



Доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой эндокринологии ФПК МР РУДН, научный руководитель концептуальной Клиники здоровья и долголетия семейной пары в Москве www.proandro.ru

Светлана Юрьевна Калининко

Чёрный вирус

Почему человечество пока проигрывает в борьбе с новыми инфекциями? Что мы можем сегодня противопоставить этим вирусам?

МНОГОЕ из того, что вы говорили в начале пандемии, и что казалось тогда почти инакомыслием, сейчас начинают признавать даже самые консервативные врачи. Какие ваши гипотезы в итоге подтвердились?

Прошло несколько месяцев, и действительно нашли свое научное и практическое подтверждение многие наши идеи. Например, мысль о том, что люди с низким уровнем витамина D легче заражаются Covid-19 и тяжелее его переносят. Использование масок усугубляет кислородную недостаточность, снижает иммунитет и повышает риск любых ОРВИ и пневмонии.

И про связь половых гормонов с тяжестью Covid-19 мы говорили еще тогда, когда врачи ковид-центров вообще об этом не задумывались. Сейчас же есть данные о том, что высокий тестостерон у мужчин и нормальный уровень эстрогенов у женщин в любом возрасте дают защиту от осложнений инфекции.

Планету, на которой в любой момент могут появиться новые вирусы, может спасти только крепкий неспецифический коллективный иммунитет. Но бросаться укреплять свои защитные силы желательно не когда уже грянул гром. Заниматься укреплением здоровья нужно постоянно, начиная с внутритрутного периода.

Пандемия показала, что при всем обилии лекарств во всем мире нет ни одного лекарства, которое могло бы реально спасти людей от заражения. Исход болезни определяют исключительно индивидуальный иммунный статус. Накопленные хронические заболевания и способность к выживанию в экстремальных условиях.

Все, что казалось до сих пор не столь важным, — лишний вес, преддиабет, избыток жиров в крови, недостаток половых гормонов — вдруг в один момент выстрелило против человечества. Обладатели так называемых «болезней цивилизации», ослабленные «тепличные растения» стали первыми жертвами ковида.

Пришло время переосмыслить весь свой образ жизни.

Любой человек сегодня должен понимать, что иммунитет — это личная ответственность каждого перед собой, своими родными и обществом. Здоровье — это ресурс, в который надо постоянно вкладываться. Правильно питаться, заниматься спортом или физкультурой, вести здоровый образ жизни.

ДАЖЕ ЕСЛИ наступит вторая волна? Каковы, кстати, ваши личные прогнозы, будет ли новая вспышка?

Сейчас все читают очень интересную книгу под названием «Черный лебедь». Черный лебедь — это метафора. Это такие маловероятные события, которые не должны случаться, но все-таки происходят.

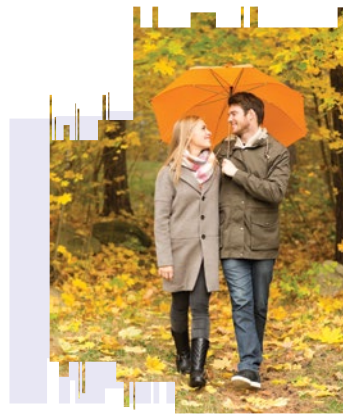
То, что случилось в мире с коронавирусом, — это черный лебедь. Вирус с такой низкой заразностью вдруг подмял

под себя весь мир. Конечно, эти маловероятные события кем-то планируются.

Но если смотреть с позиции здравого смысла и законов эпидемиологии, то никакой второй, третьей, четвертой, пятой волн этой инфекции быть не может.

НО ВСЕ ЖЕ **нелишне, наверное, сдать анализ на антитела к COVID, чтобы понимать свою степень защиты или уязвимости?**

В анализах на антитела к SARS-Cov2, по большому счету, нет смысла. Многие, кто переболел подтвержденным Covid-19, не имеют к нему антител. А те, кто и имеют их, не застрахованы от повторного заражения и других ОРВИ. Это не корь и



Но, кроме того, важно насытиться положительными эмоциями, новыми впечатлениями. Радостью от новых встреч и путешествий, от успехов ваших детей и внуков, от ваших личных профессиональных достижений.

Важно любить — жизнь, людей в этой жизни — и быть за все благодарными судьбе. Если же люди этого не поймут и не будут заниматься своим иммунитетом, разбираться, где добро, где зло, что есть ложь и что есть прав-

и так слишком много химии. В воздухе, в воде, в продуктах питания, косметике и моющих средствах. Химия нарушает гормональный баланс, меняет микробиом. И часто организм с трудом сопротивляется вирусному нашествию.

В противовес этой небезопасной химии в нашей клинике используются четыре класса препаратов, которые лечат все. Это витамин D — фундамент здоровья в любом возрасте, начиная с младенчества и до последних дней старости. Это омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Это половые гормоны. И антиоксиданты — причем лучше, чтобы антиоксидантами были натуральные чаи, натуральная еда.

Конечно, есть заболевания, при которых, помимо половых гормонов, требуются и другие гормоны. Это сахарный диабет первого типа. Когда мы колем

“ ЧЕМ МЫ БУДЕМ БЛИЖЕ К СВОЕМУ ЕСТЕСТВУ И К БОГУ, ТЕМ МЕНЬШЕ НАМ ПОНАДОБИТСЯ ЛЕКАРСТВ ”

не ветрянки, после выздоровления от которых формируется пожизненный иммунитет.

Covid-19, как и грипп, и любая другая ОРВИ, может поражать человека несколько раз. Тем более что возбудитель постоянно мутирует.

А значит, имеет смысл только индивидуальная оценка риска заболевания и индивидуальная профилактика. При чем основанная на так называемом «иммунном паспорте». В это понятие может вкладываться разный смысл, но именно в нашей клинике он включает показатели витамина D, Омега-3-индекса, ферритина и стероидного профиля слюны. Это те параметры, которые обеспечивают исправную работу как врожденного, так и приобретенного иммунитетов.

При низком уровне этих показателей, увы, не помогут никакие иммуномодуляторы. Поэтому сначала нужно устранить имеющиеся гормонально-метаболические нарушения в организме. Мы разработали и внедрили методы SMART-диагностики таких нарушений, которые лежат в основе всех заболеваний человека — от диабета и рака до бесплодия. С помощью ряда быстрых и безболезненных уникальных тестов можно выявить базовые проблемы. И, соответственно, вовремя их скорректировать. Это не так сложно.

да — тогда волны будут. Причем любые. Не только эпидемии инфекционных заболеваний, но и политические, и экономические кризисы.

А МОЖЕТ, **нам просто не хватает лекарственных препаратов? Надо изобрести более мощные противовирусные средства, новые антибиотики взамен устаревших?**

Я считаю, что все лекарства уже изобретены. А то новое, что появляется в фарминдустрии, — это исключительно коммерция.

Сегодня в мире насчитываются десятки тысяч препаратов. При этом успешный врач, который эффективно лечит своих пациентов, использует в своей практике максимум 50 наименований лекарств.

Новые препараты, быть может, более удобны в применении, так что пациентов легко к ним приучить — как модно говорить, добиться приверженности к лечению. Но у этого явления есть и обратная сторона — велик риск привыкания и синдрома отмены. В итоге масса людей сидит на удобных препаратах всю жизнь, обогащая фармпроизводителей.

Но обилие лекарств отнюдь не идет на пользу иммунитету. В нашей жизни

инсулин. Это аутоиммунные заболевания, когда для купирования системного воспаления нужны глюкокортикоиды. Это проблема карликовости, которая решается с помощью гормона роста. Но препараты для лечения этих заболеваний давно изобретены.

Сейчас все чаще говорят о том, что ЭКО и другие репродуктивные технологии будут все больше вытеснять естественное планирование детей, что искусственный интеллект и роботы скоро заменят живых врачей. Лично мне от этих перспектив страшно.

Медицина — это не бизнес и не набор технологий. Это особое призвание, своего рода искусство. В настоящей медицине всегда есть место интуиции, озарению, нестандартному мышлению. Настоящий врач лечит не анализы и не диагноз в электронной карте, а самого пациента. Потому что каждый пациент — уникален. На свете не существует двух одинаковых людей. Даже если это однояйцевые близнецы.

По возможности надо отказываться от всего искусственного в медицине. Надо быть ближе к природе. Чем мы будем ближе к своему естеству и к Богу, тем меньше нам понадобится лекарств и оперативных вмешательств.

Наталья ДАЛЬНЕВА