостью и клеткой. Это стимулирует собственные силы организма, помогая ему справиться с болезнями без лекарственных препаратов

или хирургических вмешательств, усиливая защиту от фонового электромагнитного излучения.

В этой связи представляем изобретение, которое относится к устройствам релаксационного действия, восстанавливающим электромагнитное поле живых объектов (в частности, людей) посредством купирования негативного воздействия внешней среды и гармонизации окружающего пространства в зоне действия аппарата. Устройство содержит источник электромагнитного поля, индуцируемого вихревым эффектом, вызванным вращением воды в аппарате. Устройство представляет собой сборную конструкцию, состоящую из накопительной емкости, соединенной с всасывающей полостью насоса, напорная часть которого трубопроводом присоединена к рабочей камере, содержащей набор форсунок с соплом. Установка сопл производится с определенными углами (α) и тангенциально к оси рабочей камеры. Работа сопл создает право-вращательное вихревое движение жидкости с определенными углами подъема. Аппарат герметичен, заполнен водой и с помощью электрического проводника соединяется с корректором (электропроводящим устройством в виде одеяла) для расширения функциональных возможностей. Вращательное, ускоренное движение в аппарате воды приводит к возникновению природного эффекта, известного науке как «вихревой эффект», связанный с изменением траектории и скорости движения элементарных частиц, влияющих на структуру воды и приводящих к ее неравновесному состоянию. Вихревое движение воды приводит к распаду слабосвязанных соединений, распаду кластеров, образованных в воде, что характеризуется выделением минеральных веществ, которые были с молекулами воды в химической связи.

Неравновесное состояние воды ведет к тому, что вода становится источником возникновения электромагнитных полей, которые создают вокруг работающего аппарата физическое состояние пространства, во взаимодействие с которым вовлекаются живые и неживые объекты природы. Состояние возникновения полей кручения можно характеризовать как статическое поле кручения, имеющее конечный радиус действия и волновое поле кручения, не ограниченное интервалом и интенсивностью и не зависящее от расстояния. Средой, через которую распространяется излучение от полей кручения, является физический вакуум. Все тела находятся в магнитном поле Земли, это приводит к возникновению прецессии,

которая порождает волновое торсионное излучение. Это свидетельствует о том, что все тела обладают собственными полями кручения (излучениями). Так как тела имеют разные наборы химических элементов, соединений с разной стереохимией и разным пространственным распределением в телах этих атомов и химических соединений, то все тела обладают индивидуальными полями кручения (излучениями). Вода, находящаяся в работающем аппарате, изменяет свои физические параметры, такие как водородный показатель pH (увеличивается), окислительно-восстановительный потенциал (ОВП) Eh (уменьшается), электропроводность (увеличивается), структурированность (увеличивается). Такие же изменения фиксируются в воде, находящейся в поле действия аппарата и в водных средах окружающего пространства. Вихревое движение воды в аппарате создает энергетическое поле вокруг аппарата и взаимодействует с объектами живой и не живой природы окружающего пространства.

При работающем аппарате вокруг фиксируется электромагнитное излучение с низкочастотной электрической компонентой поля 15 В/м и магнитной компонентой не более 3.5 мкТл, замеренное на высоте 30 см, в диапазоне частот от 5 до 2000 Гц. Свойства взаимодействия электромагнитного поля, образующегося вокруг аппарата, определяются свойствами воды, используемой в аппарате. Аппарат естественным образом производит энергоинформационную очистку пространства.

Экологически чистое, динамично изменяющееся пространство способствует активизации процессов естественного восстановления здоровья и гармонизации психофизического состояния человека без применения специальных психофизиологических техник и лекарственных препаратов. При этом возникает эффект расслабления: снижение тонуса скелетной мускулатуры, снятие мышечного и нервного напряжения, психической напряженности, устранение симптомов ряда заболеваний. Кроме того, дополнительными эффектами мышечной релаксации являются улучшение сна, устранение «мышечных зажимов», эмоциональная «разрядка» и повышение работоспособности.

Аппарат работает следующим образом. При включении насоса вода по трубопроводу нагнетается в рабочую камеру, в которой под давлением продавливается через сопла, приобретая правовращательное вихревое движение. Вращаясь и ускоряясь,

энергетическое состояние воды выходит из равновесия и сопровождается изменением физических параметров воды — увеличивается R_h , уменьшается E_h воды. Вокруг аппарата возникает электромагнитное поле. Непосредственное соединение с помощью электрического проводника воды в аппарате с корректором передает возникшее электромагнитное поле на корректор, под действием которого происходит структуризация окружающего пространства вокруг корректора, сопровождающееся увеличением значения R_h , уменьшением E_h в воде. Водные структуры организма человека, находящегося в электромагнитном поле, вовлекаются в процессы энергетического выравнивания напряженностей собственного поля с предложенным корректором. Напряженность электрического поля человека выравнивается, защитные функции организма повышаются, при этом происходит изменение энергетического состояния организма человека: гармонизация обменных процессов, расслабление, снятие психического и физического напряжения, снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Физико-химические основы работы аппарата «АкваСистема МИРА»

Принцип работы гидровихревого генератора «АкваСистема МИРА» основывается на эффектах квантовой конденсации электронов в вихревом потоке воды, инициируемых фазовыми неустойчивостями ассоциированной фазы. В результате конденсации электронов в среде (воде) появляются электромагнитные волны с продольной электрической поляризацией (вихревые электромагнитные волны — ВЭМВ).

В конденсированной среде, в том числе воде, полимерных и аморфных материалах, под действием излучения вихревых электромагнитных волн возбуждаются индуцированные токи и появляется намагниченность среды, приводящие к возникновению нелинейных коллективных эффектов, изменяющих состояние контактирующей с ней воды. Одним из следствий протекания подобных процессов является установление в среде дальнего действия донорно — акцепторного взаимодействия, в результате которого вода способна изменять свое зарядовое состояние и оказывать

влияние на контактирующие среды в силу высокой проникающей способности электронов (электромагнитных вихрей).

Исследование зарядовой и спиновой динамики, индуцируемой аппаратом «АкваСистема МИРА»

Исследование действия вихревых электромагнитных полей, индуцируемых в рабочем элементе аппарата «АкваСистема МИРА», на состояние электрического потенциала и плотности магнитного потока в диэлектрических средах (воде и организме человека), определяемое динамикой спинов, проводилось по изменению этих параметров вблизи излучателя гидровихревого генератора с использованием В, Е-метра «А-002» (АО «НТМ-защита»).

Аппаратура позволяет измерять напряженность электрической компоненты поля и плотности магнитного потока одновременно в двух диапазонах — от 5 Гц до 2 кГц (низкочастотная мода) и от 2 кГц до 400 кГц, (высокочастотная мода в спектре колебаний наведенного поля), соответствующих двум спектральным диапазонам поля волн флуктуаций электрического потенциала и спиновой плотности – 2 кГц...26 кГц).

Учитывая, что интенсивность волн потенциала пропорциональна плотности связанного заряда в воде и матрицах твердого тела (полимеров), по их величине можно судить о протекающих процессах электронного транспорта в конденсированной среде диэлектрика. Исследования наведенного поля проводились в точках измерения, расположенных на расстоянии 30 см от аппарата и непосредственно на корректоре, удаленном от генератора на 2 м, а также в теле человека.

Полученные значения параметров наведенного аппаратом поля, приведенные в таблице 1 и на рисунке 1, свидетельствуют о динамических изменениях параметров поля в процессе работы аппарата, в то время как низкочастотные компоненты поля в процессе работы аппарата относительно стабильны: $E_1 - 140$ В/м, $B_1 - 3,3$ мкТл.

Основные изменения высокочастотных компонент поля проявляются через 12 минут непрерывной работы аппарата, что может расцениваться как время «дрейфа» зарядов к точке измерения.

По истечении 20 минут рост напряженности поля прекращается, что может свидетельствовать об изменении режима генерирования

Таблица 1

Параметры наведенного поля от аппарата (30 см от аппарата)

Время, мин	Режим измерения	E_1 , В/м	E_2 , В/м	B_1 , мкТл	B_2 , нТл
2,5	аппарат отключен	83,9	0,317	0,068	1
5	аппарат включен	140	0,358	3,367	1
7,5	— « —	139,8	0,365	3,347	1
10	— « —	139,9	0,087	3,33	1
12,5	— « —	139,9	0,516	3,315	1,3
15	— « —	139,8	0,891	3,311	2
17,5	— « —	140	0,947	3,282	2,3
20	— « —	140	1,025	3,282	2,7
22,5	— « —	140,2	0,964	3,274	2,6
25	аппарат отключен	85	0,921	0,055	2,375
27,5	— « —	85	0,665	0,063	1,83

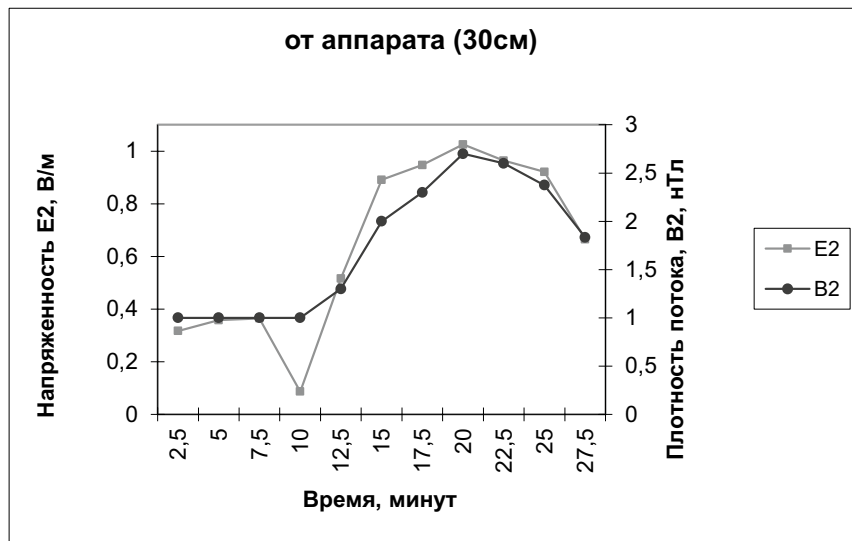


Рисунок 1. Динамика высокочастотных компонент наведенного аппаратом поля (датчик расположен на расстоянии 30 см от аппарата и ориентирован к аппарату ортогонально)

аппаратом продольных волн (уменьшение эффективности процесса квантовой конденсации электронов) при нагреве воды выше определенной температуры.

Параметры поля от корректора (таблица 2, рисунки 2–4) характеризуются на порядок меньшей величиной напряженности электрических компонент поля E_1 и E_2 по сравнению с излучением от аппарата.

Таблица 2

Параметры наведенного поля от аппарата (датчик на аппарате)

Время, мин	Режим измерения	E_1 , В/м	E_2 , В/м	B_1 , мкТл	B_2 , нТл
исходное	аппарат отключен	3	0,01	0,03	2
2,5	аппарат включен	15	0,017	0,038	1,3
5	— « —	15	0,014	0,051	1,9
7,5	— « —	15	0,01	0,059	1,8
10	— « —	15	0,046	0,036	2,9
12,5	— « —	15	0,108	0,031	4,8
15	— « —	15	0,114	0,059	5,4
17,5	— « —	14,4	0,119	0,05	5,5
20	— « —	14	0,134	0,051	6,15
конечное	аппарат отключен	3,2	0,081	0,043	6,23
через 10 мин	— « —	3	0,05	0,068	5,63

Высокочастотные компоненты поля (E_2 , B_2) также испытывают основные изменения после 10 минуты от начала работы аппарата — рост напряженности. Особенно сильные изменения имеют место в увеличении высокочастотной плотности магнитного потока B_2 и изменяются от 2 до 6 нТл. При этом намагниченность сохраняется и после отключения аппарата.

Низкочастотная плотность магнитного потока испытывает периодические изменения, что указывает на установление в возбуждаемой среде квазистационарных магнитных состояний, в результате смены которых напряженность поля (E_2 — рисунок 4) происходит периодический перенос заряда, регистрируемый по «всплескам» E_2 .

Для качественной оценки влияния излучения на аппарате на состояние воды устанавливался опытный образец с водой (стеклянная емкость, 200 мл воды) на аппарат, и регистрировались ее

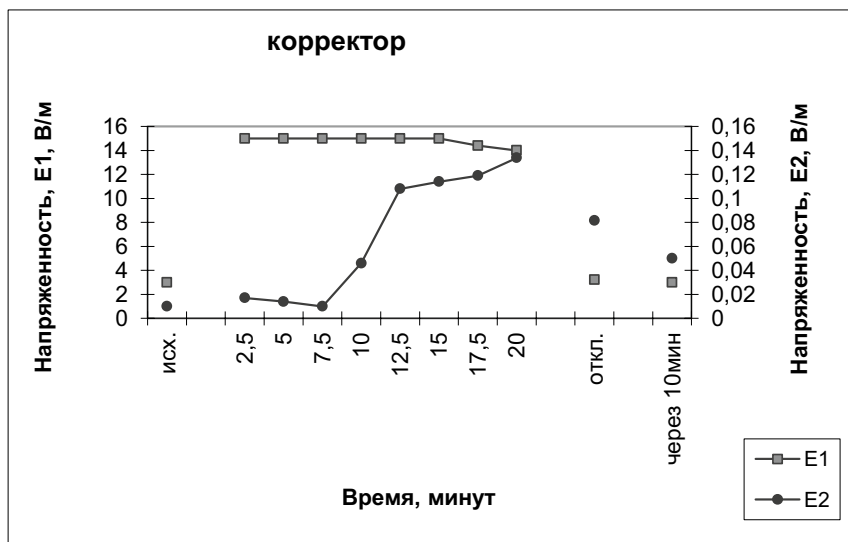


Рисунок 2. Изменения во времени параметров электрической компоненты наведенного аппаратом поля на корректоре (датчик на корректоре, усреднение по 10 измерениям)

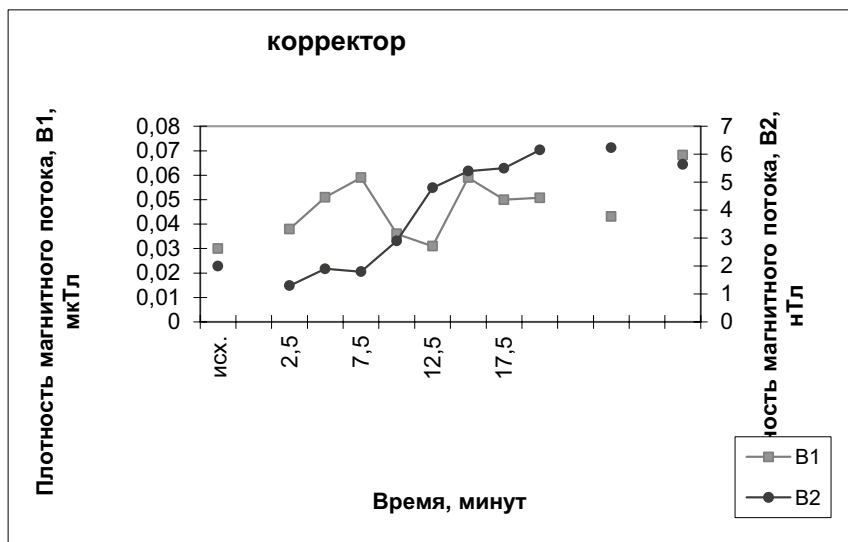


Рисунок 3. Изменения во времени параметров магнитной компоненты наведенного аппаратом поля на корректоре (датчик на корректоре, усреднение по 10 измерениям)

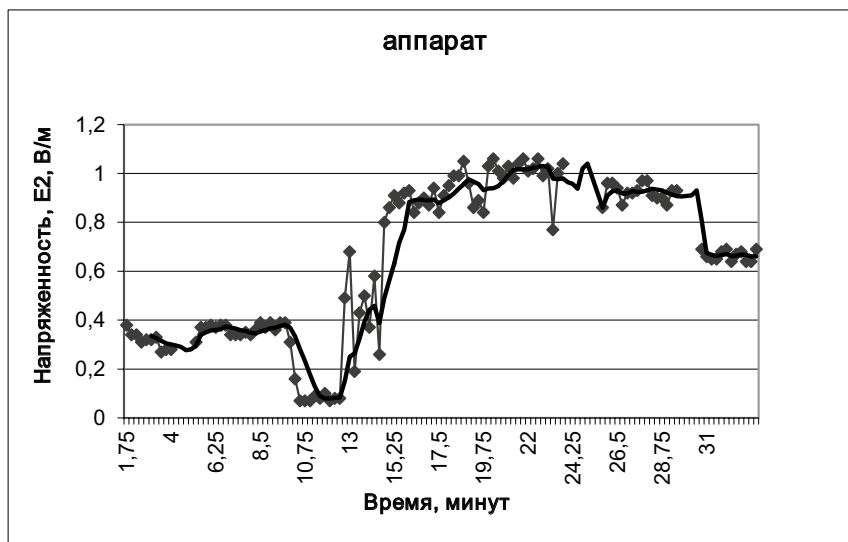


Рисунок 4. Динамика высокочастотной магнитной компоненты, наведенной на аппарате (датчик на корректоре)

электрохимические показатели. В процессе облучения значимых изменений состояния воды не отмечалось, однако в релаксационной стадии (через 12 минут после выключения генератора) имели место изменения как рН, так и E_h воды (рис. 5).

Направленность изменений данных показателей (увеличение рН, уменьшение E_h) свидетельствует о поступлении в воду избыточных электронов, то есть в релаксационной фазе аппарат проявляет электрон-донорные свойства.

Оценка параметров наведенного поля и характера протекающих процессов в организме человека в активном режиме работы аппарата (датчик располагается в руках на уровне пояса) показала, что основные изменения наблюдаются в низкочастотной области спектра (таблица 3, рисунки 6, 7).

Так, плотность магнитного потока имеет квазипериодический характер с интервалом времени смены состояний намагниченности порядка 1–1,5 мин. (Рис. 6), которые чередуются изменениями электрической напряженности E_1 (рис. 7).

Однако основные изменения электрической компоненты E_1 отмечаются в начальный период облучения человека. Так, в течение первой минуты значение E_1 на порядок выше по сравнению



Рисунок 5. Изменение электрохимических показателей опытной воды, установленной на аппарате (стеклянная посуда, измерения без потенцирования через 12 минут после отключения аппарата, проработавшего 27 минут)

Таблица 3

Динамика изменений состояний наведенного поля в организме человека (человек находится на корректоре, датчик — в руке) *

Время, мин	E_1 , В/м	E_2 , В/м	V_1 , мкТл	V_2 , нТл
0	9,8	0,013	0,136	1
2,5	2,4	0,013	0,105	1
5	1,8	0,01	0,121	1
7,5	2,4	0,01	0,1	1
10	2	0,01	0,123	1
12,5	1	0,01	0,078	1
15	2,4	0,01	0,112	0,8
17,5	1	0,01	0,18	1

Примечание * — аппарат работает непрерывно (от 0 времени), данные — среднее по результатам 10 измерений



Рисунок 6. Динамика плотности магнитного потока B_1 , наведенная корректором в организме человека

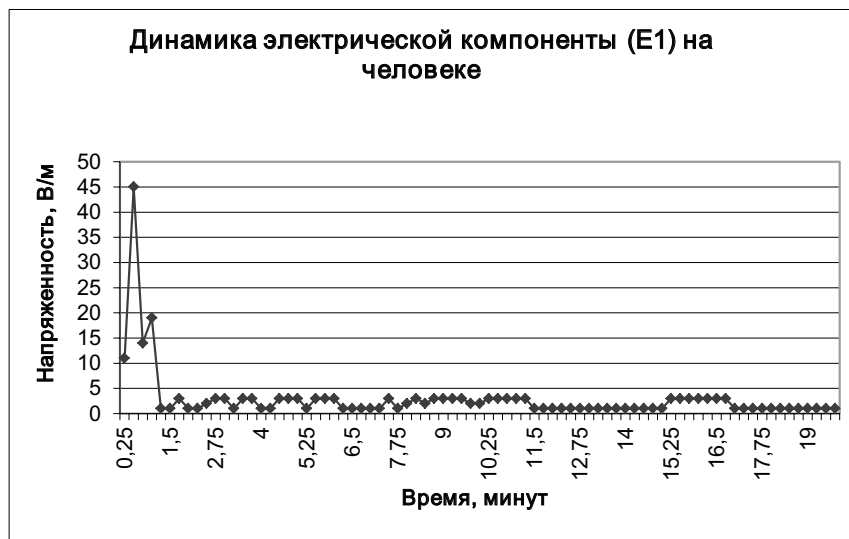


Рисунок 7. Динамика электрической напряженности E_1 , наведенная корректором в организме человека

с последующими значениями. Подобный характер зависимости электрической напряженности поля свидетельствует о резком изменении плотности сверхтекучих зарядов в организме человека. Учитывая, что напряженность поля E_1 примерно пропорциональна плотности заряда в среде, то подобное уменьшение заряда сразу после облучения человека составляет не менее 90 % от исходного. Это свидетельствует о том, что механизм действия аппарата на человека связан с отбором из организма человека наиболее слабосвязанных зарядов. Местом их локализации являются электроотрицательные мембраны (в том числе эритроциты, лейкоциты, наружные стороны мембран клеток соединительной ткани и др.).

Полученные данные свидетельствуют о том, что под действием излучения вихревой компоненты электромагнитного поля исследуемого макета аппарата в облучаемых диэлектрических средах и организме человека возбуждаются волны зарядовой плотности и спиновые волны, приводящие к дрейфу зарядов из активной области облучения с деградацией во времени синглетных состояний связанных структур. В релаксационной фазе генератор проявляет электрон-донорные свойства, что способствует компенсации зарядов в клеточных и органных структурах человека, восстанавливающих цепи неспецифического электронного регулирования.

Литература:

1. *Стехин А. А., Яковлева Г. В.* Квантовое поведение воды: Свойства электронной подсистемы ассоциатов воды. Электронный дефицит как фактор риска здоровью. М: ЛЕНАНД, 2019. — 304 с.



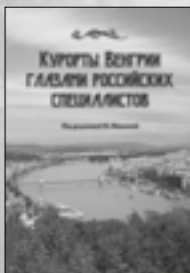
Общество специалистов Международное медицинское сотрудничество при Издательском Доме СТЕЛЛА

- консультации специалистов по вопросам санаторно-курортного лечения, реабилитации и оздоровления в России и за рубежом
- рекомендации по выбору курорта и программы реабилитации с учетом совместимости человека с конкретной биоклиматической зоной и географической территорией
- организация рабочих поездок врачей по обмену опытом с зарубежными коллегами
- проведение семинаров и конференций по зарубежной и отечественной курортологии, альтернативной и народной медицине, здоровому образу жизни
- информационное сопровождение на зарубежных и отечественных курортах
- совмещение оздоровительных и туристических программ
- создание и реализация инновационных программ для санаторно-курортных организаций, авторский надзор, консультативное сопровождение, информационно-рекламная кампания проектов

Приглашаем к сотрудничеству врачей разных специальностей, средних медицинских работников, психологов, социологов, экологов, коррекционных педагогов и других специалистов, работающих в сфере здоровья

Справки по тел. 8-921-589-15-82, e-mail: stella-mm@yandex.ru

www.stella.uspb.ru



Книга **«Курорты Венгрии глазами российских специалистов»**
(под ред. М. А. Мамаевой, 2015)

содержит информацию о возможностях лечебно-оздоровительных программ венгерских курортов с учетом показаний и противопоказаний к санаторно-курортному лечению, а также включает историческую справку о стране, дает представление о ее культуре, национальных брендах, туристических программах. В основу книги положены знания, полученные специалистами Общества «Международное медицинское сотрудничество» при Издательском Доме СТЕЛЛА в рабочих поездках по обмену опытом на венгерские курорты. Материал изложен доступным, научно-популярным языком. Рекомендуются как врачам и среднему медицинскому персоналу, так и всем, кто интересуется качественным санаторно-курортным лечением и оздоровлением.



Методическое пособие **«Часто болеющие дети: программа обследования, лечения и оздоровления»**

(автор М. А. Мамаева, 2019)

автор представляет материалы собственных научных исследований проблемы частой заболеваемости в детском возрасте, предложен алгоритм обследования и лечения часто болеющих детей, даются практические рекомендации педиатрам первичного звена здравоохранения по работе с такой категорией детей в современных условиях, включая вопросы медицинской реабилитации и санаторно-курортного лечения.



Сборник стихов **«Душа, вмещающая мир»**

(автор М. А. Мамаева, 2021)

В сборнике представлены стихи разных лет, которые автор представляет на суд читателей, прежде всего, своих коллег — врачей, психологов, педагогов и всех, кто любит традиционную лирическую поэзию, наполненную глубоким смыслом.

**По вопросам издания книг, альбомов, буклетов,
брошюр, редактирования, дизайна, верстки,
литературного перевода (английский, немецкий) и т.д.**

справки по тел: +7-921-589-15-82;

e-mail: stella-mm@yandex.ru

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА. ВОЗМОЖНОСТИ СОТРУДНИЧЕСТВА МЕДИЦИНЫ НАРОДНОЙ И КЛАССИЧЕСКОЙ

**Сборник научных трудов 10 Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием «Альтернативная медицина.
Возможности сотрудничества медицины народной и классической»**

**Петрозаводск, Республика Карелия,
31 января — 01 февраля 2023 г.**

Под ред. к. м. н. Мамаевой М. А.

ООО «Издательский Дом СТЕЛЛА»
Санкт-Петербург, ул. Планерная, д. 47, к. 5 литер А, кв. 135
тел. (812) 307-32-78, +7-921-589-15-82
e-mail: stella-mm@yandex.ru
Сайт: <https://stella.uspb.ru>

ISBN 978-5-9907312-7-1



9 785990 731271

Отпечатано в ООО «АЛОН»,
196135, Санкт-Петербург г, ул. Типанова, д. 8, литера А, пом. 19Н
Заказ 29.06/23, тираж 1000 экз.

**Инновационные технологии оздоровления, доступные каждому
от МЕЖДУНАРОДНОГО ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО ОБЩЕСТВА
«КООПЕРАТИВ МИРАЗДРАВ»**

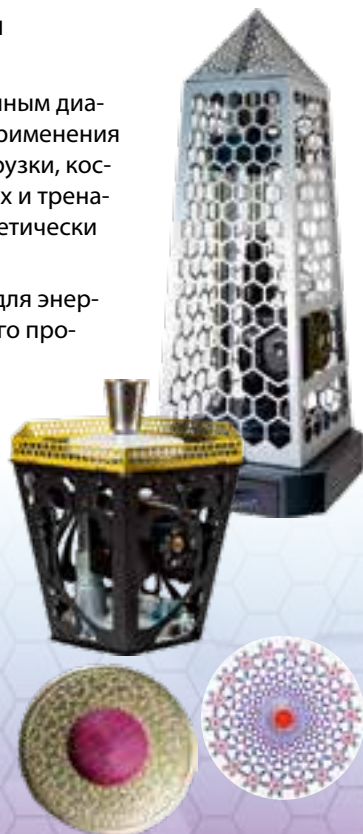
Аппараты для релаксации, ревитализации и улучшения среды обитания человека

Аквасистема МИРА ПРОФИ — аппарат с расширенным диапазоном настроек и повышенной мощностью для применения в кабинетах физиотерапии и психологической разгрузки, косметологических и массажных кабинетах, спортивных и тренажерных залах; структурирует, гармонизирует, энергетически очищает окружающее пространство

Аквасистема МИРА ЛАЙТ — компактный аппарат для энергетического очищения и гармонизации окружающего пространства, адаптированный для индивидуального применения в домашних условиях и офисах

Ревитализаторы — устройства для восстановления психоэмоционального состояния человека и полей психики, вызванных различными негативными факторами; обеспечивающие защиту человека от неблагоприятных воздействий, возникающих при работе мобильных устройств, бытовых приборов и негативных факторов окружающей среды.

Структуризаторы — устройства для защиты и структуризации окружающего пространства, очищающие пространство от патогенных излучений в жилых, административных и производственных помещениях.



115162, г. Москва, ул. Мытная, д.46, с.5, офис 506.

8 800 234 09 18; +7 977 504 07 90; +7 985 139 66 12

<http://mirazdrav.ru/>

E-mail: mirazdrav@yandex.ru

Per. № РОСС RU.32623.ОС03.02230

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама

САМЫЙ НЕТОКСИЧНЫЙ* ИСТОЧНИК ОРГАНИЧЕСКОГО СЕЛЕНА

Биокомплекс антиоксидантного действия



СР № RU.77.99.88.003.R.003360.09.21 от 03.09.2021 г.



АНТИОКСИДАНТЫ
ТОЧНО В ЦЕЛЬ!

ЗАКАЖИ БЕСПЛАТНО

пробник «SELENBIO for women»
по Viber, WhatsApp +7 (902) 355 41 37
или по эл. почте pos@osteomed.su

- Замедление процессов старения на клеточном уровне.
- Укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение кровообращения.
- Нормализация гормонального баланса и функции яичников.
- Поддержание здоровья щитовидной железы.
- Стабилизация работы нервной системы, антидепрессивное действие.
- Стимуляция выработки коллагена, входящего в состав костной и хрящевой ткани.
- Улучшение выведения лишней жидкости из организма.
- Общеукрепляющее, иммуномодулирующее и противоопухолевое действие.

Состав:

- трава астрагала шерстистоцветкового – 170 мг;
- витамин С – 56 мг;
- цитрат цинка – 35,3 мг;
- витамин Е – 9,8 мг.

Преимущества SELENBIO for women

- Препарат содержит селен в наиболее биодоступной, низкотоксичной и полностью физиологически совместимой с организмом человека форме аминокислоты L-селеноцистеина.
- Метод биофортификации астрагала L-селеноцистином позволяет добиться повышенного содержания селена – до 70 мкг на 100 мг сухой массы растения вместо 0,1 мкг у дикорастущего астрагала.
- 1 таблетка препарата содержит **29 мкг органического селена**, или 41 % от рекомендуемого уровня суточного потребления селена.
- Полезные свойства селена усилены другими биологически активными веществами астрагала, а также цитратом цинка и витаминами-синергистами С и Е.

* Дедов Д. В. Селен и селенсодержащие препараты: значение для организма и профилактики различных заболеваний // Фармация. 2021. Т. 70. №8. С. 54-57.

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

РЕКЛАМА

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ