



Н П Ц Р И З

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ФЕВРАЛЬ

2013 года №4

www.npcriz.ru



*Дорогие друзья!
Поздравляю Вас
с Днем защитника Отечества.*

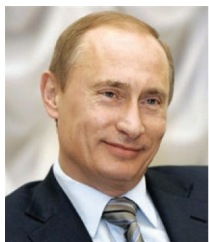
В этот день мы говорим слова благодарности тем, кто выбрал профессию защитника Отечества, кто своим трудом и доблестью способствует укреплению Державы. Желаю вам, вашим родным и близким бодрости духа, крепкого здоровья на долгие годы и активной жизненной позиции.

*Председатель Комитета
по социальной политике
Санкт-Петербурга
А. Н. Ржаненков*

ТЕМА НОМЕРА: 23 февраля – день защитника Отечества.

Этот день олицетворяет все то, что женщины ценят в мужчинах: силу, ответственность, мужество и заботу.

ВЛАДИМИР ПУТИН стр. 2



поздравил с 10-летием Лигу здоровья нации «Убеждён, что вы и впредь будете активно и плодотворно работать, приносить реальную помощь людям».

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ стр. 3



20 февраля 2013 года в Москве открывается вторая Общественная приемная Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии.

ЗУРАБ СОТКИЛАВА стр. 7



**ЭКСКЛЮЗИВНОЕ
ИНТЕРВЬЮ**
«Я – Божией милостью певец...».

ВЛАДИМИР ХАВИНСОН:



ПЕПТИДЫ – разработка военных врачей стр. 8
«...в России разработаны лучшие в мире геропротекторы – пептидные биорегуляторы.»

ВЛАДИМИР ПУТИН поздравил с 10-летием Лигу здоровья нации



Научно-Производственный Центр Ревитализации и Здоровья
Общественная приемная Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии

Поздравляем с юбилеем!

28 января 2013 года отметила 10-летие крупнейшая Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации». В Москве, в Колонном зале усадьбы графа Салтыкова, прошло торжественное заседание Президиума Лиги здоровья нации, посвященное юбилею. В нем приняли участие представители государственных органов власти и управления, руководители региональных отделений Лиги здоровья нации, некоммерческих организаций и бизнес структур, партнеры, в числе которых руководство Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии и Научно-Производственного Центра Ревитализации и Здоровья.

Президент РФ Владимир Путин поздравил Президента Лиги здоровья нации, академика РАН Лео Бокерию.

В поздравительной телеграмме, в частности, говорится:

«За прошедшие годы Лига наработала большой опыт, уверенно заявила о себе как о состоявшейся, авторитетной и в высшей степени востребованной организации. Вопросы укрепления здоровья людей, развития медицинской науки по праву находятся в числе значимых приоритетов государственной политики. Несомненно, это те сферы, где необходимо укреплять взаимодействие органов власти, общественных организаций, деловых кругов. И в этом контексте деятельность Лиги заслуживает самой высокой оценки. Программы, масштабные проекты и инициативы, которые Лига здоровья нации реализует во многих регионах страны, содействуют широкому общественному просвещению, продвижению ценностей здорового образа жизни, улучшению демографической ситуации. И конечно, вы многое делаете для скорейшего внедрения в медицинскую практику современных эффективных методов диагностирования, профилактики и лечения. Убеждён, что вы и впредь будете активно и плодотворно работать, принести реальную помощь людям».

Лига здоровья нации - наиболее авторитетная общественная организация в России, которая объединяет ведущих специалистов в области здравоохранения, медицины, науки, спорта, политики, которые призваны отвечать за здоровье населения. Организации, работающие под эгидой Лиги, активно участвуют в выработке государственной политики в области формирования



Бокерия Лео Антонович, президент Лиги здоровья нации, академик РАН; Пинаев Роман Николаевич, руководитель Общественной приемной Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии.

здорового образа жизни, разрабатывают и реализуют стратегии и программы федерального значения по решению приоритетных проблем, обозначенных Президентом РФ.

Лига здоровья нации реализует ряд масштабных проектов федерального уровня, направленных на оздоровление россиян и профилактику. К ним относятся и открытие Общественных приемных ведущих федеральных научно-медицинских центров России: Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева, НИИ питания РАН, Межотраслевого научно-технического комплекса «Микрохирургия глаза» им. академика С. Н. Федорова, Научно-клинического центра оториноларингологии ФМБА и Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии.

Поздравили Президента Лиги здоровья нации Лео Антоновича Бокерию директор Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии Владимир Хацкелевич Хавинсон, руководитель Общественной приемной Роман Николаевич Пинаев, вице-президент по развитию Научно-Производственного Центра Ревитализации и Здоровья Валерий Александрович Александров и вице-президент по науке Научно-Производственного Центра Ревитализации и Здоровья Давид Амиранович Горгиладзе.

В праздничном концерте выступили народные артисты России И.Д. Кобзон, Н.Г. Бабкина в сопровождении ансамбля «Русская песня», Т.М. Гвердцители и другие известные артисты эстрады.

2

«60 лет. Столько живет сегодня среднестатистический россиянин. К 2020 году продолжительность жизни предстоит увеличить до 75 лет». Из выступления Владимира Путина на заседании Госсовета.

В МОСКВЕ открывается вторая Общественная приемная



20 февраля 2013 года

в Москве открывается вторая **Общественная приемная** Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии.



Прошло чуть больше года с открытия в Информационно-консалтинговом центре Лиги здоровья нации, расположенном в Павильоне № 5 Всероссийского выставочного центра, Общественной приемной Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии.

Жители Москвы, Подмосквья и гости столицы без предварительной записи и очередей бесплатно обращаются к специалистам за консультацией, советом по формированию здорового образа жизни, борьбе с вредными привычками, профилактике заболеваний и преждевременного старения.

Сразу после открытия к нам приходили, как правило, пожилые люди, пенсионеры. Нелегкая жизнь, трудовая деятельность и образ жизни не лучшим образом отразились на физическом здоровье этих людей. Большинство из них ищут силы и возможности справиться с многочисленными хроническими заболеваниями. Задача наших врачей помочь скорректировать лечение, направить на обследование и консультации в медицинские учреждения города.

Сегодня отрадно, что посещают Общественную приемную люди активного возраста: 30-40-50 лет, которые социально адаптированы в жизни, но еще не знакомы с таким термином как «возрастная патология». Жизнь большого города, экология, стрессы трудовых будней сказываются на каждом. За время работы Общественной приемной наши специалисты вывели следующую печальную статистику: на первом месте сердечно-сосудистые заболевания, далее следует онкология, неожиданно вышли на третье место болезни репродуктивной системы, как у женщин, так и у мужчин. Не сильно отстают диабет, заболевания щитовидной железы. А способствуют этому не только перечисленные выше факторы, но и безответственное отношение к своему здоровью. Стремление жить сегодняшним днем, не задумываясь, что будет завтра – приводит к таким страшным заболеваниям. Организм приспосабливается, но это не способствует активному долголетию. Первоначально мы не замечаем экстремальных нагрузок, но через некоторое время жизнедеятельность систем организма дает сбой. Городской житель с высшим образованием и, как правило, средним достатком, ощущает, что в свои 40 лет, он не так бодр и энергичен как в 30 лет. Он начинает вычислять, во сколько обойдется больничный лист и лечение хронического заболевания; после этого приходит понимание, что

заботиться о своем здоровье и близких необходимо как можно раньше. Когда это нелегкое решение принято, то находится сразу же и время для посещения врача. Таких ответственных пациентов с каждым днем приходит в Общественную приемную все больше, зачастую они приводят с собой семью, родственников и друзей. В связи с этим было принято решение открыть в Москве вторую Общественную приемную Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии по адресу: метро «Краснопресненская», улица Заморонова, дом 12, строение 1. Это исторический и деловой центр города. Мы ценим время наших пациентов, поэтому приемная находится в пяти минутах от метро. Просторное помещение позволит расширить технические возможности Общественной приемной и одновременно вести прием посетителей несколькими узким специалистам. К услугам москвичей первичная диагностика работы сердца, а также диагностика общего состояния организма на высокоточном оборудовании «Тепловизор».

*Сегодня, я хочу обратиться к каждому из вас: мы свободны в своем выборе! К сожалению, молодое поколение выбирает между машиной, пылесосом и кофеваркой, забывая, что если будет крепкое здоровье, можно позволить не выбирать, а приобрести постепенно все, что душе угодно! **Сделайте выбор в пользу здорового образа жизни, активного долголетия!** Мы в Общественной приемной Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии поможем Вам научиться жить здорово!*

Смотрите в будущее с радостью, а чтобы оно было солнечным, ярким, а не дождливым и слякотным, задумайтесь об этом уже сегодня - тогда вас впереди будет ждать золотая осень!

Горгиладзе Давид Амиранович,
руководитель Общественной приемной
Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии в г. Москва



Открытие Общественной приемной Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии в Москве, 2011 г.

СЕКРЕТ МУЖСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



Популярно о мужском здоровье



Князькин Игорь Владимирович, доктор медицинских наук

На вопросы нашего журналиста отвечает врач-сексолог, андролог, доктор медицинских наук Игорь Князькин.

- Игорь Владимирович, что в себя включает понятие «мужское здоровье»?

- Я люблю говорить своим пациентам, да и вообще всем, друзьям: ничто так не губит мужчину, как женское плохое настроение. Конечно, кто-то из женщин скажет, что нас тоже губит плохое настроение, в том числе и мужское. Но плохое настроение женщины губит мужчину еще больше, чем его собственное плохое настроение.

- Наверное, не все женщины это знают?

- Зачастую женщины просто не думают, что они сами сокращают продолжительность жизни любимого и близкого мужчины. Существует такое мнение, что якобы крепче мужчины никого нет. Мы-то женщины такие слабые... Если женщина все время недовольна, то никакого настроения не будет у мужчины.

Есть еще один немаловажный, но плохо изученный аспект. Когда мы говорим о старении человека, мало

кто говорит о том, что вместе с органами стареет и его система счастья. Почти нет информации по старению мозговой системы счастья. Не нужны никакие исследования, чтобы понять, что у маленького человека эти системы счастья намного ярче, чем у пожилого. Примером является поход дедушки с внуком в зоопарк. Как радуется малыш походу, можно только себе представить. И что чувствует, а на самом деле не очень этому рад, пожилой человек - ведь мог бы и не ходить, на диване лучше. Когда старик сам был в пятилетнем возрасте, он радовался, как его внучок сегодня. Достаточно этого примера, чтобы осознать, что-то происходит с этими системами с возрастом. Почему пожилой человек говорит: я не хочу жить, мне ничего не интересно, меня это не радует. Это очевидный процесс угасания мозговых систем вознаграждения. Это было бы нормальным, если бы это было естественным ходом событий к годам 80-90. Есть интересные психологические работы, опубликованные на Западе, в которых говорится, что с возникновением у человека депрессии, длительного подавленного настроения, с трудом поддающегося лечению, все это в итоге приводит к возникновению злокачественных новообразований. Механизм пока непонятен. Но недаром подмечено, что жизнерадостные люди мало болеют, а есть те, кто доживает до глубокой старости без явных хронических заболеваний.

Для нынешнего времени характерно, что люди молодого возраста теряют вкус к жизни. Первая причина - это доступность всего и вся. Кто-то сейчас скажет, что такое доктор Князькин говорит! Хочет нас вернуть во времена дефицита? На телевизор копили три года, стояли в очередях... Но когда всего этого много и человек с детства все получает, со временем это имеет обратный результат. Разврат - это когда ваши мозговые системы вознаграждения, счастья присыщены. Когда уже ничего не радует. Избыток всего, как это ни странно, еды, вкусовостей, развращает.

- Что делать российским мужчинам, чтобы они не утрачивали интерес к жизни?

- Можно начать со сбалансированного питания. Простая еда. Можете найти в воспоминаниях современников то, что семья последнего российского императора ела очень скромно. Суп простой, щи постные, капуста. В этом не было никакого юродчества, желания походить на простых людей и так далее. В этом был глубокий смысл. Они не знали ничего о системах счастья, но они прекрасно понимали, что соблюдение всех этих правил, очень простой пищи, скромного стола, в итоге сохранит радость жизни.

- Часто говорят о полезности устриц, морепродуктов для мужчин?

- В питании, если говорить о мужчине, обязательно в рационе должно присутствовать мясо. Характерная черта нашего времени (такого раньше не было) разговор с умным видом о вегетарианстве. Мужчина должен, да и женщина тоже, употреблять белок! Мясо – это строительный элемент нашего организма. Обязательно на столе должны быть молочные продукты. С возрастом очень многие мужчины отказываются от молока, творога, говорят, что это детская еда. Это неправильно.

- В чем секрет мужского долголетия?

- Приведу пример исследования итальянских ученых, которые изучали мужчин, проживающих на Средиземноморье. Мужчины этих регионов не только доживают до глубоких лет, они знают секрет, как сохранить радость жизни. Вот вам тайна мужского долголетия: оказывается, чтобы жить долго и счастливо, быть мужчине здоровым, необходимо иметь жену, несколько детей, общаться со своими родственниками, но не часто. У него свое ремесло, чаще всего в доме, где проживает: салон красоты, таверня, мастерит что-то

своими руками и этим зарабатывает, причем эта работа приносит ему удовлетворение, радость, он ее неспешно выполняет и этим зарабатывает себе и своей семье на жизнь... По выходным любит общаться с друзьями. Умеренно занимается физическим трудом и неплохое средиземноморское питание. Все это составляющие мужского здоровья.

- Ваш жизненный лозунг?

- Утром встал, помылся, пошел искать что-нибудь интересное. Вечером пришел, вспомнил о чем-нибудь интересном. Лег спать, помечтал о завтрашнем дне, что там будет что-то интересное. Но это не значит, что я ищу что-то самое интересное, самое вкусное, нет, конечно! Я мечтаю о большой и чистой любви.

- Пожелания мужчинам в преддверии 23 февраля:

- **Желаю всем мужчинам здоровой и творческой потенции. Желаю побороть собственных бесов, которых в каждом из нас очень много. Бороться и не сдаваться. Но всех бесов бороться не рекомендую, иначе станет скучно жить на свете! Главного беса – свою женщину – бороться не надо. Пусть побесится.**

РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ:



Главный долгожитель Земли дважды вошел в Книгу Гиннеса.

Японец Дзироэмон Кимура дважды вошел в Книгу рекордов Гиннеса: как самый пожилой человек в мире и одновременно — как самый пожилой мужчина из ныне живущих.

В середине декабря 2012 года Кимуре исполнилось 115 лет и 253 дня. Он поделился с авторами Книги Гиннеса секретом долголетия.

Мужчина 40 лет проработал на почте, а после выхода на пенсию до 90 лет занимался фермерством. С таким солидным послужным списком неудивительно, что у японца большая семья. Самый пожилой человек в мире является отцом семерых детей (двое из которых, к сожалению, уже умерли), дедушкой 14 внуков, 25 правнуков и 13 праправнуков.

Секрет своего долголетия Дзироэмон Кимура объясняет на удивление просто: «Нужно всего лишь есть в меру. Какой бы вкусной ни была еда, не стоит поддаваться всем возникающим у вас на пути соблазнам».

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

Сегодня для поддержания мужского здоровья Санкт-Петербургским Институтом биорегуляции и геронтологии разработан натуральный пептидный биорегулятор «**Либидон**», в состав которого входят пептиды предстательной железы.

«**Либидон**» восстанавливает функцию предстательной железы при заболеваниях различного генеза, в том числе при доброкачественной гиперплазии предстательной железы, аденоме простаты, хроническом простатите. «**Либидон**» **эффективен для борьбы с мужским бесплодием и для поддержания здоровья мужской репродуктивной системы.**

Кроме того, в арсенале российских ученых появился многокомпонентный натуральный оздоровительный препарат «**Актимэн**», который улучшает работу мужской мочеполовой системы, улучшает кровообращение в органах малого таза, уменьшает в них застойные и воспалительные явления, **препятствует развитию заболеваний предстательной железы.**



Есть одно важное условие радостной жизни – всегда помнить, что она закончится.

ФЕВРАЛЬ – НЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОРВИ



Будьте здоровы! Советы и рекомендации врачей.



Цыганов Федор Анатольевич, врач - иммунолог

- Февраль - месяц, когда традиционно наблюдается всплеск ОРВИ, ОРЗ. Что делать, чтобы не болеть?

- Защищаться, одеваться теплее, стараться избегать переохлаждения, не находиться долго на улице без движения. Пользоваться народными средствами: употреблять лук, чеснок, которые содержат фитонциды (тоннами их есть не нужно, а, например, ползубчика чеснока по утрам), есть апельсины, мандарины, пить чай с медом. Это доступно всем и если употреблять в пищу такие нехитрые составляющие, то для организма это большое подспорье в защите от различных микробов и вирусов. Из медикаментозных средств можно принимать поливитамины, элеутерококк. И еще важный момент: **зимой придерживайтесь режима, как бы это банально ни звучало. Надо не рассыпаться, т. е. не спать долго, стараться ложиться до 24.00 и вставать, пусть еще и темно на улице, часов в 8-9 утра, не позднее, так как организм очень тяжело адаптируется в условиях, когда человек встает в разное время, именно встает. Это очень большой стресс для организма.**

Если же вы хотите более серьезно заняться собой, то начните принимать пептидные биорегуляторы, сперва - синтезированные, затем - натуральные.

Человек сам должен думать о себе и тогда никаких глобальных катаклизмов со здоровьем не произойдет. Надо стараться отдыхать больше, вести нормальный образ жизни, заниматься спортом, больше ходить пешком. Нужно просто стараться за собой следить и, самое главное, не запускать процесс, не давать ему развиваться.

- Федор Анатольевич, в вашей личной практике какие результаты по пептидам вы получали?

- Могу сказать одно: с определенного возраста, с 40-45 лет, они показаны всем. Какие принимать пептиды, в каком режиме - это очень долгий разговор, но их принимать необходимо, хотя бы 1-2 курса в год. Пептиды будят клетки, заставляют их правильно работать. Я лично принимал «Владоникс» и считаю, что эффект есть: если какая-то симптоматика простудных заболеваний и возникала, то она переносилась легче. И у меня был период - я не болел. Пептидные биорегуляторы - отличное средство профилактики.

- В феврале месяце мы отмечаем День защитника Отечества. Федор Анатольевич, чтобы вы пожелали мужчинам накануне праздника?

- Чтобы они берегли себя, потому что мужчины «слабые» изначально, у них не хватает четвертинки хромосомы. Поэтому их надо беречь! И женщинам их надо беречь. Хоть и говорят, что мужчины - сильный пол, женщины психологически гораздо устойчивее во всех смыслах, в том числе и к стрессовым ситуациям. Мужчинам желаю вести правильный образ жизни и думать о хорошем: позитив в голове - позитив в жизни!

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

Разработанные Санкт-Петербургским Институтом биорегуляции и геронтологии синтезированный пептидный биорегулятор «Кристаген» и натуральный пептидный биорегулятор «Владоникс», в состав последнего входят пептиды тимуса, - это серьезная поддержка вашего иммунитета и эффективная защита от простудных заболеваний.

Также, в период всплеска ОРЗ и ОРВИ необходимо позаботиться о том, чтобы в организм попадали вещества в обычном рационе отсутствующие: натуральные добавки или адаптогены, производимые из трав и лекарственных растений. В их числе «Имусил», в состав которого входят лакто и бифидобактерии, витамин С и экстракт эхинацеи, обладающий сильнейшим противовирусным действием.



«Я – БОЖИЕЙ МИЛОСТЬЮ ПЕВЕЦ...»



Специально для нашего издания ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ

В январе в Большом зале филармонии Санкт-Петербурга состоялся концерт Зураба Соткилавы «Я – Божией милостью певец...»

Зураб Соткилава – знаменитый грузинский тенор, народный артист СССР, обладатель редкого статуса пожизненного солиста Большого театра. В свои 75 Зураб Соткилава в отличной вокальной форме, гастрольный график распisan на месяцы вперед, его ученики поют на лучших мировых сценах.

- Зураб Лаврентьевич, вы человек счастливой судьбы. Ваша карьера, как известно, началась... с футбола.

- В детстве я не пел. Заканчивая школу в Сухуми, уже выступал за местное «Динамо» на первенстве республики. А в семнадцать лет меня забрали в тбилисское «Динамо», где я играл два сезона. Потом получил серьезную травму. Было ощущение, что жизнь кончена. С футболом пришлось расстаться. Зато с этого времени начался мой новый виток – артистический: Тбилисская консерватория, стажировка в Италии, Большой театр...

- Чувствуете ли себя звездой?

- Никогда не ощущал и не чувствую, и потом, помню слова Бориса Александровича Покровского:

«Все вы звёзды... пока солнце не взойшло».

- Есть ли кумиры на сцене?

Как говорят евреи, никогда не создавай себе кумира! Сегодня из ныне живущих никого не могу назвать. У меня один кумир – величайший итальянский тенор Энрико Карузо. Его исполнение всегда является эталоном. По красоте тембра его голос считается непревзойденной величиной в мире оперного вокала... Голос был красоты невероятной.

- Ваше амплуа – лирико-драматический тенор. Вы одинаково успешно исполняете партии Отелло из одноименной оперы и Герцога из «Риголетто». А есть предпочтения?

- Особая моя любовь – Верди: Манрико («Трубадур»), Радамес («Аида»), Ричард («Бал-маскарад») и, конечно же, незабываемый Отелло. Это высшая ступень в опере.

(В мире Соткилава известен, как один из лучших исполнителей партии Отелло).

- Не теряется ли со временем интерес к опере?

- В вашем городе к классике интерес теряется. Неужели все уехали, кто классику любил? Для меня Ленинград был городом номер один, и я приезжал всегда с огромным удовольствием. Выступал с репертуаром Рихарда Штрауса, Петра Ильича Чайковского, Сергея Васильевича Рахманинова. Привозил самую серьезную музыку, камерную музыку. Сейчас осталось совсем немного тех, кто придет на концерт и будет это слушать.

Сегодня я часто гастролрую по городам России. Я пою очень много арий из опер, иногда почти оперу целиком. Внимание к опере большое и очень хорошо она принимается и слушается. В малых городах интерес огромный, очень много молодежи приходит на мои концерты, я им привожу совершенно малознакомую музыку, но они ее так принимают, что я удивлен. Не подумайте, что я заискиваю перед публикой, меня действительно потрясает чуткость реакции. Значит, опера нужна.

- Чем вы можете объяснить секрет творческого долголетия?

- Главное условие этого долголетия – постоянная работа. Одного таланта мало. Я и сейчас занимаюсь каждый день по четыре-пять часов. Очень много работаю над голосом, все это способствует тому, чтобы голос был. И, конечно, это уникальная техника пения, которой меня обучили в Италии. Мой педагог Нодар Ангуладзе, когда мы прощались, сказал: «Зура, ты раньше умрешь физически, а потом умрет твой голос, благодаря технической фурбери». Еще я очень грамотно веду свою репертуарную политику. Мое отношение всегда было профессиональным к моему телу, голосу, и все это способствовало тому, что я у вас в Санкт-Петербурге так здорово спел. Профессионализм, работа над техникой, и конечно, режим, который надо держать, насколько бы ты не был одарен Богом. Надо много работать и быть в режиме.

- Режим творческий или жизненный?

- И творческий, и жизненный едины. День начинается с гантелей, выполняю комплекс упражнений, зарядка. Пение забирает очень много сил, что тоже держит физически в форме. Питание имеет огромное значение. Мясо позволяю себе только в день выступлений. И вообще мы из еды культа не делаем. Продукты самые простые, обычные. Каши ем по утрам со своим внуком. После шести ничего не ем.

- Как вы бережете свой голос?

Стараюсь сидеть с некурящими, много не говорить, больше слушать и отдыхать. Голос любит покой. Когда проблемы с голосом, ингаляции делаю по народным рецептам. Например, чесночно-содовые ингаляции, которые очень помогают. Я считаю: китайцы, корейцы правы, что едят много чеснока. Чеснок убивает многие бактерии. Нельзя забывать, что чеснок поднимает давление, поэтому его полезно употреблять в небольших количествах.

- Как защищаете себя от стресса?

- По мелочам стараюсь не нервничать. Необходимо все обдумать, разложить по полочкам, а затем принимать решение. Защищает любовь. Я чувствую, как я нужен моим близким! Нужен той публике, которая на меня ходит, которая так тепло и с любовью меня встречает!

ПЕПТИДЫ – РАЗРАБОТКА ВОЕННЫХ ВРАЧЕЙ



В.Х. Хавинсон: «Своим успехом мы обязаны военным, потому как именно по их просьбе мы стали разрабатывать в начале 70-х годов средства, которые повышали бы боеспособность солдат при физических и эмоциональных нагрузках».



Хавинсон Владимир Хацкелевич, директор Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН, президент Европейского отделения международной Ассоциации геронтологии и гериатрии

- Владимир Хацкелевич, вы давно занимаетесь вопросами геронтологии и изучаете здоровье долгожителей. Какой же предел человеческой жизни и от чего он зависит?

- Видовой предел жизни человека, действительно, составляет 110-120 лет. В мире сейчас живет более 200 000 человек, перешагнувших столетний юбилей. Поэтому мы видим, что это возможно! Средняя длительность жизни в экономически устойчивых странах составляет 80-85 лет. В России, к сожалению, было много потрясений: войны, революции, голод. Все это отразилось на генетике. Сегодня эти факторы дополняются вредными привычками, неполноценным питанием, некачественной водой, плохой экологией, низкой физической активностью. Кроме того, уровень культуры, интеллекта, развития является определяющим в длительности жизни.

- Институт биорегуляции и геронтологии, который Вы возглавляете, разрабатывает препараты, укрепляющие здоровье и замедляющие процессы старения.

- Мы разрабатываем не препараты, а концепцию. Это системный подход, который заключается в исследова-

нии механизмов старения и патологии.

Началось все в 70-е годы. В Военно-медицинской Академии была создана лаборатория для разработки препаратов, повышающих ресурс жизнедеятельности военнослужащих, оказавшихся в экстремальных условиях.

При изучении экстремальных воздействий на человека оказалось, что они приводят к снижению синтеза белка в различных органах и тканях, прежде всего в мозге, в иммунной и эндокринной системах. Первоначально наши препараты были созданы на основе пептидов, выделенных из тимуса, мозга, печени, поджелудочной железы, хрящей. Они способствовали восстановлению синтеза белка в тех тканях, которые подвергались экстремальному воздействию.

Крайне важной явилась разработка препаратов для восстановления функций мозга, так как в то время велись боевые действия в Афганистане, где многие военные получили контузии. Также для военных целей был создан препарат сетчатки глаза для защиты от лазерного оружия, препарат тимуса для лечения лучевой болезни.

Мы провели 25 экспериментов, больше всех в мире, и с уверенностью можем утверждать: в Ленинграде, Петербурге, в России разработаны лучшие в мире геропротекторы – пептидные биорегуляторы. Их системное применение необходимо во второй половине жизни, начиная примерно с 35-40 лет, а если человек подвержен воздействию экстремальных факторов, то и раньше, это приводит к увеличению ресурса его возможностей на 30-40%. Кроме того, они снижают риск возникновения онкопатологий в 3-5 раз.

- Владимир Хацкелевич, а сами вы или ваши родственники принимаете пептидные биорегуляторы?

- У меня отец прожил 92 года, умер от несчастного случая, хотя был здоровым человеком. У него не было ни инфаркта, ни инсульта. Моей маме 92 год, хотя у нее 35 лет диабет, она принимает эти препараты в течение 25 лет. Я лично принимаю эти препараты уже 15 лет. Чем старше человек, тем больше его организм нуждается в поддержке пептидными биорегуляторами.

- Имеются ли побочные эффекты?

- Все наши пептидные биорегуляторы состоят из пептидов, а те, в свою очередь, из аминокислот. Все это элементы пищи. Пептиды есть везде. Поэтому в принципе невозможны побочные эффекты, даже теоретически.

Желаю Всем здоровья и долголетия!