

Источник: [Медиатека эндокринолог диетолог нутрициолог Ольги Рождественской](#)

Ольга Рождественская

00:00:25 — Приветствую всех дорогих, горячо любимых слушателей радио МедиаМетрикс, с вами программа «Молодость долголетия» и её ведущая Ольга Рождественская, врач-эндокринолог-диетолог. Сегодня мы поговорим на тему «Коалиция здоровья BRICS». Позвольте представить мою гостью, коллегу Шураева Елена Владимировна, врач-терапевт, специалист в области организации здравоохранения и менеджмента медицинских организаций,

00:00:54 — генеральный директор ООО «Альсария», производитель медицинских изделий для реабилитации и профилактики, председатель Коалиции здоровья БРИКС, руководитель Комитета здравоохранения Объединенного центра делового сотрудничества БРИКС, директор АНЭО Центра здоровья сбережения БРИКС, руководитель департамента по инновациям и авторским технологиям Союза здоровья здоровых.

00:01:21 — Елена, скажите, пожалуйста, что такое Коалиция здоровья БРИКС и какие, в общем-то, цели вы преследуете?

Шураева Елена Владимировна

00:01:28 — Добрый день, дорогие друзья. Безусловно, это очень важная на сегодняшний день тема, потому что в стане стран БРИКС количество стран все больше и больше увеличивается. В этом году присоединилось пять стран, четыре из которых это страны исламского мира. Если раньше у нас входили в БРИКС только пять стран — это Россия, Бразилия, Индия, Китай и Южная Африка, то сейчас наша семья пополнилась.

00:01:56 — И поэтому встают вопросы о том, как же интегрировать эти страны между собой на горизонтальном уровне. Именно для этих целей полтора года назад была создана коалиция здоровья БРИКС. Коалиция Здоровья БРИКС — это международная неправительственная организация без образования ее лица, которая является интеграционной платформой для лучших здоровьесберегающих практик стран БРИКС, а таких практик очень много.

00:02:23 — Нашей глобальной целью является создание эколого-оздоровительных этноконфессиональных парков и кластеров БРИКС, где были бы представлены все основные технологии стран БРИКС в области здоровья и сбережений, это, безусловно, аюрведы, традиционная китайская медицина, исламская медицина и те российские оздоровительные практики, которые мы тоже активно собираем с нашими коллегами.

00:02:49 — Поэтому коалиция здоровья БРИКС — это такая интеграционная площадка, которая отбирает всё самое лучшее, что есть на рынке здоровья и сбережений, и приземляет в разные точки оздоровительных объектов стран БРИКС. Мы даже создаём целую международную карту оздоровительных объектов в стран БРИКС. Поэтому нам интересны и коллеги, которые занимаются услугами, и производители, которые производят уникальную оздоровительную продукцию,

00:03:15 — и туристический бизнес, потому что, безусловно, вопросы оздоровительного туризма на сегодняшний день встают наиболее остро. И всё это вместе объединяется под нашей шапкой, под наши гиды Коалиции Здоровья БРИКС.

Ольга Рождественская

00:03:29 — Я бы сказала, беспроигрышный проект, потому что последние тренды, последние достижения этих стран, то есть вы всё это объединяете и пытаетесь применить к отдельным пациентам то есть индивидуальный подход. На самом деле, я считаю, что за этим будущее.

00:03:51 — И да, безусловно, мы, поскольку с вами доктора за доказательную медицину, но мы не можем отрицать того, что юрведы — это тоже рабочий инструмент, китайская медицина — это тоже. Причём я выступала как-то в Пекине, и была сильно огорчена и опечалена, что мы немножко отстаём в моей сфере, в эндокринологии, но на самом деле это всё

00:04:22 — набирает быстрый оборот, и это очень здорово, что есть такие вот организации, которые все эти последние тренды медицины объединяют. Елена, скажите, пожалуйста, а есть ли уже какие-то успехи, какие-то вот готовые проекты, которые вам уже удалось применить и интегрировать это на наших с вами пациентов,

Шураева Елена Владимировна

00:04:46 — На наших соотечественников? Безусловно. Ну, во-первых, самой большой нашей гордостью является наш российский проект, который идёт у нас под брендом здороворослых. Почему это наша гордость? Потому что вы прекрасно знаете, и вы верно сказали, что немножко даже обидно становится, потому что когда мы смотрим на страны БРИКС, есть айурведа, есть традиционная китайская медицина, есть исламская медицина. Все прекрасно знают хиджаму, хамам, фитотерапию.

00:05:15 — Ну, собственно говоря, вся медицина у Нани, это именно оттуда вышла у нас. А если говорить про российские оздоровительные практики, то у человека даже нет какого-то понимания, а что же сюда входит. И у нас очень интересная была ситуация полгода назад, когда к нам приехала делегация из Объединённых Арабских Эмиратов. И мы как раз сумели их поразить нашими российскими оздоровительными практиками, в составе которых в том числе была русская баня.

00:05:46 — Но русская баня не в том, скажем, понимании, как 90% ее используют, когда при температуре 100 градусов просто хлещутся вениками, от такой бани скорее больше вреда, нежели пользы. То есть это были банные процедуры по всем правилам, при не очень высокой температуре, при соответствующей влажности, в комплексе с минералотерапией, с бальзамотерапией, с функциональным питанием, с напитками правильными.

00:06:13 — И наши гости из Объединённых Арабских Эмиратов, которые не могли получить долгое время результатов по здоровью у себя в стране были просто восхищены и не просто восхищены к нам приехал вот буквально две недели назад 15 мая мы провели большую стратегическую сессию на международном экономическом форуме в Казани по интеграции исламских

00:06:37 — оздоровительных практик на территории стран БРИКС и наши исламские коллеги сказали, что им очень интересно интегрировать исламские практики Хамам, Хиджаму и наши

российские практики. И это уже не просто проект. Мы сейчас движемся как раз по составлению того пути, чтобы у нас в России и на территории других стран BRICS хиджама встала на совершенно другой уровень.

00:07:01 — Потому что к нам приезжал профессор доктор Хайман, который является единственным аккредитованным профессором, который может обучать врачей, медсестер и физиотерапевтов на территории пяти стран арабского мира. И он готов эти знания привнести к нам, на территорию России, более того, аккредитовывать клиники для того, чтобы все это проходило правильно, в соответствии со всеми правилами.

00:07:26 — Ну и вы знаете, второй момент, то, что мы всегда называли своей «голубой мечтой», это создание вот таких кластеров, где будет все представлено, да, и китайская традиционная медицина, и аюрведа, и исламская, и российская. И, честно говоря, я думала, что, наверное, до этой «голубой мечты» нам идти очень далеко. На самом деле, сила коллективного разума, она работает настолько мощно, что сейчас мы вошли как раз в проект Брикс-парк. Это удивительная территория в Ульяновской области.

00:07:58 — Это территория более 300 гектаров, которая выделена в отдельный муниципальный округ, и там мы строим город будущего, город для цифровых кочевников. Это территория, где в экологически чистой зоне, в экологически чистых домах будут жить, в основном, я думаю, те, кто может работать удаленно, и мы как раз, как коалиция здоровья БРИКС, мы будем строить там отдельный как

00:08:24 — раз наш кластер оздоровительный БРИКС, где и будем приземлять все те, во-первых, традиционные технологии, ну, а второе, вы верно сказали, мы не чужды ничему инновационному, потому что прекрасно, когда есть технологии, доказавшие тысячелетиями свою эффективность, но время идет быстро, и сейчас появляются новые технологии, которые тоже потрясающе работают, и которые, к счастью, тоже не связаны все-таки с фармацевтикой, да, технологии, которые помогают оздоравливать и тело, и дух, и душу, и эти технологии мы тоже будем там приземлять.

00:08:57 — Это очень большой инвестиционный проект, уже достаточно большое количество инвестиций туда вошло, и я думаю, что в течение пяти лет этот Брикспарк будет построен. Вот бы там пожить хотя бы недельку. Я думаю, что эта возможность будет у многих, более того, мы думаем, что это будет только первый пилотный проект на территории Ульяновской области.

00:09:18 — Мы хотим сделать этот проект сетевым, чтобы подобные города для цифровых кочевников и не только, в том числе для тех, кто просто хочет путешествовать и поправить свое здоровье, будут в разных регионах, в разных странах БРИКС и не только БРИКС, а и БРИКС+, и будет возможность так называемого таймшера, когда ты можешь пожить месяц здесь, месяц там, месяц в другой стране, вот такой вот взаимный обмен. Я думаю, что это будет очень серьезный проект.

Ольга Рождественская

00:09:46 — Елена, скажите, пожалуйста, а с научными исследованиями вы как-то связаны, ваша работа в компании БРИКС?

Шураева Елена Владимировна

00:09:55 — Да, безусловно, вы верно сказали, что мы с вами врачи, поэтому для нас с вами в любом случае важна доказательная медицина, и именно поэтому я ещё являюсь руководителем департамента по инновациям и авторским технологиям союза здоровья-здоровых, союз здоровья-здоровых был организован национальной курортной ассоциацией, сообществом врачей превентивной медицины при поддержке агентства

00:10:21 — стратегических инициатив, компании Biogenome, и вот как раз союз здоровья-здоровых является одним из тех регуляторов, которые на российском рынке, скажем, весь тот пул здоровья-сберегающих технологии, методов, средств, изделий, пропуская через себя, смотрит, экспортирует, аккредитует лучшие технологии, которые имеют свою доказательную базу и уже приземляют на

00:10:47 — своей площадке как оффлайн, так и онлайн, потому что, безусловно, я сама поражаюсь иногда, видя, что у БАДов доказательная база иногда, вы знаете, круче, чем у лекарственных препаратов, то есть есть очень много интересных средств, интересных методов и технологий, которые оказывают влияние на здоровье очень мощно.

Ольга Рождественская

00:11:09 — Вы знаете, я сейчас книжку пишу по нутритивной поддержке при различных метаболических заболеваниях, и столкнулась с очень популярной, вообще я это на приёмах ещё сталкиваюсь с такой проблемой, токсическое поражение печени БАДами, и у нас принято большие такие нутритивные поддержки назначать.

00:11:31 — И вот вы знаете, по статистике, допустим, ашваганда из аюрведы, классическая травка растительного происхождения, которая обладает антидепрессивным действием, и в общем-то многие доктора назначают, в общем-то, я не исключение. Но именно вот ашваганда, много было БАДов произведено, которые чаще всего происходят в поражении печени. Вот как раз ашваганда входит в топ токсического поражения печени, что на длительное время это нельзя и в любом случае нужно контролировать анализами.

00:12:08 — Вообще вот то, что вы рассказываете, это настолько масштабный проект. Я бы, на самом деле, если бы вы меня с собой в компанию взяли, в команду, я бы попыталась даже как-то кафедру организовать, потому что молодых докторов именно обучать уже, понимаете, как нас обучали с вами, лечить, лечить и ставить заплатки.

00:12:31 — Заказательная медицина, и мы лечим, а преддиагнозом мы же не ставим, это как бы неправильно, мы можем это, скажем так, нашим пациентам сказать, вот видите, ближе к верхней границе, или ваши жалобы коррелируются с таким-то анализом.

00:12:48 — И вы представляете, если организовать кафедру, и в общем-то такие врачи будут международники, где в одной группе и китайские студенты, и с Индии, и с Арабских Эмират, и наши ребята, и это было бы вот тогда, это через 10–15 лет просто будет взрывом, бомбой,

Шураева Елена Владимировна

00:13:08 — Мировой бомбой в сфере медицины. Согласна полностью, и я думаю, что мы обязательно к этому не просто придём, мы уже к этому идём, уже создаются методички, пишутся методички, более того, есть курсы, поскольку нашими соучредителями являются

и Айurvedическая Российско-Индийская Ассоциация, и Общество знатоков конфуцианства, у нас есть коллеги, которые могут создать вот такие обучающие программы, когда

00:13:35 — наши студенты смогут параллельно получать несколько дипломов, и наш российский, и, например, сразу диплом колледжа Айurvedы, или китайской, да, чтобы можно. И вот наши как раз коллеги из ОАЭ приедут и хотят, чтобы студенты, выходя, получали еще, допустим, те же дипломы по хиджама, которые будут котируются на международном уровне. То есть должен, наши студенты должны понимать, что совершенно другой должен быть подход к здоровью человека, потому что, ну, нас еще с вами

00:14:06 — учили лечить не болезнь больного, а вот сейчас, к сожалению, те европейские стандарты, которые внедрены в медицину, они ведь вообще идут от того, что лечить нужно болезнь, и по определенным очень узким и жестким стандартам, когда шаг влево, шаг вправо, расстрел на месте. Поэтому, безусловно, говорить о персонализации, увы, очень сложно. Но вы согласны, что молодому доктору история с персонализацией

Ольга Рождественская

00:14:34 — очень опасная? То есть, нужен такой момент, как насмотренность. Вы, наверняка, много лет ходили с профессорами хвостиком, на приёмах сидели. И, в общем-то, то, что сейчас я вижу, молодые доктора начинают вот эти вот интегративные холистические приёмы применять, не имея базовой основы.

00:15:01 — Поэтому вот если будет база, именно Индия, Китай, именно тоже их база медицинская, то это, конечно, бомба, просто, я даже не представляю. Точно тогда на биологических конгрессах мы не на 135 будем говорить возраст, а 155, то есть это мощный антиэйдж подход. И, кстати говоря, вот вы сейчас несколько раз сказали про хиджаму, на самом деле у меня в клинике тоже была хиджама.

00:15:31 — Я тоже про триггерные точки, потому что какая разница там миофасциальные релизы или хиджамы, или иглукалывание, акупунктура, там, я не знаю, любые массажи, да, всё это работа с локальной микроциркуляцией, и это нас всех объединяет. То есть, в общем-то, есть этот атлас, и когда ты знаешь хорошо базу, можно освоить и хиджаму, и различные китайские практики.

00:15:56 — То есть, по большому счёту, это всё реально. Главное увлечь и заинтересовать наших докторов, и показать другую сторону медали, что гораздо проще предупредить и улучшить качество жизни нашим пациентам. И вот про качество жизни я бы хотела у вас спросить. Вы являетесь генеральным директором Альсария, производителем медицинских изделий для реабилитации, и самое главное, то есть мое любимое вот сейчас трендовое слово профилактики.

00:16:27 — Вы можете что-то об этом рассказать, нам все критики открыть? Что же у вас за продукция и на какую профилактику вы претендуете в нашем здоровье и в основе нашего долголетия?

Шураева Елена Владимировна

00:16:40 — Да, совершенно верно. Моему предприятию уже 15 лет, мы открылись в 2008 году. И, опять-таки, именно почему я пошла в эту стезю профилактики и реабилитации, потому что видела, что, к сожалению, работая классическим врачом, терапевтом и в поликлинике, и в роддоме,

не всегда достигаешь тех целей, которых хочется, не всегда ты можешь помочь человеку реально стать здоровым.

00:17:07 — И когда я случайно совершенно встретила с очень интересной технологией, технология, которая пришла к нам еще из оборонки, из 70-х годов, это микросферы, микросферы или микростеклошарики, это мельчайшие стеклянные шарики и сферы, часть из них полнотелая, часть пустотелая, из специального стекла натриевого, силикатного, часть из них еще покрыта кремно-органическим покрытием. Впервые они стали использоваться в реабилитации летчиков и космонавтов, которые прилетали как раз с орбиты, и их нужно было адаптировать к земным условиям.

00:17:40 — То есть это была закрытая такая отрасль космической медицины. Но достаточно быстро медики поняли, что очень интересные свойства есть у микростеклошариков, и стали применять их, и сейчас применяют очень активно, в противоожоговых кроватях и кроватях для реабилитации недоношенных деток. То есть микросферы визуально как очень-очень мелкий порошок, потому что каждый вот этот шарик — это пылинки размером от 12 до 200 микрон.

00:18:07 — И вот таким мельчайшим порошком, который ведет себя еще и как жидкость высокой плотности, наполнены ванны, через них продувается теплый воздух, и пациент лежит на них. Гораздо быстрее заживают ожоги, гораздо быстрее созревают, восстанавливаются недоношенные детки. Но это все достаточно дорогое и сложное оборудование.

00:18:27 — А в 2009 году мы получили два патента на изобретение, когда смогли, во-первых, определенную смесь создать из микростеклошариков и микростеклосфер, во-вторых, смогли упаковать их в небольшие изделия, которые можно использовать как в домашних условиях, так, например, в санаториях, оздоровительных центрах, но это стоит в сотни раз дешевле и гораздо проще использовать.

00:18:52 — Безусловно, ряд свойств, например, вот то свойство такой невесомости выраженной, которая есть на этих кроватях, флатинка, оно, безусловно, как бы нивелировалось просто это из-за того, что объем маленький, но самым главным свойством микростеклосфер является способность отражать многие виды излучений, в том числе наше с вами инфракрасное тепло. И за счёт того, что размер микросфер очень-очень маленький, это тепло, эти лучи инфракрасные, они отражаются с очень

00:19:22 — узким углом, то есть угол падения, по сути, равен углу отражения, и возникает так называемый эффект резонансного поглощения. Знаете, в медицине есть ещё такая методика пальминг, например, как бы улучшение зрения, когда вы руки потерли и на глаза кладёте. Собственно говоря, она основана на том, что наше инфракрасное тепло стимулирует микроциркуляцию, причём микроциркуляцию на уровне именно капиллярного русла, не затрагивая более крупные сосуды.

00:19:49 — И вот действительно мы провели очень много клинических исследований с помощью датчиков лазерной доплеровской флоуметрии, а также в различных клиниках, и все эти исследования показали, что с помощью изделий с микросферами альцария улучшается кровоток во всех сосудах локально, куда это применяется. То есть, если вы повязку на глаза надеваете, значит, улучшается кровоток в сосудах глазного дна.

00:20:14 — Очень благодарна Центру терапевтической офтальмологии профессору Хейло, которая провела в своё время это исследование. Если там накладываете на коленку, улучшается кровоток в области сустава, а значит, любые мази, таблетки легче и интенсивнее будут работать, потому что

попадут в больную точку. Ну и в санаториях, в оздоровительных центрах у нас используются прям целые мобильные комплексы, то есть это матрас, одеяло, подушка, маска, шапочка, когда человек на 30–40 минут ложится и получает такую процедуру и релаксации, и улучшения микроциркуляции во всем теле.

00:20:47 — То есть это такая очень мощная процедура восстановления.

Ольга Рождественская

00:20:51 — Одной из основ омоложения, на самом деле, у меня сразу ассоциация адипитическая стопа или трофический.

Шураева Елена Владимировна

00:20:56 — Язвы. Условно это же вообще эврика конечно поэтому вот такой вот изделие который единственные в России получили медицинские регистрационное удостоверение на лицо.

Ольга Рождественская

00:21:08 — Есть отдельно чтобы прям допустим каким-то кремом масочка да да положить да и ваши кроватки флаттинги есть то есть это прям сразу минус 10 не ужас да совершенно верно есть такой родился все это есть конечно все это.

Шураева Елена Владимировна

00:21:23 — Можно использовать, поэтому активно используют санатории. В некоторых санаториях, например, Псковская область, Санаторий Хилова, там целое отделение микросферотерапии, пациенты очень любят. Почему? Потому что мы просто улучшаем свою микроциркуляцию, не создавая при этом каких-то побочных эффектов. И это очень важно для пациентов с высокой коморбидностью, потому что часто в санаторий приезжает какая-нибудь бабушка,

00:21:49 — у которой 25 заболеваний, и она побежала по куче физиотерапевтических воздействий и выходит из санатория еще более, скажем так, в худшем состоянии иногда, просто потому, что нельзя за 10 дней, пятилетку за 2 года тут нельзя. А здесь процедура очень мягкая, она не имеет противопоказаний, ни стенты, ни шунты, ни водители ритма, ни импланты. Естественно, кроме онкологии и беременности.

00:22:16 — Ну, с беременностью аккуратно, просто нужно, потому что тут выраженного перегрева нет, наоборот, иногда беременные женщины даже прикладывают к животу, улучшая микроциркуляцию. Но тут совершенно верно говорить, с беременными мы всегда с осторожностью. Да, верно, это злокачественное новообразование, но, опять-таки, на очаг опухоли нельзя использовать, если, например, там онкология молочной железы, то на коленку, безусловно, можно любой

00:22:42 — аппликатор использовать, но не используем локально на острые гнойные процессы без оттока, понятно, карбункулы, фурункулы мы не будем там улучшать кровоток, ну и открытые кровотечения тоже, собственно говоря, в этих ситуациях никто не использует.

Ольга Рождественская

00:22:56 — А область лимфоузлов, то, что миофасциальным релизом.

Шураева Елена Владимировна

00:22:59 — Нельзя как-то проходить, да? Значит, если злокачественных новообразований нет, то, безусловно, нет, противопоказаний нет совершенно.

Ольга Рождественская

00:23:08 — А в домашних условиях это как-то можно использовать, или это уровень стационаров, санаториев, клиник?

Шураева Елена Владимировна

00:23:15 — Нет, это как раз для домашнего использования, потому что у нас больше даже не стационары, а именно либо санаторий, либо оздоровительные центры. Хотя брали и перинатальные центры, и детская больница в Екатеринбурге брала, и реабилитационные центры для деток, особенно с аутизмом, с психоневрологическими различными заболеваниями. Вот недавно Татьяне Тимофеевне Батышевой передали два мобильных комплекса.

00:23:41 — Но можно, безусловно, и в домашних условиях, потому что это подушки и аппликаторы на самые разные части тела. Практически на любую часть тела можно использовать. Каких-то противопоказаний нет.

Ольга Рождественская

00:23:53 — Здорово. Скажите, пожалуйста, вот давайте так, я скажу о 11-м российском форуме биотехнологий «ОпенБио», я там буду второй раз уже выступать с докладом «Инновационные эндокринологии». Буду модератором. Проходить форум будет с 24 по 27 сентября в Научноградском кольце.

00:24:21 — Я знаю, что вы тоже приглашены, мы с вами там будем вместе. Я, правда, не знаю, в какой сессии, потому что у нас там будет и биоинформатика, и вирусология, и фундаментальная медицина, биотехнологии, биофизика, различные сессии, выставки. Будет совмещено с научной конференцией и с бизнес-форумом. Поэтому мы с вами там увидимся.

00:24:47 — Но, дорогие друзья, кто хочет рассказать о своих каких-то новшествах, пишите нам, мы рассмотрим и с удовольствием с вами познакомимся и выступим на одной площадке, которая уже себя зарекомендовала многолетним, многолетием, так сказать. Скажите, пожалуйста, а вот вы мне ещё перед нашим эфиром показали подушку, которую вы мне подарить обещали.

00:25:16 — Что это за подушка такая? Я вот всё сижу и думаю, что же там, наполнение какое?

Шураева Елена Владимировна

00:25:20 — А вот как раз там те самые, та самая смесь микростеклосферы микростеклошариков, то есть мало того, что она приспособляется под форму головы и шеи, то есть на ней удобно очень лежать, она ещё и отражает и возвращает ваше инфракрасное тепло, ну и, как говорят люди, которые работают с энергетикой, ещё и определённые биорезонансные воздействия, то есть энергетические такие боли.

Ольга Рождественская

00:25:44 — Ещё усилим нашу принудительную медитацию. Вы же, дорогие друзья, знаете, что я последний месяц хожу, всё рассказываю про различные способы принудительной медитация, потому что для чего мы вообще всё это затеяли. Ну, все занимаются антиэйджингом, сейчас с каждого утюга. Антиэйдж, антиэйдж, на самом деле, очень обеднела эта терминология, а по большому счёту, ну, что такое антиэйдж?

00:26:10 — Да, улучшение микроциркуляции локальной, это во всех медицинских зоологиях основа и профилактика хронических заболеваний. Это всё улучшается спортом, массажем, мы маржуем, сауны, хиджам. Это всё как раз история про улучшение микроциркуляции. И про долголетие нервной системы, про долголетие головного мозга, нейропротекции никто не говорит.

00:26:40 — Раньше было модно капаться, ну и сейчас, в принципе, инфузии внутривенную у нас в клинике тоже, так, Но основательно, если подходить к этому, то очень важно убрать навязчивые мысли, просто запланировать отдых, и как оказалось, это катастрофически сложно, неважно, предприниматель ты, политик, учитель или просто ты студент, готовишься к ЕГЭ.

00:27:08 — Вот сегодня, кстати, математика во всей России. Люди разучились отдыхать. Да, и вот эти различные инновационные технологии, что в Ирвиде, да, ирвидические массажи, что в китайской, там у Стоунтера. Медитации. Вы знаете, я шла в ПабМед, это портал медицинский, ну типа Ленинской библиотеки, только для врачей международной, так там 1800 исследований положительно медитации.

00:27:35 — Но оказывается, не все могут, да вообще никто по большому счёту не может. Даже кто тебе говорит, ой, я умею, я практикую, ну, как говорится, бабка надвое сказала. Я начала задуматься, ну как же, надо что-то делать. Я увлеклась зеркалами Козырева, зеркала Козырева. Я увлеклась биотронами, различными медитационными капсулами, различными практиками.

00:27:58 — И тут вот ваша продукция, я даже не представляю, что будет, если всё это соединить, И вот действительно, такой вот, скажем так, город будущего, город здорового будущего, даже вот на неделю, если человек попадёт и научится вот этим всем практикам, я думаю, это гораздо круче, чем вот про ту бабушку, которую вы говорили, за неделю обегала по всем этим физиотерапиям.

00:28:26 — Да, физиотерапия — это очень классно, жалко, что она у нас, так сказать, увядает, но обязательно Я обязательно приглашу с кафедры физиотерапии Ромапо доктора и тоже вам раскроем эту тему. Но, тем не менее, вот эта вот локальная микроциркуляция плюс некое расслабление — это дорогого, стоит и за этим будущее. Потому что нельзя выздороветь, если у тебя тревожность, панические атаки.

00:28:52 — А сейчас даже молодёжь приходит с антидепрессантами. Это какая-то мода. Это проблема.

Шураева Елена Владимировна

00:28:58 — Мы как раз говорили с главным реабилитологом, детским реабилитологом Батышевой, Татьяной Тимофеевной, и она сказала, что у детей сейчас на первое место по инвалидности вышли именно психические заболевания. Я думаю, это тот пул информации, который сваливается на бедный детский мозг, который, естественно, ребенок вынужден перерабатывать, и дети все у нас, это уже поколение Z, они уже живут в виртуальной реальности. И, к сожалению, мы не можем ничего с этим сделать, уже другие времена, но вы совершенно верно говорите, мы обязаны влиять на них и дать возможность восстановиться как можно эффективнее, как можно быстрее.

00:29:36 — И я думаю, что именно поэтому как раз цифровым кочевникам это будет очень важно, потому что люди, которые всё время занимаются вот этим виртуальным бизнесом, и основной рабочий орган — это головной мозг, надо же научиться этот головной мозг восстанавливать. Поэтому я тоже вас приглашаю, в конце июля будет молодёжный форум БРИКС, как раз в Ульяновской области, в БРИКС-парке.

00:29:59 — Давайте вместе формировать одно из направлений восстановления наших цифровых кочевников из всех стран БРИКС.

Ольга Рождественская

00:30:06 — Так самое-то главное. Да, мы получаем там, отдыхает головной мозг, мы видим по опросникам там шкала БЕКа, допустим, да, старого как мир, но по этой шкале можно определить, что снижается тревожность, улучшается качество жизни. Но ещё когда человек умеет отдыхать, правильно восстанавливаться, у него улучшается гормональный фон. И я, так сказать, старого поколения эндокринолог, вот я была так удивлена этой историей.

00:30:34 — Я вообще как бы в эти эзотерические истории не очень верила, потому что я из дома без статистики не выхожу. Докажите. Аналогично. Понимаете? И когда я вижу, что действительно ЛГФСГ, которое с возрастом и у мужчин, и у женщин повышается, а при различных практиках, то есть каком-то уровне таком спокойствия, это начинает нормализовываться, то есть понижаться, это будем говорить

00:30:57 — омолаживаться, я, конечно, просто в шоке, потому что я такое вижу, когда человек сильно худеет за счёт снижения жировой массы, да, естественно, происходит омолаживание, когда человек начинает заниматься спортом, ну, не изнуряющим, но такой серьёзной повседневной активностью, резко видим улучшение всех биомаркеров старение, но я вот сейчас провожу с различными вот этими практиками анализ данных моих пациентов, которые, там, мерю до, во время, после.

00:31:25 — Допустим, кстати говоря, очень хорошо измерять сахар на вот наших омолаживающих, так сказать, практиках. Сахар — это же тоже стрессовая история. Даже у кого диабета нет, он всё равно имеет какую-то вариабельность, скачок, пускай в пределах нормы, но скачок. Так вот, когда мы измеряем сахар, потом, в вашем случае, я буду класть пациентов на вашу подушку смотреть.

Шураева Елена Владимировна

00:31:50 — Я думаю, что мы вам подарим целый мобильный комплекс прямо под одеялом.

Ольга Рождественская

00:31:53 — Я буду смотреть, и понимаете, я, конечно, не хочу сказать, потому что фармбизнес, индустрия, я, в общем-то, этим пользуюсь, я не могу этим не пользоваться, это моя профессия, это мой хлеб. Но, тем не менее, уровень профилактики, он возрастает с каждым днём, чем ближе я подхожу к различным вот этим вот ментальным практикам, и я теперь везде, на всех

00:32:19 — конгрессах топлю за ментальное здоровье, за здоровье головного мозга, за расслабление, то есть это очень-очень важно. Вот сейчас вовсю вникла про ксенонтерапию, конечно, есть не очень история относительно несчастных случаев, но это. Опять же, конечно, есть же фармацевтические, профилактические дозы, и это тоже нейропротекция.

00:32:44 — Поэтому, дорогие друзья, конечно, можно быть красивыми и подтянутыми, но голову здоровую иметь вы просто обязаны. Потому что зачем оно, вы не сможете никак этим красивым телом воспользоваться. А потом, если большая голова, вопрос времени, гормоны дадут сбой, и в любом случае тело будет говорить отбой. Это очень-очень важно. Скажите, пожалуйста, вот вы так здоровски выглядите, вот прям свежо, молодо, спортивно.

00:33:10 — Скажите, пожалуйста, что вы делаете для своего омоложения? Вот какие-то есть у вас такие секреты, что мы сейчас начнём записывать? Заметочки уже, на всякий случай, открываем.

Шураева Елена Владимировна

00:33:18 — Потому что я чувствую, что есть что-то такое.

Спикер ?

00:33:20 — Спасибо большое, да.

Шураева Елена Владимировна

00:33:20 — Спасибо за комплимент, да. — Но не знаю, раскроете или нет. — 52 года, конечно, да, стараюсь. Ну, с микросферами понятно, что я уже 15 лет, ну и безусловно, поскольку я, опять-таки, руководитель департамента по инновациям и авторским технологиям, я стараюсь, понятно, сначала просмотрев всю литературу доказательную, безусловно, стараюсь все испытывать на себе, поэтому не всегда хватает на это время, но и БАДы, и медитации,

00:33:48 — и бани — это просто любимое, но единственное, к сожалению, в последнее время меньше времени на физические нагрузки остается, потому что, конечно, спорт, он требует времени. А так, да, все на себе применяем. Мне очень нравится, когда появляются новые технологии И вот как раз на здравницу едем, у нас на стенде будет новый наш партнер из Кургана, тоже говорят о том, что у них препараты, которые увеличивают количество митохондрий в нервных клетках и улучшают проводимость.

00:34:15 — Мы хотим, кстати, вот у них задача ближайшая — это сделать как раз научные исследования, чтобы доказать. Поэтому... Много всего. С удовольствием. Да, с удовольствием. Давайте вместе работать, потому что у нас потрясающие изобретатели, им всем не хватает поддержки снизу, Потому что на территории огромной страны, когда у тебя нет ресурсов

финансовых или каких-то там маркетинговых правильных, да, очень трудно подняться и показать, что есть вот такая вот уникальная вещь, поэтому я надеюсь, что вот такое наше

00:34:44 — сообщество и союз здоровья здоровых и коалиция здоровья Брикса приглашаю вас от всей души стать нашим экспертом и соратником. Давайте вместе вот это все отыскивать, использовать и дублировать и людям доносить. Я думаю, что это очень важно. Согласна.

Ольга Рождественская

00:35:01 — А скажите, пожалуйста, вот всё-таки хочу, чтобы вы секреты раскрыли. Вот, допустим, у вас это маска, да? Что-то вы накладываете? Какой-то, я не знаю, это должен быть обычный крем увлажняющий или какая-то там, допустим, маска разогревающая или гиалуроновая?

Шураева Елена Владимировна

00:35:18 — Любые маски, которые есть, используя сверху маску с микросферами, Любой крем, который вы используете, он, безусловно, проникает гораздо... Просто глубже, да? Да, быстрее, глубже и действует дольше, потому что как только мы активизировали капилляры, естественно, всё, что нанесли на кожу, оно всасывается гораздо быстрее. Единственное, я, конечно, стараюсь смотреть, чтобы крема были с натуральным составом. Вот в последнее время мне привезла из Египта, тоже Египет, кстати, новая страна, Абрикс, мне очень понравилось органическое масло.

00:35:48 — То есть оно вроде жирное, но брызгаешь вечером на лицо, наносишь маску, очень хороший такой вот лифтинг-эффект, натурально-органическая маска.

Ольга Рождественская

00:35:56 — А вот что вы думаете, есть ли перспективное направление вашей продукции в косметологии, допустим, после инъекции, чтобы это быстрее всё зажило, прошло, то есть как даже улучшается микроциркуляция, синячки же быстрее заживают.

Шураева Елена Владимировна

00:36:08 — Безусловно, да, синячки заживают быстрее и локально вот той же маской для сна, которую тоже вам сегодня презентую. Да, можно прикладывать местно в любые места, так что, конечно, всегда.

Ольга Рождественская

00:36:19 — Я понимаю, что очень много, где можно применить профессионально вашу продукцию. Это всё очень уникально, и, конечно, хотелось бы сделать какие-то исследования и увидеть и лабораторную медицинскую перспективу, потому что, может быть, объединившись, мы сможем новую, нового уровня антиэйдж-медицины, потому что, смотря какие в мире существуют антиэйдж-клиники, конечно, в Российской Федерации, ну, очень это всё связано

00:36:45 — Ну, много различных нюансов внутренних и с образованием и мотивацией, конечно, докторов, но умения, навыки, постоянному обучению — это, наверное, вот за этим будущее. И,

в общем-то, все медсёстры могут найти себе применение и стать более экспертными, и врачи, уж тем более, абсолютно любых профессий, я так понимаю, в инкушерстве и гинекологии

00:37:11 — это должно использоваться, потому что старение женщин, старение кожи, это знак равенства, да, то есть внедрение, и неврологи там, сомнологи и так далее, эндокринологи так вообще, если полежать, и тестостерон, так сказать, поднять вашей подушкой, я думаю, что очередь полежать у нас будет.

Шураева Елена Владимировна

00:37:29 — О, кстати говоря, я биатрон положу в вашу подушку. Не просто, вот у нас как раз в Сокольниках наш тоже оздоровительный центр, это научно-методический центр БРИКС у нас, у нас как раз, вот вы прямо с языка сняли, у нас стоит Биотрон и лежит как раз там матрас наш с микросферами и подушкой. Люди туда ложатся, буквально через пять минут вырубаются, потом встают и говорят, что вы с нами сделали.

Ольга Рождественская

00:37:52 — Я, кстати, после Беатрона дня два, наверное, хожу, такая как, ну, очень расслабленная. Ну, даже я сказала бы, допустим, я научилась, я поняла, как вот это вот расслабляться, что от меня требуется. И, в общем, даже такая, я сказала бы, опасненько за руль садиться. То есть вот настолько можно максимально глубоко войти в медитацию. Я просто настолько счастлива, что у меня это начинает получаться. И я, в общем-то, это пропагандирую своим пациентам там, потому что хотите антиэйдж, умеете отдыхать.

00:38:22 — Ну, по-другому как бы, да, конечно, БАД, да вам любой может БАД назначить. Ну, по большому счёту, это сейчас несложно, да, главное, токсическое поражение печени не сделать. Вот это вот, скажем так, только врачи могут понять. А так, именно такой интегративный подход, персонализированный, я думаю, что это вообще просто будет будущее, которое все шаблонные стандартную медицину, так сказать, ну, войдет в стандартную медицину, вот я что вам желаю.

00:38:48 — Войти в стандартную медицину и прям хорошую, серьёзную создать международную кафедру профилактической медицины. Именно профилактической, потому что это антично, это уже избито.

Шураева Елена Владимировна

00:38:59 — Я думаю, что будем работать вместе.

Ольга Рождественская

00:39:01 — Спасибо вам большое, что пришли, я воодушевлена, я уже почти одной ногой в биатроне с подушкой вашей. Сейчас только надо выучить, что там внутри вообще всё это действие, потому что для меня, для врача это, конечно, сложно немножко, физически эти термины, но ничего, я подготавлиюсь. Спасибо большое.

Шураева Елена Владимировна

00:39:23 — До новых встреч, друзья.

Ольга Рождественская

00:39:24 — Спасибо. До свидания.

Источник: [Медиатека эндокринолог диетолог нутрициолог Ольги Рождественской](#)