

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И ВИТАМИНЫ
для защиты и восстановления здоровья

АНАТОЛИЙ СКАЛЬНЫЙ

доктор медицинских наук

📷 dr.skalny

КОВИД И ПОСТКОВИД

**Как справиться с последствиями
коронавируса**

**МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И ВИТАМИНЫ
для защиты и восстановления здоровья**



Москва
2022

УДК 616.9
ББК 55.142
С42

С42

Скальный, Анатолий Викторович.

Ковид и постковид. Микроэлементы и витамины для защиты и восстановления здоровья / Анатолий Скальный. — Москва : Эксмо, 2022. — 240 с. : ил. — (Шаг к здоровью. Авторские методики лечения для тех, кто верит в победу над болезнью).

Примерно у 30% переболевших коронавирусной инфекцией появляется постковидный синдром. Он может выражаться в проблемах с пищеварением, дыханием, в быстрой утомляемости, депрессии и даже провалах в памяти. А долгосрочные последствия этого заболевания еще не изучены.

Автор этой книги, доктор медицинский наук и врач с 35-летним стажем, дает простые и подробные советы по коррекции и профилактике постковидного синдрома с помощью микроэлементов и витаминов. Вы узнаете, какие системы и органы больше всего страдают от коронавируса, на какие симптомы обратить внимание и как поддержать здоровье и уберечь себя от нового заболевания вирусной инфекцией.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

© Скальный А.В., текст, 2022
© Виноградова Д., иллюстрации, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-154141-5

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ШАГ К ЗДОРОВЬЮ.
АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ
ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЕРИТ В ПЕБУДУ НАД БОЛЕЗНЬЮ

Скальный Анатолий Викторович
КОВИД И ПОСТКОВИД
Микроэлементы и витамины
для защиты и восстановления здоровья

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Ответственные редакторы *Э. Каленюк, С. Суrowегина*
Редакторы *Л. Мезрина, Т. Родригес*
Художественный редактор *О. Сапожникова*.
Технический редактор *О. Куликова*
Корректор *Д. Шитт*

В оформлении обложки использована фотография:
New Africa / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шыгарылган елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123008, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансир.: «ЭКСМО» АКБ Евразия,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дүкен : www.book24.kz
Исполнитель в Республіку Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республіку Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаптарды
қабылдаушы өкіл «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ. Дамбаевский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 03.02.2022.
Формат 60x90 1/16. Гарнитура «NewBaskervilleITC».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,0.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-154141-5



9 785041 541415 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



16+

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

Оглавление

Введение	7
Отзывы	11
Глава 1. COVID-19: от каких последствий будут страдать люди во всем мире	15
Какие системы страдают от Covid-19 прежде всего?	
Симптомы и последствия. Кто пострадалший?	21
Неврологические последствия	24
Психологические и психические расстройства	25
Снижение активности и эффективности умственной деятельности	29
Осложнения со стороны опорно-двигательного аппарата ..	31
Расстройства обмена веществ	31
Расстройства со стороны пищеварительной системы	32
Заболевания кожи и выпадение волос	33
Нарушения со стороны репродуктивной системы	33
Глава 2. Почему же возникла пандемия коронавируса?	36
Что нужно знать о вирусах?	37
Человек. Вирус. Экология	40
Почему так быстро распространился COVID-19	51
Глава 3. Пандемия и общество: эффективная борьба с вирусом — секрет Полишинеля	57
Секрет азиатских стран	62
Где же можно пережить пандемию?	64

Анатолий Скальный

В условиях пандемии помогать себе — значит защитить и излечить общество	66
Глава 4. Коронакризис и микроэлементы	70
Микроэлементы против вирусов, микроорганизмов и COVID-19	77
Связь дефицита микроэлементов с тяжестью клинических проявлений COVID-19	87
Цинк и респираторные инфекции: перспективы применения при COVID-19	99
Селен против COVID-19	108
Витамин D — важный помощник при лечении COVID-19 ..	113
Другие микронутриенты, играющие не последнюю роль в профилактике COVID-19	115
Как правильно выбрать препараты микронутриентов ...	132
Диагностика коронавируса и микроэлементы	134
Первые итоги личного знакомства с коронавирусом	135
Глава 5. Профилактика сезонных заболеваний и COVID-19 ...	145
Как поддержать здоровье при встрече с вирусными инфекциями	151
Вакцинация: за или против?	158
Врожденный и приобретенный иммунитет	165
Наш опыт: микроэлементы в борьбе с инфекциями	170
Глава 6. COVID-19 и мировые тренды в питании	181
Основы питания для перенесших COVID-19	193
Топ суперфудов в период постковида	200
Рацион питания, богатый микроэлементами	206
Простые и полезные рецепты	210
Заключение. Гигиена, сильный иммунитет и здоровое питание — защита от вируса в ваших руках	218
Благодарности	223
Опросник для самодиагностики нехватки микроэлементов ..	225
Список рекомендованной литературы	238
Предметный указатель	239

Введение

На момент написания этой книги каждый пятидесятый житель Земли заразился COVID-19, а общее количество заболевших 207,2 млн человек — это более 2% населения Земли. Половина случаев коронавирусной инфекции приходится на пять стран: США — 36 млн, Индию — 32 млн, Бразилию — 20 млн, Францию — почти 6,2 млн и Турцию — 6 млн. В России же заболели почти 5,9 млн человек. На начало января 2021 года наблюдался резкий всплеск заболеваемости в мире — регистрировалось свыше 800 тысяч случаев в сутки, потом ситуация стабилизировалась, а в конце апреля снова почти 1 млн заболевших за день. Во многих странах уже фиксировали третью волну распространения инфекции, а где-то и четвертую. У нас тогда еще было относительно спокойно, но вот волна докатилась и до России. В августе 2021 года в нашей стране ежедневно умирало более 700 человек! И это не в последний раз. Волны коронавируса будут накатывать бесконечно, пока не встроится в систему обычных сезонных заболеваний. Но к тому моменту пострадает огромное количество людей.

Я сейчас говорю не только о смертях от COVID-19, но и о его тяжелых последствиях, с которыми неминуемо столкнется каждый переболевший. Только задумайтесь, за это время умерло около 2% зараженных, излечилось 80%, а 18% находились на лечении. Многие из тех, кто перенес COVID-19, будут

страдать от **постковидного синдрома** — патологического состояния после коронавируса, которое может сопровождаться различной симптоматикой. Быстрая утомляемость, одышка, сердцебиение, отсутствие обоняния, навязчивые запахи, онемение конечностей, выпадение волос, проблемы с пищеварением, невозможность сконцентрировать внимание, депрессия — лишь часть айсберга, лежащая на поверхности. Все это приводит к потере работоспособности, угнетенному состоянию, а значит, и к снижению качества жизни.

Пандемия выявила слабые стороны в социальной, политической, экономической сферах, а также в системе здравоохранения большинства стран мира. Люди в тревоге сидели на карантине, болели и умирали, политики суетились, ученые трудились над созданием вакцин, врачи и медсестры круглосуточно спасали пациентов в «красных зонах», но просвета не было видно. Погрузившись в «ковидный стресс», мы забыли о главной и естественной защите организма — его иммунитете. Ведь именно он не был готов к появлению нового вируса. У многих людей иммунная защита организма ослабла из-за хронических заболеваний и стрессов, климатических качелей, плохой экологии, вредных привычек, малоподвижного образа жизни, некачественного и несбалансированного питания с дефицитом важнейших витаминов и микроэлементов, накопленных в организме токсикантов.

Большинство из нас уже понимает, что фраза «Мы то, что мы едим» — не просто красивые слова. Качественное питание, баланс микроэлементов в организме человека могут творить чудеса. Идея проста, ее озвучил еще Гиппократ: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей». Если мы начнем обеспечивать наш организм жизненно необходимыми веществами на должном уровне, в первую очередь через качественные продукты питания и воду, то станем меньше болеть.

Введение

В Древнем Китае лучшим врачом считался не тот, кто вылечил, а тот, кто не допустил развитие болезни. Переводя на современный язык — авторитет врача зависел от эффективности его профилактических усилий. Профилактический подход когда-то доминировал и в советской медицине. В частности, в тяжелейших условиях Великой Отечественной войны профилактика обеспечила более низкую, чем у противников, смертность от инфекций, в том числе от тифа. Поэтому мне бы хотелось, чтобы такой подход вновь преобладал в российском здравоохранении.

Не секрет, что поддержание своего иммунитета на должном уровне — это самая важная профилактика любых болезней, в том числе и коронавирусной инфекции. Мы должны осознать, что можем самостоятельно управлять своим здоровьем. И самый простой способ — вести здоровый образ жизни и ежедневно обеспечивать свой организм необходимыми питательными веществами.

Я доктор медицинских наук, профессор, основатель научного направления «Биоэлементология», в рамках которого возникла и растет школа медицинской элементологии, президент Международного общества по изучению микроэлементов у человека (ISTERH), вице-президент Института микроэлементов ЮНЕСКО, основатель АНО «Центр биотической медицины» — первой российской клиники персонализированной медицины. В 2000 году вместе с коллегами мы выпустили две монографии, посвященные значению микроэлементов для иммунной системы — «Иммунофармакология микроэлементов» (Кудрин А. В., Скальный А. В., Жаворонков А. А. и др.) и «Радиация, микроэлементы, антиоксиданты, иммунитет» (Скальный А. В., Кудрин А. В.), последняя книга раскрывала важность микроэлементов при воздействии радиации и других вредных факторов окружающей среды. Обе книги стали настольными для целого поколения специалистов и не потеряли свою актуальность в период пандемии коронави

Анатолий Скальный

руса. Я много лет работаю практикующим врачом и со всей определенностью скажу, что резкое увеличение частоты сезонных заболеваний — один из первых признаков нарушения обмена микроэлементов и витаминов, влияющих на иммунитет. Как показывает мой профессиональный опыт, защитить себя и своих близких от COVID-19 и его последствий можно не только средствами индивидуальной защиты, дезинфекцией, изоляцией и вакцинацией, но и другими эффективными методами, доступными каждому из вас.

За первый год пандемии ко мне обратилось много пациентов с так называемым постковидным синдромом. В процессе их лечения я еще раз убедился — вспомогательная терапия микроэлементами и витаминами имеет огромное значение для укрепления иммунитета и необходима в дополнение к вакцинопрофилактике. Как эксперт в области медицинской элементологии, восстановительной медицины, готов поделиться своими знаниями, научить вас методам самозащиты, тем самым исполнив свой врачебный и гражданский долг. Вы удивитесь, но я не буду рассказывать о противовирусных препаратах, антибиотиках и стероидах, их вам пропишет лечащий врач. Мы комплексно подойдем с вами к укреплению организма и активации иммунитета с помощью макро- и микроэлементов, витаминов, подготовимся к COVID-19 и его коварным последствиям, чтобы быстро и с минимальными потерями вернуться к активной полноценной жизни, даже если вы уже переболели.

В этой книге я не просто проинструктирую о том, как уберечь свое здоровье от «новой чумы», но и затрону актуальные вопросы, постараюсь дать вам необходимую пищу для размышлений и принятия жизненно важных решений сейчас и в будущем. Предупрежден — значит вооружен, как говорили древние римляне.

ОТЗЫВЫ

АНАТОЛИЙ КУЧЕРЕНА, российский адвокат, доктор юридических наук, профессор, председатель Общественного совета при МВД РФ, заслуженный юрист Российской Федерации.

Я давно знаком с профессором Скальным, много лет являюсь его пациентом. Благодаря уникальным знаниям Анатолия Викторовича и его методикам, признанным научным сообществом во всем мире, мой иммунитет оказался подготовленным к встрече с коронавирусом. Я перенес болезнь в очень легкой форме, потому что регулярно поддерживал здоровье правильным питанием и микроэлементами, которые мне подобрали в клинике доктора Скального еще задолго до пандемии.

Я уверен, что диагностика и профилактика микроэлементозов — это очень важная задача государственного значения. На фоне пандемии COVID-19 и всего информационного шума вокруг нее мы видим, какими беззащитными оказались люди. Страх и стресс в мировом масштабе ни к чему хорошему не приведут человечество. В ближайшей перспективе нас ожидает всплеск заболеваний, вызванных последствиями коронавирусной инфекции. Думаю, многих проблем в ходе пандемии можно было избежать, если бы идеи доктора Скального, его российских и зарубежных коллег были доступны каждому человеку на Земле. Мы всегда должны быть здоровы, независимо от того, какой сегодня бушует вирус. Именно этому Анатолий Викторович посвятил годы своей профессиональной деятельности.

Я рад, что у читателей этой книги теперь есть возможность узнать не только о причинах коронавируса и способах борьбы с постковидным синдромом, но и о том, как поддерживать свой иммунитет и никогда не бояться вирусных заболеваний.

АЛЕКСАНДР МЕЛЬНИКОВ, кандидат медицинских наук, заместитель редактора отдела «Общество» еженедельника «Аргументы и Факты».

Новая книга Анатолия Викторовича Скального, посвященная COVID-19, особенно важна в эпоху пандемии, продолжающейся вот уже два года. На фоне порой противоречивых советов и рекомендаций, заполнивших интернет, порождающих бесконечный хайп и споры в социальных сетях, она дает каждому читателю важные и проверенные ориентиры, которые помогут в это непростое время.

Профессор Скальный доступно и популярно объясняет, как и почему возникла пандемия, почему отношения человека с вирусами так сложны и опасны, и что нужно делать, чтобы свести риск новых пандемий к минимуму. Анатолий Викторович подробно рассказывает о том, что делать, чтобы не заболеть COVID-19, и как бороться с постковидным синдромом, если вы уже перенесли эту инфекцию. Его советы базируются на прочном научном фундаменте и личном опыте, ведь он много лет изучает влияние различных факторов на иммунитет. Как врач-клиницист Анатолий Викторович принимал участие в лечении более 200 пациентов, перенесших COVID-19.

Особую ценность его советам придает редкая специализация доктора Скального. Он всю жизнь занимается первичными «кирпичиками жизни» — начав с изучения макро- и микроэлементов и став самым крупным специалистом в России и мире, он продолжил исследовать витамины, аминокислоты, антиоксиданты и другие важнейшие нутриенты, доказав их необходимость для построения наших клеток, тканей и ре-

Отзывы

гулирования их работы. Убедительно показал, что при недостатке некоторых из них иммунная система не может работать нормально, они нужны как для защиты от коронавируса, так и для выработки иммунитета после введения вакцины. Вместе с коллегами, учеными из Норвегии, США, ФРГ, Греции, России и Швеции, он провел исследование и доказал эффективность ранней пищевой профилактики COVID-19 и его последствий с помощью ряда важных микроэлементов и витамина D. В своей книге профессор Скальный детально делится секретами, как этого достичь. В личной жизни Анатолий Викторович тоже придерживается этих правил, они помогли ему легко перенести коронавиральную инфекцию осенью 2020 года.

Читать книгу интересно, полезно и жизненно необходимо. Доктор Скальный показывает, что существующая система здравоохранения в России работает успешнее, чем во многих других странах, но объективно ситуация в пандемию такова, что без личного активного участия пассивное оздоровление не очень эффективно. Его советы важны на всех этапах противостояния коронавирусу — до контакта с ним, во время и после заболевания.

Своей новой книгой Анатолий Викторович доказал, что является одним из самых ярких публичных интеллектуалов в медицине и биологии. К сожалению, у нас мало людей с такой позицией, и тем ценнее его книга.

*СЕРГЕЙ БЕЛАН, основатель и генеральный директор
онлайн-платформы для улучшения работоспособности мозга
«Викиум».*

Хорошая книга! Как всегда, Анатолий Викторович понятным языком рассказал про сложные вещи. Крайне актуально, информативно, исчерпывающе. Я, как человек, перенесший COVID-19, столкнулся с рядом последствий, тогда еще не так известных в обществе. И удивлялся, что это со мной происходит. Книга очень полезна для тех, кто болел и нет.

Анатолий Скальный

ИЛЬМИРА БЕЛЯЛЕТДИНОВА, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник ФГАНУ «ФНЦИРИП им. М. П. Чумакова РАН».

Новая книга одного из ведущих специалистов в области медицинской элементологии, профессора Анатолия Викторовича Скального, о пользе микронутриентов в период пандемии COVID-19 будет понятна абсолютно каждому читателю благодаря доступному стилю изложения. Профессор Скальный не только подробно описывает актуальные причины, эпидемиологию, патогенез и последствия COVID-19, но и анализирует глобальные социальные процессы, связанные с пандемией, проводит аналогии с событиями прошлых лет и дает свой взгляд на противокризисные меры, принимаемые во всем мире. Автор обращает особое внимание на то, как пандемия и сопутствующие ей меры безопасности влияют на состояние человека и общества в целом. Анатолий Викторович – врач с огромным опытом – предлагает конкретные пути разрешения негативных последствий болезни, в том числе и психологических. Подчеркивая роль экологии в поддержании здоровья в кризисное время, профессор Скальный ставит во главу угла осознанность и отказ от потребительского отношения к окружающей среде, что особенно резонирует и с моей жизненной позицией.

Профессор Скальный небезосновательно считает, что правильный баланс микроэлементов в организме поможет избежать COVID-19 и восстановиться после инфекции. Он подкрепляет все свои выводы и практические рекомендации большим массивом отечественных и зарубежных научных исследований. В книге подробно изложена роль микроэлементов в иммунной защите организма человека, фундаментальные принципы здорового образа жизни, включая не только физические, но и психологические аспекты, важность которых в современном мире трудно переоценить. Данная книга может стать настольной для тех, кто стремится жить полной и здоровой жизнью

ГЛАВА 1

COVID-19: от каких последствий будут страдать люди во всем мире

«**М**едицинские мнения разделились, и очень трудно получить точную картину происходящего. Власти пытаются избежать паники, путешествия прекратились, и всюду множество фальшивых новостей», — писал о вспышке дифтерии английский писатель, мастер слова Чарльз Диккенс своему другу, врачу британского посольства в Париже Джозефу Оллиффу в середине XIX века. «Это необычайно трудно... обнаружить истину», — продолжал Диккенс в письме другу. Тогда французские власти не говорили об истинном масштабе эпидемии, утверждали, что болезнь касается только бедных людей в нищих кварталах. Компании продолжали рекламировать курорты, не давали правдивую информацию об опасности отдыха, а владельцы отелей, в которых люди страдали дифтерией и умирали, скрывали причину смерти постояльцев и сотрудников. Согласитесь, эта картина напоминает нынешнюю ситуацию с коронавирусом.