



Ирина Грибан,
основатель, учредитель
Complete SPA LLC,
сертифицированный
wellness-коуч,
Integrative
Wellness Coach
(Penn Foster College),
Balanced Nutrition
and Sitalogy
(Penn Foster College),
Fitness program design
(American Council
on Exercise
(ACE))

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА — СЕРЬЕЗНЫЙ ИГРОК ВЕЛНЕС-ИНДУСТРИИ

ГЛОБАЛЬНЫЕ WELLNESS-ТРЕНДЫ ВТОРОЙ ДЕКАДЫ XXI ВЕКА

По мнению велнес-экспертов, вторая декада XXI века становится финишной прямой для изнурительных диет и «красивых процедур», которые дают быстрый результат. На первое место выходит культура заботы о себе и своем здоровье, баланс психического и духовного благополучия. Wellness, как основа превентивной медицины, обещает вывести смежные направления на абсолютно новый уровень.

Превентивная медицина

Превентивная медицина — направление, которое мы просто обязаны начать изучать более детально. В США превентивная медицина признана American Board of Medical Specialties (ABMS), и основная цель и задача направления заключается в сохранении здоровья человека за счет предупреждения развития различных заболеваний и патологий. Специалисты превентивной медицины — это в первую очередь семейные врачи, остеопаты, эксперты смежных областей, которые обладают разносторонним опытом медицинских навыков, включая биостатистику и эпидемиологию.

В наше время большинство обращений к врачам связано с лечением медленно развивающихся системных и хронических заболеваний: сердечно-сосудистых, эндокринологических, онкологических, неврологических и т. д. В этом случае на первый план выходит ранняя диагностика заболевания, что позволяет врачам начать своевременное лечение. Однако даже в этом случае врач начинает лечение тогда, когда болезнь уже существует в организме человека. Пациенты приходят к врачу с определенными жалобами на свое самочувствие — а это значит, что болезнь развилась настолько, что появились очевидные симптомы заболевания.

К сожалению, тенденция современной мировой системы здраво-

охранения сводится к лечению уже существующего заболевания, а не к профилактике либо коррекции образа жизни. В 2017 году Center for Disease Control опубликовал ужасающие данные: ежегодно во всем мире 69% всех случаев смертей наступает в результате превентивных (!) заболеваний. В значительной степени предотвратимые неинфекционные заболевания, включая рак, сердечно-сосудистые заболевания, хронические респираторные болезни, диабет и психические расстройства, являются причиной 36 миллионов случаев смертей каждый год (данные Всемирной организации здравоохранения, 2017 г.).

Для полного понимания критичности ситуации приведу еще некоторые данные.

К 2030 году глобальная стоимость предотвратимых хронических заболеваний (сердечно-сосудистые, хронические респираторные заболевания, рак, диабет и психическое здоровье) может достичь 47 триллионов долларов.

В буквальном смысле, низкая физическая активность в настоящее время обходится в 67,5 миллиардов долларов в год, и это только цифры, основанные на показателях 5 из 22 заболеваний, непосредственно связанных с физической бездеятельностью или низкой активностью. Реальные затраты, вероятно, будут в 3-4 раза выше (Университет Сиднея, 2016 г.).



И тут, мне кажется, пора вспомнить о превентивной медицине как составляющей wellness-индустрии. Превентивная медицина — это идеология и методология персонализированного управления состоянием здоровья и резервами организма, направленная на продление полноценной здоровой жизни человека. Ее главная задача — не лечение болезней, а выявление изменений в организме, способных вести к заболеваниям, и принятие адресных мер, направленных на предотвращение болезней.

Это в первую очередь профилактические меры и коррекция образа жизни и только во-вторых — комплекс диагностических мероприятий, направленных на выявление потенциальных рисков для здоровья, таких как наследственные заболевания, «профессиональные» болезни, а также патологии, связанные с влиянием неблагоприятной экологической обстановки.

Фокус смещается: от пользы сна к циркадным ритмам

Три года назад, в 2017-м, Нобелевскую премию по физиологии присудили ученым, исследовавшим так называемые «циркадные ритмы» — биологические часы человека, контролирующие работу

физиологических и биологических процессов в организме. Циркадные ритмы подчинены примерно 24-часовому графику — времени, за которое Земля делает полный оборот вокруг собственной оси. Ученые считают, что за биологические ритмы организма отвечают примерно 20 тысяч нейронов в гипоталамусе. Несмотря на то, что до сих пор неизвестно, как точно работает этот «хронометр», ученые выяснили, что для его настройки важны сигналы окружающей среды. Влияние солнечного света — пожалуй, самый очевидный сигнал. Именно цикл смены дня и ночи контролирует процесс сна и бодрствования. И именно от этого цикла зависит, насколько оптимально будут протекать многие физиологические процессы в организме.

Так, недостаток сна приводит не только к снижению внимания и падению производительности труда. Он ухудшает интеллектуальные функции, повышает чувство голода, замедляет или нарушает обменные процессы в организме и даже может усиливать тягу к сладкому и жирному.

Когда солнце садится и уровень освещенности падает, зрительная система посылает сигналы в супрахиазмальное ядро (СХЯ), затем в

шишковидную железу, стимулируя увеличение продукции гормона мелатонина. Этот гормон способствует снижению активности и заставляет человека чувствовать себя более расслабленным и сонным. И наоборот, когда в СХЯ поступает сигнал о повышении освещенности, стимулируется снижение выработки мелатонина — активность организма повышается.

На работу СХЯ влияет не только количество дневного света. В регулировке цикла сна и бодрствования участвуют и другие стимулы. Например, привычный звонок будильника, принятие душа или ванны и любые другие привычки.

Нарушить работу внутренних часов могут: джетлаг (пересечение часовых поясов во время путешествий), работа в ночную смену, неправильный режим дня, а также длительное пребывание в помещении без доступа солнца.

Возвращаясь к теме wellness-тенденций 2020 года, пожалуй, можно смело заявить, что «индустрия сна» явно занимает лидирующую позицию. На сегодня этот рынок оценивается в 432 миллиарда долларов, но, тем не менее, большая часть населения развитых стран все еще продолжает страдать от недосыпов.

Странная получается картина: мы одержимо покупаем «умные часы» и кольца, которые помогают отслеживать и фиксировать качество нашего сна, тщательнейшим образом выбираем самую последнюю модель матраса; литрами выпиваем волшебные эликсиры для сна на основе самых высококонцентрированных экстрактов, напиваем тело целебными маслами/кремами/лосьонами; готовы заплатить любые деньги, лишь бы гуру современных техник и методик научил нас качественно высыпаться...

А тут еще и умы «силиконовой долины» неустанно продолжают разрабатывать мыслимые и немыслимые устройства: роботы, которые не только обнимают и укачивают перед сном, а и контролируют дыхание (очень полезная разработка как альтернатива лекарственной терапии обструктивного апноэ); приспособления против храпа, сенсорные девайсы, браслеты для изучения фаз сна и даже маски для осознанных сновидений... Ну что ж, видимо, не зря прогнозируют рост экономики «индустрии сна», которая к 2024 году планирует достичь оборота в 585 миллиардов долларов.

Будущее за технологиями

Возвращаясь к теме циркадной медицины, следует отметить немаловажный факт — ученые проводят огромное количество исследований роли циркадного механизма в развитии нейрокогнитивных нарушений при моделированной сердечной недостаточности. Новая экспериментальная работа была представлена учеными Центра кардиоваскулярных исследований и биомедицинских наук Университета Гуэльфа (Centre for Cardiovascular Investigations and Biomedical Sciences, University of Guelph, Канада) и Университета Торонто (University of Toronto, Канада). Ученые акцентировали внимание на значимости циркадного механизма в физиологии сердечно-сосудистой системы. Кроме того, ранее было установлено, что циркадный механизм служит пусковым фактором процессов ремоделирования

при ишемической болезни сердца и сердечной недостаточности. Просто невероятно!

Разработчики приложений для смартфонов тем более не заставляют себя ждать. Некоторые программы эффективно помогают снизить синдромы джетлага, который чаще всего возникает после длительного перелета или работы в ночную смену. Но наибольшую пользу данные приложения приносят пациентам, которые перенесли хирургическую операцию или иную процедуру под общим наркозом.

Доктор Стивен Локли (профессор медицинского университета Гарварда, более 25 лет изучает циркадные ритмы, сон и джетлаг) отмечает, что будущее за революционным развитием медицины и wellness. Уже совсем скоро появится возможность измерять точное состояние циркадных часов человека в режиме реального времени, а эти показатели невероятно важны для современной медицины. Оказывается, время, в которое эффективнее всего принимать лекарства, сдавать анализы, проводить операцию или тем более делать химиотерапию, имеет колоссальное значение, а результаты напрямую зависят именно от циркадных ритмов.

Ментальный велнес

В современном мире терапия психического состояния уже выходит за рамки кабинета психиатра. Передовые технологии позволяют использовать абсолютное разнообразие диджитал-терапий с помощью приложений в смартфонах, ноутбуках и даже мессенджерах Фейсбука. Новая экосистема эры диджитал-технологий помогает противостоять проблемам современности — эмоциональному или профессиональному выгоранию, одиночеству, тревоге. В сочетании с традиционными медицинскими моделями возникает абсолютно новое понятие — «целостное благополучие».

По оценкам ВОЗ, каждый четвертый житель планеты в какой-то момент жизни подвержен психическим или неврологическим расстройствам. К сожалению, ситуация осложняется тем, что:

- две трети тех, кто страдает психическими расстройствами, никогда не обращается за профессиональной помощью;
- демографически эмоциональному или профессиональному выгоранию, одиночеству, тревоге в большинстве своем подвержено поколение миллениалов (рожденные в 1980-2000 гг.).

Американская организация Blue Cross Blue Shield Association (BCBSA) недавно опубликовала отчет, в котором упомянула 10 состояний, наиболее часто встречающихся у миллениалов и влияющих на их жизнь:

- депрессивное расстройство;
- употребление психоактивных веществ;
- злоупотребление алкоголем (алкоголизм);
- гипертония;
- гиперактивность;
- психопатические состояния;
- болезнь Крона и язвенный колит;



- нарушения липидного профиля;
- курение;
- сахарный диабет II типа.

В целом исследователи получили довольно интересную картину: у миллениалов на первое место выходят именно психоневрологические, а не соматические заболевания. Ученые предполагают, что причинами этого могут служить несколько факторов. Прежде всего, необходимо обратить внимание на то, что это первое поколение, которое росло в окружении различных девайсов. В результате многие миллениалы испытывают затруднения в поддержании зрительного контакта с другими людьми, что становится причиной развития психологических проблем. Впрочем, технологии, хотя и сильно влияют на коммуникативные навыки, не являются в этом вопросе решающими. Второй фактор, провоцирующий психические расстройства, — повсеместный доступ к информации и, в буквальном смысле слова, «бомбардировка» инфопространством. Экологические катастрофы, террористические атаки, стихийные бедствия, техногенные катастрофы и т. д. — доступность информации вызывает у многих чувство страха, беспомощности и незащищенности.

Поколение миллениалов — самая большая аудитория, подверженная новым веяниям. Их детство и юношество совпало с периодом перехода человечества от индустриальной к цифровой эпохе, со стремительным развитием технологий и их доступностью. Все вышеперечисленные и многие другие факторы являются основополагающими предпосылками для стремительного роста разработок в области wellness-IT-технологий.

Все логично: спрос рождает предложение.

Энергетическая медицина

В основе энергетической медицины лежит осознание того, что все вокруг состоит из энергий, которые взаимодействуют между собой. Само по себе понятие достаточно обширное и включает такие практики, как иглоукалывание, магнитную терапию, светотерапию, Рейки, цигун, звукотерапию, которые преследуют одну общую цель — исцеление «энергетического тела» человека.

Поразительный факт: западная медицина и древние методы лечения, такие как Традиционная китайская медицина (ТКМ), Аюрведа, используют в корне противоположные модели понятий «тело человека» и «лечение». Западная медицина принимает за основу анатомическую и биохимическую модель, концентрируясь на инновационных разработках для тела, состоящего из плоти и крови. Традиционные системы врачевания, несмотря на то, что многие из них разделены тысячелетиями и тысячами километров, рассматривают тело человека как энергетическое поле. Общее утверждение заключается в том, что все процессы в теле и головном мозге контролируются жизненно важной энергией (будь то «ци» в ТКМ или «доша» в Аюрведе), а состояние здоровья и исцеление зависят от потоков энергий, которые проходят через наши тела в конкретных энер-

гетических точках и балансируют электромагнитное поле всего организма.

И на самом деле совсем не важно, верите ли вы в иглоукалывание или Аюрведу или нет, факт остается фактом: тело человека — это сложное электромагнитное поле, погруженное в другие электромагнитные поля. Мы живем во время реального сдвига парадигмы, подтвержденной огромным количеством научных исследований, проведенных учеными Гарварда и НАСА. Тело человека — это комплексное биополе, состоящее из электромагнитных частот и световых волн, которые, в свою очередь, контролируют все физические и психические функции. Факты и доказательная база в прямом смысле разрывают шаблоны стандартного понимания тела человека.

Мы живем в очень интересное время, когда западная медицина и восточная традиционная медицина находят все больше точек соприкосновений для эффективного взаимодействия. Так какие именно инновации в энергетической медицине мы будем наблюдать в 2020-м?

- 1) Продолжаются исследования в области биоэлектрического «языка», который используют клетки для координации биофизических процессов (темы биоэлектрических явлений в тканях и основных физиологических состояний клеток изучаются уже давно).
- 2) В мир wellness стремительно врывается частотная и магнитные терапии.
- 3) Одним из велнес-трендов 2020 года выделяют «велнес-музыку» — направление, которое имеет позитивный лечебный эффект с точки зрения энергетической медицины.
- 4) По мере того, как наш организм с каждым днем атакуется все большим и большим количеством электромагнитных частот, собственники wellness-центров и СПА-ритритов пересматривают меню своих услуг, дополняя востребованными процедурами восточной энергетической медицины, технологиями биохакинга, современными безопасными протоколами.

Одним словом, подытоживая все вышесказанное, энергетическая медицина становится очень серьезным игроком велнес-индустрии.

Еще несколько десятилетий назад wellness рассматривали очень узконаправленно, в большинстве случаев подразумевая фитнес, диетологию или SPA. Стремительный скачок в развитии индустрии вызван в первую очередь измененным вектором потребительского спроса. И если во многих источниках, особенно на просторах интернета, «велнес-блогеры» подробно разбирают кето-диету, массаж кварцевыми роллами и интервальное питание, мы будем говорить о глобальных wellness-трендах (с оборотом 4,6 триллиона долларов всемирной экономики, данные Global Wellness Summit 2019) — инновациях, которые взбудоражат не только beauty-, SPA- и фитнес-индустрии, а и медицинский туризм, превентивную/персонализированную медицину, интегративную медицину, велнес-архитектуру/дизайн.