О ЧЕМ ВРАЧИ ВАМ НЕ ГОВОРЯТ

№6 Июнь 2020
Издательский дом «Бурда»

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

www.WDDTY.RU

Откуда берется **аллергия**

Почему от **плесени** важно избавляться

5 советов, как одолеть **бессонницу**

Все о **вакцинации:** нужны ли нам прививки?

Неожиданное свойство **витамина D**



Правда и мифы о вирусах

От безобидного микроба до пандемии, способной изменить мир

16+

ISSN 2587-5744

Подписка на почте!
Индекс
П6382

Всё лучшее – ДЕТЯМ!



Реклама 7+



В НОМЕРЕ

Темы с обложки

Правда и мифы о вирусах 16
Бытует мнение, что вирусы несут нам только угрозу. Но это не совсем так.

Все о вакцинации: нужны ли нам прививки? 24
Разбираемся, что на самом деле.

Почему от плесени важно избавляться 32
И что делать, если она поселилась в вашем доме.

Неожиданное свойство витамина D 38
Этот витамин влияет на множество функций организма.

5 советов, как одолеть бессонницу 54
Возьмите на заметку.

Откуда берется аллергия 56
И как скорректировать иммунный сбой.

НОВОСТИ
Новости о здоровье 6
Важно прочитать перед походом в магазин.

НОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
Все близко к сердцу 11
Про стенты и шунты.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ
Безопасно и эффективно? 14
Как утверждаются новые препараты.

ТЕМА НОМЕРА
Держим оборону 20
Защищайте желудок и кишечник от вирусов.

АКТУАЛЬНО
Х-фактор долголетия 22
Важен больше, чем здоровое питание и спорт.

ПРОФИЛАКТИКА
Выбираем продукты правильно 24

В ГЛУБИНЕ ДУШИ
Психология стресса 42
5 правил, которые изменят вашу жизнь!

ОБРАЗ ЖИЗНИ
Равнение на грудь 44
С заботой о бюсте.
На солнечной стороне 48
Про загар.

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО
Ягодный сезон открыт 50
О ежевике в деталях.

МНЕНИЕ
Еще чашку чая с пластиком? 52
Пакетики с сюрпризом.

АЛЬТЕРНАТИВА
Силой мысли 58
А вдруг сработает?

Подписка онлайн: на сайте **podpiska.burda.ru**

Подписка на почте: Подписной индекс **П6382** в каталоге «Почта России»

Тел.: (495) 660-73-69; e-mail: abo@burda.ru

Обложка: Olena Bloshchynska /stock.adobe.com Фото в журнале: stock.adobe.com, архив журнала WDDTY, PR.

О ЧЕМ ВРАЧИ ВАМ НЕ ГОВОРЯТ

№6/2020 (подписной месяц — май).
www.wddty.ru

Издание выходит ежемесячно
Учреждено и издается
АО «Издательский дом «Бурда»
Адрес издательства: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Телефон: +7 (495) 797-45-60
Сайт в Интернете: www.burda.ru

Главный редактор: Светлана Борисовна Кокотко
Редактор-переводчик: Владимир Бочкарёв
Дизайнер: Наталья Кубасова
Корректор: Татьяна Ярославцева

Адрес редакции: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Телефон: (495) 797-45-60 (доб. 22-20)
Для писем: 127521, г. Москва, а/я 49
E-mail: wddty@burda.ru; s.kokotko@burda.ru

Дирекция по продажам рекламы:
тел.: (495) 797-45-60
Директор по корпоративным продажам:
Мария Каменская, m.kamenskaya@burda.ru
Руководители направлений:
«Медицинские товары и услуги» — Светлана Кузина, s.kuzina@burda.ru (менеджер — Татьяна Миронова)
«Мода и красота» — Наталия Кирилина, n.kirilina@burda.ru
«Дом и сад» — Дмитрий Шахназаров, d.shakhnazarov@burda.ru
«Продукты питания и ТНП» – менеджер Ольга Дермановская, o.dermanovskaya@burda.ru
Classified — Любовь Агеева, l.ageeva@burda.ru

Отдел по работе с клиентами:
Ольга Орел, o.orel@burda.ru

Распространение:
ООО «Бурда Дистрибьюшен Сервисиз», тел.: (495) 797-45-60
vertrieb@burda.ru

Издается по лицензии WDDTY News Limited, Unit 9, Woodman Works, 204 Durnsford Road, London SW19 8DR, UK

@ WDDTY News Ltd 2020

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Редакторы: Линн МакТаггарт и Брайан Хаббард
Управляющий редактор: Джоанн Эванс
Производство: Шейрин Вонг
Дизайн: Джимми Эгертон
Лицензирование:
Брюс Софорд
bruce@brucesawfordlicensing.com
+44 (0) 1280 860185

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ №ФС 77-65657 от 13.05.2016. Информационная продукция для детей старше 16 лет.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель выражает тем самым свое согласие на использование присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях АО «Издательский дом «Бурда». Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.
Предоставляя (бесплатные) текстовые и иллюстративные материалы для их публикации в данном издании АО «Издательский дом «Бурда», отправитель дает свое согласие на использование присланных им материалов также в других изданиях АО «Издательский дом «Бурда» и концерна «Хуберт Бурда Медиа», в том числе на их использование путем распространения через любые виды электронных (цифровых) каналов, включая Интернет, мобильные приложения, смартфоны и т.д., в связи с публикацией указанных материалов АО «Издательский дом «Бурда», а также предприятиями концерна «Хуберт Бурда Медиа».
Внимание! Прежде чем применять какие-либо из опубликованных и рекламируемых лекарственных средств, медицинских услуг, в том числе методов лечения, медицинской техники или следовать каким-либо советам, научным медицинским открытиям, проконсультируйтесь с квалифицированным врачом. Редакция журнала и АО «Издательский дом «Бурда» не несут ответственности за качество и эффективность, вред и потери от предлагаемого лечения, совета, применения лекарственных средств, медицинских услуг или любой другой информации, размещенной в этом издании.

Типография: «МДМ-печать», Россия, 188640, Ленинградская область, Всеволожск, Всеволожский пр. 114
Номер поступит в продажу 23.05.2020
Тираж: 26 000* экз.
Номер заказа: 200368
Цена свободная
* Отпечатанный тираж

©2020 Издательский дом «Бурда»

BurdaLife Burda Media Company

О ЧЕМ ВРАЧИ ВАМ НЕ ГОВОРЯТ

В журнале «О чем врачи вам не говорят» представлены статьи врачей и ученых, которые специализируются в вопросах доказательной и альтернативной медицины. Многие из них участвовали в новаторских исследованиях и были первопроходцами в создании и внедрении новых методик.



Джин Монро (Dr.Jean Monro)

Директор по медицине клиники Брейкспира (Breakspear Hospital), признанный во многих странах специалист по медицине среды. Специализируется на лечении синдрома хронической усталости, болезни Лайма и аллергии. Член Американской академии медицины среды (American Academy of Environmental Medicine).



Демьен Даунинг (Dr.Damien Downing)

Специализируется на заболеваниях, вызванных аллергией, средой и продуктами питания. Президент Британского общества экологической медицины (British Society for Ecological Medicine), основатель и редактор журнала о медицине питания и среды (Journal of Nutritional and Environmental Medicine). Автор многих книг.



Мелвин Уэрбах (Dr.Melvyn Werbach)

Врач-психиатр, преподавал психиатрию на медицинском факультете Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, являлся президентом Калифорнийского общества Биологической обратной связи (Biofeedback Society of California), автор многих книг.



Джонатан Райт (Dr. Jonathan Wright)

Директор по медицине клиники Тахома в Вашингтоне, один из ведущих специалистов США по лечебному питанию. Член правлений Американской ассоциации профилактической медицины (American Preventive Medical Association) и Международного колледжа медицины долголетия (International College of Advanced Longevity Medicine), автор 11 книг.



Мишель Оден (Dr.Michel Odent)

Получил медицинское образование во Франции по специальностям «хирургия» и «акушерское дело», является ведущим специалистом в рамках движения естественного родовспоможения. Основатель британского Центра изучения первичного здоровья (Primar Health Research Centre), автор 50 научных публикаций и 11 книг, изданных на 21 языке.



Гаральд Гейер (Dr.Harald Gaier)

Один из ведущих практиков альтернативной медицины в Великобритании, сертифицированный остеопат, гомеопат, натуропат, специалист по акупунктуре и фитотерапии. Член комитета Фонда интегрированного здоровья принца Уэльского (The Prince of Wales's Foundation for Integrated Health), автор множества исследований, а также Энциклопедии гомеопатии (The Encyclopedia of Homoeopathy).



Сара Майхилл (Dr. Sarah Myhill)

Занимается частной практикой с 1981 года, работает в Национальной службе здравоохранения Великобритании. В течение 17 лет была почетным секретарем Британского общества экологической медицины. Автор нескольких книг, в том числе «Устойчивая медицина» (Chelsea Green, 2018) и «Диагностика и лечение синдрома хронической усталости и миалгического энцефалита» (Chelsea Green, 2018).



Сергей Вялов

Гастроэнтеролог, гепатолог, канд.мед.наук.



Айк Геворкян

Специалист по качеству и безопасности пищевых продуктов.



Екатерина Величкина

Психолог, коуч, эксперт в области самопознания и самореализации, мама 3 детей.

Ваш совет поможет всем!



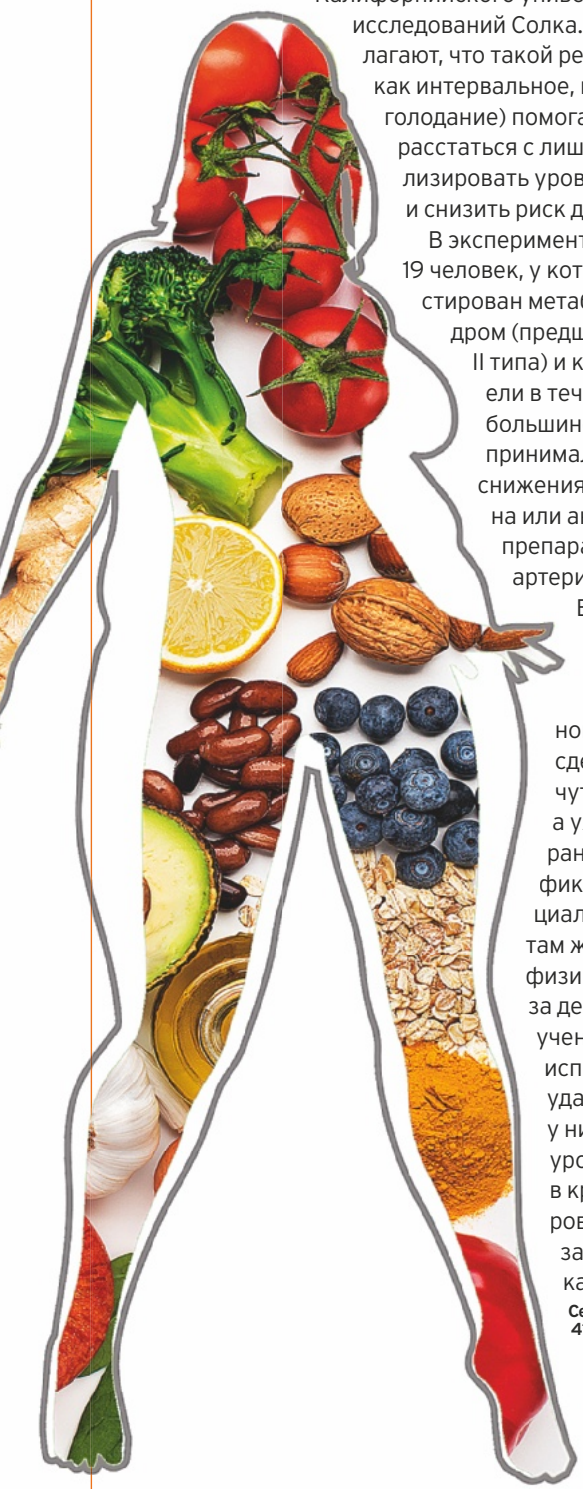
Реклама. 12+

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 28 МАЯ

Подписка онлайн на сайте burda.ru

Простой способ сбросить вес

Хотите похудеть? Ешьте в течение 10 часов, а оставшиеся 14 соблюдайте пищевую паузу. Так советуют ученые из Калифорнийского университета и института исследований Солка. Эксперты предполагают, что такой режим (известный как интервальное, или прерывистое, голодание) помогает с легкостью расстаться с лишним весом, стабилизировать уровень сахара в крови и снизить риск диабета II типа.



В эксперименте приняли участие 19 человек, у которых был диагностирован метаболический синдром (предшественник диабета II типа) и которые обычно ели в течение 14 часов; большинство из них также принимали статины для снижения уровня холестерина или антигипертензивные препараты для контроля артериального давления. Все добровольцы питались по схеме 10:14. Чтобы уложиться в установленные рамки, они сделали свой завтрак чуть более поздним, а ужин — более ранним. Съеденное фиксировалось в специальном приложении, там же отмечалась физическая активность за день. Через 3 месяца ученые подвели итоги: испытуемым не только удалось сбросить вес, у них также снизился уровень холестерина в крови, стабилизировалось давление и заметно улучшилось качество сна.

Cell Metab, 2019; pii: S1550-4131(19)30611-4

Кетодиета против гриппа

Сотрудники Йельского университета обнаружили, что рацион с высоким содержанием жиров и низким содержанием углеводов (кетодиета) помогает иммунной системе отразить атаку вируса гриппа. Кетодиета активирует подмножество иммунных Т-клеток в легких, которые задерживают вирус и останавливают его распространение. Эта находка стала открытием, так как ранее считалось, что Т-клетки, известные как гамма-дельта-клетки, не участвуют в реакции иммунной системы на грипп.

Эксперименты проводились на мышах. Одну группу грызунов посадили на кетодиету, другую — на обычное питание с высоким содержанием углеводов. Через неделю мышей заразили вирусом гриппа штамма H1N1. Мыши на кетодиете оказались менее восприимчивыми к инфекции и имели большую выживаемость по сравнению с грызунами из второй группы. Оказалось, что гамма-дельта-Т-лимфоциты заставляли дыхательные пути производить больше слизи, которая, в свою очередь, не давала вирусу пробиться дальше.

В перспективе ученые предполагают выяснить, работает ли кетодиета против других штаммов вируса гриппа и покажет ли она такие же результаты в испытаниях с людьми (о плюсах и минусах кетодиеты см. №1, 2020).

Sci Immunol, 2019; 4: eaav2026





Омега-3 снова под подозрением

Сведения о вреде и пользе Омега-3 жирных кислот очень противоречивы. Так, в исследовании 2013 года ученые предположили, что частое употребление Омега-3 повышает риск рака простаты. Однако исследователи из Института сердца организации Intermountain Healthcare в своей новой работе никакой связи между Омега-3 и развитием рака предстательной железы не нашли. Они проанализировали данные 87 пациентов, у которых был диагностирован рак простаты. Ученые сравнили содержание в их крови докозагексаеновой кислоты (DHA) и эйкозапентаеновой кислоты (EPA) — это две распространенные Омега-3 жирные кислоты — с данными контрольной группы из 149 здоровых мужчин. Какой-либо корреляции между раком простаты и Омега-3 обнаружено не было.

Кроме того, исследователям удалось выяснить, как влияет эта пищевая добавка на здоровье сердца. Для этого они проанализировали данные обследования 894 пациентов, проходивших коронарную ангиографию для просмотра тока крови по артериям. У этих людей ранее не было никаких проблем с сердцем, однако первая ангиограмма показала наличие сосудистого заболевания у почти 40% обследованных. Также измерялись уровни DHA и EPA. Те, у кого они были наивысшими, имели самый низкий риск инфаркта, инсульта или сердечной недостаточности в дальнейшем.

Intermountain Healthcare news release, November 16, 2019

Краски для волос и рак: есть ли связь?

Американские ученые выяснили: перманентные (стойкие) краски и средства для выпрямления волос способны увеличивать риск развития рака груди на 8%. За основу работы были взяты данные из «Сестринского исследования» (The Sister Study), в котором собрана информация о 46 709 женщинах в возрасте от 35 до 74 лет. Ученые проанализировали множество факторов, в том числе возраст, сопутствующие недуги, образ жизни, социальное положение. В итоге выяснилось, что у тех, кто периодически окрашивал волосы на протяжении года, вероятность развития рака груди была выше на 8%. При этом женщины, которые пользовались краской для волос каждые 5–8 недель и чаще, имели повышенный риск рака груди. Среди белых женщин он оказался выше на 9%, среди чернокожих — аж на 60%.

Важно понимать, что краска для волос не вызывает рак груди сама по себе — она лишь несколько повышает его вероятность. Это один из факторов риска. Курение, злоупотребление алкоголем, повышенный уровень эстрогенов влияют на развитие рака груди куда сильнее, чем краски для волос.

«Делать какие-либо выводы пока рано, — поясняет один из авторов исследования Дейл Сэндлер (Dale Sandler). — Но, чтобы снизить потенциальную угрозу рака груди (пусть и небольшую), лучше избегать частого окрашивания волос».

Int J Cancer, 2019 Dec 3

ТАКОЙ ФАКТ!

После приема антибиотиков несколько дней беспокоит расстройство кишечника? Поспешите к врачу! Нередко так проявляется антибиотик-ассоциированная диарея.

НАЙДЕН ТРИГГЕР РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

Одной из причин рассеянного склероза (РС) считается разновидность вируса герпеса — HHV6. Этот вирус при инфицировании вызывает кратковременную сыпь. Попав в организм однажды, он остается там на всю жизнь. HHV6 делится еще на два подвида — HHV6A и HHV6B. О связи между РС и вирусом герпеса говорили еще в 90-х годах прошлого века. Однако только сейчас сотрудникам Каролинского института (Швеция) удалось ее доказать. Ученые проанализировали образцы крови 8700 пациентов с РС и сравнили их с образцами крови 7200 здоровых людей. Оказалось, что у больных РС чаще встречался HHV6A, а у здоровых людей — HHV6B. Возможно, эта работа станет еще одним шагом, который приблизит нас к открытию лекарств против РС. Напомним, эффективного лечения рассеянного склероза пока не существует. А поддерживающие препараты, которые сейчас есть, как правило, имеют немало побочных эффектов (подробнее о РС см. №3, 2020).

Front Immunol, 2019; 10: 2715



Бульон способен остановить малярию

Британские ученые из Имперского колледжа Лондона (Великобритания) задались вопросом, могут ли бульоны, обычно используемые для борьбы с лихорадкой, препятствовать развитию малярии. Они попросили учеников одной из начальных школ принести супы, которые обычно варят им родители во время простуды. Школьники принадлежали к разным этническим группам, супы были приготовлены по старинным семейным рецептам. В итоге выяснилось, что из 56 проанализированных образцов 9 оказались способны задержать развитие смертельного малярийного паразита Plasmodium falciparum более чем на 50%! Это сопоставимо с эффектами аптечного препарата, который обычно назначают при данном заболевании. Хотя все супы имели вегетарианскую, куриную или говяжью основу, другие ингредиенты были разными — при этом они все равно работали!

Малярия убивает около 400 тыс. человек в год и заражает более 200 млн человек во всем мире (основная часть — жители стран Африки). Переносчиком заболевания является малярийный комар. Проблема в том, что современные препараты становятся менее эффективны, поэтому для борьбы с малярией ученые ищут другие средства. «В поисках новых лекарств мы должны брать во внимание не только химические компоненты, но и природные средства», — отметил исследователь Джейк Баум (Jake Baum).

Arch Dis Child, 2019; 104: 1138–42