



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

МАРТ 2013 года № 2 (5)

www.nppcriz.ru



Дорогие женщины!

Быть матерью и женой всегда считалось самым сложным и важным делом. Воспитывая детей и внуков, сохраняя домашний очаг, вы отдаете своим близким частицу себя, разделяете радость и волнения, всегда верите в лучшее.

Желаю Вам благополучия, любви и счастья. Желаю, чтобы дорогие Вам люди были рядом и всегда проявляли заботу и понимание. Желаю Вашим семьям и близким здоровья, мира и благополучия.



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

ТЕМА НОМЕРА: Международный женский день - замечательный повод выразить безграничную признательность нашим матерям, бабушкам, женам, дочерям, сестрам.

ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРИЕМНАЯ стр. 2 **КАК СБЕЖАТЬ ОТ ВАРИКОЗА** стр. 4



20 февраля 2013 г.
открылась в Москве

«Здоровье – бесценное благо. Умение сохранить его в огромной мере зависит от самого человека».

Советы, рекомендации врача-флеболога



«Варикоз, как правило, наследственное заболевание. Согласно статистике, 20-30% европейцев страдают им».

УРОКИ КРАСОТЫ стр. 6



Пептиды – эликсир молодости

«Пептиды – революционный ингредиент косметологии будущего, способный повернуть время вспять».

РИММА МАРКОВА стр. 8



**ЭКСКЛЮЗИВНОЕ
ИНТЕРВЬЮ**

«Мысли вслух Риммы Марковой. Откровенная и прямолинейная, она имеет свое мнение на любую тему».

СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ОБЩИМИ УСИЛИЯМИ!



Записывайтесь на прием в Москве по телефону: (495) 640 06 14 (доб. 5)



Горгиладзе Д. А. и Хавинсон В.Х. открывают
Общественную приемную в Москве

Здоровье – бесценное благо. Умение сохранить его в огромной мере зависит от самого человека. Эта мысль лейтмотивом звучала из уст выступающих на торжественном открытии Общественной приемной Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии в Москве.

20 февраля 2013 года в историческом центре Москвы на улице Заморенона в доме 12 открылась вторая в столице Общественная приемная Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии.

Перерезая ленточку, директор Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии, президент Европейского отделения Международной ассоциации геронтологии и гериатрии, вице-президент Геронтологического общества РАН Владимир Хацкелевич Хавинсон с гордостью подчеркнул: «Санкт-Петербургский Институт биорегуляции и геронтологии становится широко известным не только в России, но и за рубежом. Недавно он получил статус консультационного центра Организации Объединенных Наций, что подтверждает высокий профессионализм российских ученых и врачей. Сегодня не менее знаменательный день! Вы присутствуете при открытии уже третьей Общественной приемной Института

в России и второй в Москве. Для нас очень важно знать, что наши медицинские достижения доступны рядовым россиянам».

Праздничную эстафету поздравлений подхватил руководитель Общественной приемной Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии в Санкт-Петербурге, президент Научно-Производственного Центра Ревитализации и Здоровья, кандидат медицинских наук Роман Николаевич Пинаев:

«Мы совместными усилиями делаем одно общее и нужное дело! Обращение пациентов в наши Общественные приемные считаем высоким показателем доверия к нам и нашим специалистам. Не секрет, что качество обслуживания в муниципальных медицинских учреждениях оставляет желать лучшего. Большинство обратившихся в поликлинику сталкиваются с теми или иными организационными трудностями: проблемы с записью к врачам-специалистам, долгое ожидание приема, приход в поликлинику задолго до ее открытия, чтобы занять очередь. Получается, что выдержать все эти трудности люди с плохим здоровьем просто не в состоянии!»

Наш подход индивидуален к каждому человеку. Мы надеемся, что не только вы сами воспользуетесь услугами нашей Общественной приемной, но и будете рекомендовать ее своим близким, знакомым для получения консультаций по профилактике различных заболеваний, по ведению здорового образа жизни, по продлению активного долголетия. Особенно это важно жителям такого большого мегаполиса, как Москва, чтобы выдерживать ритм жизни города, проблемы, связанные с экологией и густонаселенностью».

«Эта Общественная приемная открылась для нас в новом формате, - отметил руководитель Общественной приемной Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии в Москве, вице-президент по науке Центра Ревитализации и Здоровья, вице-президент Общества антивозрастной медицины, старший научный сотрудник лаборатории возрастной клинической патологии Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии Давид Амиронович Горгиладзе.

20 ФЕВРАЛЯ 2013 ГОДА ОТКРЫЛАСЬ ВТОРАЯ ПРИЕМНАЯ В МОСКВЕ



Записывайтесь на прием в Санкт-Петербурге по телефону: (812) 640 06 14 (доб. 4)

– Теперь в новом офисе одновременно могут вести прием несколько специалистов. Наши приемные позволяют без больших временных затрат получать квалифицированную консультацию специалиста, составить индивидуальную программу как обследования, так и коррекции тех нарушений, которые имеются по здоровью. Спасибо, что присоединились к нам в этот знаменательный день!»

Этот праздник состоялся благодаря поддержке Научно-Производственного Центра Ревитализации и Здоровья. С поздравлениями к присутствующим обратился вице-президент по развитию компании Валерий Александрович Александров:

«Стало добродой традицией открывать каждый год по Общественной приемной, пока это только Москва и Петербург. Но мы знаем, что есть желающие в Екатеринбурге, во Владивостоке подхватить эту эстафету. Сегодня ведется большая работа по открытию представительств Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии в Европе. Желание каждого из нас жить долго, сохранить молодость и здоровье стирает государственные границы. Активно ведутся переговоры с представителями стран Литвы и Латвии».

Профessor В.Х. Хавинсон поблагодарил руководство Центра Ревитализации и Здоровья за инициативность компании, которая без государственной поддержки занимается важным делом, касающимся здоровья нации в целом.

Среди присутствующих были и давние друзья Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии и Центра Ревитализации и Здоровья. Супруга известного летчика-космонавта СССР, дважды Героя Советского Союза Георгия Михайловича Гречко (он не смог приехать по состоянию здоровья) Людмила Кирилловна Гречко, возглавляющая московскую медицинскую клинику, профессор, доктор медицинских наук, отметила важность данного события, порадовалась за москвичей и жителей Московской области. Теперь и они смогут поправить свое здоровье с помощью достижений из-

вестного во всем мире Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии.

Следует отметить, что в открытии Общественной приемной участвовали не только жители Москвы, но и гости из Санкт-Петербурга, Екатеринбурга, Владивостока и даже из соседних государств: Латвии, Литвы, Болгарии, Украины.

А закончилось торжественное открытие дружеской беседой. Пользуясь случаем присутствия на мероприятии профессора В.Х. Хавинсона, гости хотели услышать из первых уст о практическом применении научных достижений Института, в частности пептидов, и получить ответы на вопросы, касающиеся личного здоровья.

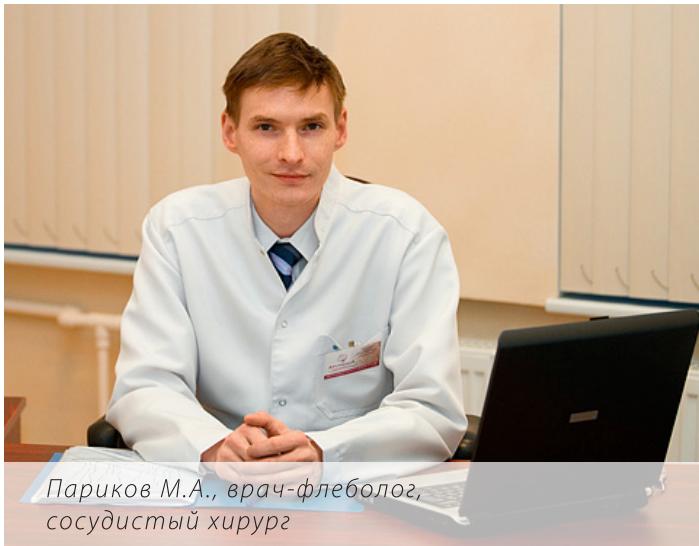
Каждый человек ответственен за свое здоровье. Именно от него самого зависит его физическое и психическое состояние, а значит и продолжительность жизни. Ни один врач не может сделать для человека того, что он сам должен и может сделать для себя. Каждый из нас мечтает и хочет жить долго и счастливо, но не всякий может жить правильно. Особенно это относится к людям, которые подвержены различным вредным привычкам. Найдите в себе силы или изменитесь во благо своего здоровья, или же обратиться за помощью к врачу!



Горгиладзе Д.А., Александров В.А., Пинаев Р.Н.
и Хавинсон В.Х. на открытии приемной

ЗДОРОВЫЕ НОГИ: КАК СБЕЖАТЬ ОТ ВАРИКОЗА

Будьте здоровы! Советы, рекомендации врачей



Порой, как только у нас начинают выступать вены, мы задумываемся: «А не началась ли у нас варикозная болезнь». Относительно этой патологии в обществе живет много мифов. Сегодня их развеял и представил достоверную картину **врач-флеболог, сосудистый хирург Париков Матвей Александрович**.

- Говорят, что женщины болеют варикозом в 3-4 раза чаще, чем мужчины. С чем это связано и каковы факторы риска заболевания?

- Варикоз, как правило, наследственное заболевание. Согласно статистике, 20-30% европейцев страдают им. Это относится и к России. При этом у женщин это чуть-чуть больше, раза в полтора.

Для женщин основной фактор риска – это беременность. И если у женщины есть генетическая предрасположенность, то варикоз начинает развиваться и прогрессировать. Также факторами риска заболевания являются стоячие нагрузки и повышенный вес. Это связано с большим объемом циркулирующей крови и с меньшей подвижностью. Не секрет, что кровь наверх толкается икроножной мышцей, ее называют вторым сердцем. При каждом шаге, при каждом ее сокращении кровь должна выстреливать наверх. Естественно, уровень подвижности человека играет важную роль в формировании венозного застоя. Сидячая работа также способствует формированию венозного застоя и вены могут из-за этого расширяться.



Когда говорят о варикозной болезни, подразумевают заболевания нижних конечностей. Но у женщин очень часто на руках проступают вены, которые вызывают беспокойство. Обосновано ли оно?

Варикозная болезнь на руках может быть только в том случае, если человек ходит на руках. Вены на руках располагаются особенным образом. В области кисти практически нет подкожной клетчатки, и они, действительно, очень хорошо видны. С возрастом кожа в этой зоне истончается, меняет свои пигментационные свойства, и вены могут сильно просвечивать. Но они не варикозные. Настоящая варикозная вена на руках - большая редкость.

Кстати, это относится и к венам в районе стоп, там также мало подкожной клетчатки, как и на руках. Если человек занимается спортом, они становятся больше, перестает - меньше. Бояться их не нужно.

- Сосудистые сеточки, звездочки имеют какое-то отношение к варикозу?

- Нет, они не имеют отношения к заболеваниям сосудистой системы. Это просто элементарная косметическая проблема. Хотя я лично сам читал, очень известный профессор в Петербурге в газете при рекламе своего центра пишет: «Иногда от формирования первой сосудистой звездочки до трофической язвы проходит всего несколько месяцев». Неправда. Я всем своим пациентам объясняю это и считаю, что такое знание нужно нести в массы. Сосудистые звездочки – не болезнь!

- Женщины ходят на каблуках. Насколько это вредно и может ли это спровоцировать варикозную болезнь?

- Наше массовое самосознание, я вижу по своим пациентам, пытается сформировать некий ряд мифических проблем. Это относится и к каблукам. Физиологический шаг идет перекатом, с пятки на носок, при этом возникает оптимальная амплитуда сокращения икроножной мышцы. При каждом шаге она максимально расслабляется и сокращается, кровь оттекает. На каблуках мы ходим без сокращения, с очень маленькой амплитудой, мышца поджата, т.е. это не физиологический шаг. Я не думаю, что хождение на каблуках может привести к варикозу. Но я верю в то, что человек

Варикозное расширение вен (упрощённо «варикоз») — это поражение вен (сосудов, несущих кровь к сердцу), для которого характерно увеличение диаметра просвета, истончение венозной стенки и образование «узлов», которые и дали название этой болезни (varix на латыни означает «узел»).

перегружает передний отдел стопы, может быть перенапрягает свои мышцы икры, и в результате получает неприятную симптоматику усталых ног. Но то, что это послужит пусковым моментом для варикоза – не думаю. У меня нет жесткой рекомендации «вам нельзя носить каблуки». Вы можете их носить, но чем меньше вы будете это делать, тем дольше вы не получите по-перечное плоскостопие в среднем возрасте. А у большинства людей в этом возрасте стопа расширяется, в ней возникают боли. Механизм высокого каблука может сильно на это влиять. В то же время есть очень интересные работы французской флебологической школы, которые показывают, что на расстоянии от пальцев до пятки, в этой ложбинке, находится очень важное венозное сплетение. И они проводили исследование, в результате которого было выявлено: ношение правильно подобранной беговой обуви, например, кроссовок, при каждом физиологическом шаге оказывало давление на так называемый стопной насос, который выбрасывает кровь наверх, и облегчало отток крови.

- Существует ли понятие профилактики варикозной болезни и в чем эта профилактика заключается?

- Конечно, существует. Если пациент видит, что у него к концу дня отекают ноги, они гудят, болят, т.е. проявляется синдром тяжелых ног, с этим состоянием тоже нужно бороться. Причин болей в ногах, отечности и различных изменений самочувствия очень много. В частности, гиподинамия, в результате которой происходит атрофия икроножных мышц и набор массы тела. Профилактика варикозной болезни – это ее раннее выявление. Если у пациента есть варикозные вены, то он должен сделать ультразвуковое сканирование и посмотреть, работают ли в них клапаны. Если нет, скорее всего уже и не заработают. Я считаю, раннее лечение, удаление такой вены лазером (в современной флебологии ушли от операций) будет правильным. Не следует забывать и основные рекомендации по профилактике венозных заболеваний! Например, женщина в течение 9 месяцев беременности испытывает серьезную нагрузку на венозную систему, и я считаю, что в этот момент, начиная с первого дня беременности, она должна носить компрессионные чулки 2

класса, это лечебный класс, самый жесткий, даже если у нее нет ни одной веночки. Также носить такие чулки рекомендуется и тем, у кого стоячая работа, например преподавателю, парикмахеру. Если у них есть слабые места в венах, то за несколько лет работы в таком режиме есть вероятность получить реальный варикоз.

Это не значит, что человек должен круглосуточно носить такой трикотаж. Он должен носить его во время работы. Также к профилактике относится и режим нормальной физической активности: нагрузка 3-4 раза в неделю, укрепление мышц голени, поддержание икроножной мышцы в форме, поддержание массы тела.

Варикоз не возникает внезапно, а развивается постепенно, поэтому первые признаки болезни можно заметить, если внимательно относиться к своему здоровью.

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

Варикозная болезнь, гипертоническая болезнь, инсульт... Эти тяжелые заболевания зачастую приводят к инвалидизации. Поэтому о здоровье сосудов важно заботиться постоянно. Санкт-Петербургским Институтом биорегуляции и геронтологии разработаны природный пептидный биорегулятор «Вентфорт» и синтезированный «Везуген» для комплексного обновления функций сосудистой системы. Они восстанавливают функции сосудистой системы после перенесенных заболеваний, рекомендованы при атеросклерозе сосудов сердца, головного мозга и нижних конечностей, а также для профилактики заболеваний сосудов.



Во времена Гиппократа варикоз называли «болезнью, сшибающей с ног». И недаром, ведь варикоз, расширение вен - не только эстетический дефект, но и предвестник тяжелых осложнений.

ПЕПТИДЫ - ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ



Уроки красоты



Каждой женщине хочется быть обаятельной и очаровательной, но не каждая знает, как этого добиться. С секретами красоты знакомит **врач-косметолог клиники предиктивной медицины «Древо жизни» Кахановская Елена Олеговна.**

Татьяна Валерьевна Филинская, которая знает продукцию компании не по наслышке, любезно согласилась поучаствовать в фотосессии в качестве модели:



- Три года назад с деятельностью НПЦРИЗ меня познакомила моя подруга. Лично я могу сказать, что продукция этой компании полезна и эффективна. Сегодня для меня препаратом номер один стал ЭНДОЛУТЕН. Я использую полную линейку трансдермальных пептидов в растворе, также ИМУСИЛ, АРДИЛИВ, ЦИНСИЛ-Т, КАЛЬСИЛ-Т. Очень люблю аювердические чаи, особенно серию «Идеальная форма». Специально хочу обратить внимание на МЕЗОТЕЛИ для тела, лица и шеи, кожи головы. Эти средства эффективно работают и справедливо называются наружной мезотерапией. Косметика очень хорошая, постоянно пользуюсь. Главное, суметь подобрать под запросы своей кожи идеальный крем.

Косметика для рубрики «Уроки красоты» представлена Научно-Производственным Центром Ревитализации и Здоровья.

Пептиды – революционный ингредиент в косметологии будущего, который способен не только сохранить красоту, но и повернуть время вспять. Уникальность пептидов в том, что они свободно проходят через роговой слой в дерму, до уровня живых клеток и капилляров. Косметологи также считают, что с помощью правильно подобранных пептидов можно влиять на живые клетки, то есть, выражаясь медицинским языком, пептиды обладают регуляторными свойствами. Например, пептиды способны на 40 процентов продлевать жизнь клетки. Они нормализуют обмен веществ в тканях, повышают устойчивость клеток к токсинам, защищают от внешних негативных факторов, помогают восстановлению тканей, участвуют в синтезе белка (вспомните про нужные нашей красоте коллаген и эластин) и т. д. А значит, могут прекрасно увлажнять и подтягивать кожу, делать ее шелковистой, улучшать тон, очищать и отшелушивать, стимулировать рост и деление новых клеток, уменьшать глубину и количество морщин.

Необходимо понимать, что пептиды обладают накопительным эффектом. Купив крем «от морщин», не ждите чуда на утро. Продуктами с этим ингредиентом нужно пользоваться регулярно, зато и эффект будет долгим.

Уникальная пептидная серия клеточной косметики серии REVILINE – продукт высоких технологий ученых Санкт-Петербурга.

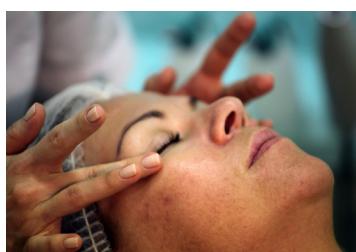
Ученые и косметологи, работающие с пептидами, говорят, что с помощью этих маленьких веществ скоро можно будет не просто замедлить старение, но и повернуть время вспять: эксперименты с животными показывают, что правильно подобранные пептиды заставляют организм омолаживать и лечить себя.

В следующем номере мы продолжим раскрывать секреты красоты.

ШАГ 1.

Первый шаг в уходе за кожей век и лица - это использование клеточной косметики серии REVILINE на основе натуральных пептидов.

- Для ухода за нежной кожей вокруг глаз рекомендуем крем REVILINE, интенсивный с натуральными пептидами



- Небольшое количество крема нанести на чистую кожу вокруг глаз и вбить легкими массирующими движениями до полного впитывания, избегая попадания в глаза

- Крем REVILINE для век способствует лифтинг-эффекту, увлажняет кожу, разглаживает мелкие морщинки вокруг глаз, улучшает текстуру и клеточное питание кожи

Кроме интенсивного крема для век с пептидами, имеется и крем-гель серии REVILINE для кожи вокруг глаз от отеков и темных кругов, так же с натуральными пептидами .

ШАГ 2.

Переходим к коже лица – рекомендуем использование клеточной косметики серии REVILINE с натуральными пептидами.

- Для ухода за кожей лица рекомендуем крем REVILINE, противоаллергический для сверхчувствительной кожи с натуральными пептидами

- Небольшое количество крема нанести на кожу лица, шеи и декольте и растереть легкими массирующими движениями до полного впитывания, не затрагивая область вокруг глаз

- Крем REVILINE замедляет процессы старения, уменьшает степень аллергизации кожи и чувствительность к различным раздражающим факторам, снимает воспаление и раздражение, повышает защитные свойства кожи на длительный срок

- Для лица, кроме интенсивного крема с пептидами, имеются крема серии REVILINE: для лица против морщин, для лица с проблемной кожей, против сосудистых сеточек и звездочек на коже лица. Все перечислен-

ные косметологические средства содержат в своем составе натуральные пептиды.

Вечером рекомендуем нанести REVILINE, крем ночной омолаживающий с натуральными пептидами. Вы отдыхаете, а ночной крем замедляет процес-



сы старения, выводит токсины и шлаки, уменьшает количество и глубину морщин, улучшает микроциркуляцию и обменные процессы в клетках кожи. Не забываем наносить средство не только на кожу лица, но и на область шеи и декольте.

ШАГ 3.

Для усиления лифтинг-эффекта, дополнительно воспользуемся таким средством, как MESOTEL. Этот препарат способствует усилиению эффекта проникновения и воздействия для последующих косметологических средств.



- Нанести 2-3 мл. MESOTEL на кожу лица и шеи, втереть массирующими движениями до полного впитывания

- MESOTEL обладает антивозрастным эффектом, разглаживает мелкие морщины, увлажняет, способствует повышению упругости, улучшению текстуры кожи

Обращаем ваше внимание, что имеются препараты MESOTEL для кожи головы и тела.

МЫСЛИ ВСЛУХ НЕУЁМНОЙ РИММЫ МАРКОВОЙ



Специально для нашего издания ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ



Римма Маркова,
народная артистка России

3 марта народной артистке России Римме Марковой исполнилось 88 лет. Откровенная и прямолинейная, она всегда имеет своё мнение на любую тему и не стесняется его высказывать.

О кинематографе

– Кино было неотъемлемой частью нашей жизни, чего сейчас я сказать не могу. Сегодня у нас все разорено: и Ленфильм, на котором я очень много снималась, и Мосфильм. И сниматься, честно вам скажу, не хочется. Вот один случай со съемок последнего фильма режиссера Сергея Гинзбурга «Жизнь и приключения Миши Япончика». Я там бандершу сыграла. Метраж мой вы видите, могутная такая, бандерша так уж бандерша! А там платья такие, корсеты, и вдруг режиссер говорит: «Римма Васильевна, возьмите веер». Я прошу реквизитора принести веер. Он еле-еле пришел и принес бумажный веер, современный. Представляете, бандерша с БУМАЖНЫМ веером! А в кино все должно быть, как в жизни! Я уже, спасая его: «Ну, найдите какую-нибудь бисерную сумочку, чтобы я платок положила». Разве это мое

дело!? Причем так во всем. Мне присыпают сценарии, читать невозможно. Вы обратили внимание, что я в сериалах не снимаюсь, а ведь для поддержания штанов можно было бы сняться, но не могу.

О дружбе с Нонной Мордюковой

– Знаю, что сразу возникнет вопрос: «Как?». По этому поводу народный артист Борис Федорович Андреев сказал: «Как вы, два медведя, в одной берлоге ужились!? Хочу сразу сказать, мы ссорились, сбачились так, что если я права, то в жизни не подойду первой. Она мягче, поэтому первая всегда и подходила, не могла уже без меня обойтись.

О творческой судьбе

– Мы никем, кроме актеров, не могли быть, так как папа мой - провинциальный актер, и мы исколесили весь Советский Союз. Брат (прим. актер Леонид Марков, родной брат Риммы Васильевны) никогда не хотел быть актером, он прекрасно рисовал и мечтал стать художником. Но когда началась война, мы были в Вологде, а там - только актерская студия. Я-то мечтала об актерстве, вы видите мой метраж, да еще была рыжая, конопатая, вместо глаз пулеметные точки, очень некрасивая, но мечтала о театре. Мы даже с Леней играли в Якутске детей беспризорников после гражданской войны. Спектакль назывался «Дети улицы», у меня афиша сохранилась, я ее берегу. Женщины-матери рыдали, скорая помочь все время у театра стояла и не одна. Я помню, художественный руководитель после спектакля вышел на сцену, схватил нас за руки и говорит: «Запомните! Это будущие народные артисты Советского Союза!». Брат стал народным, а как только я подошла к этому званию, так СССР и закончился.

Вы боролись с курением?

– Никогда не боролась, курю, курила и буду курить, зато я не пью, иногда если только!

Как поддерживаете форму?

– Ни как, ем все, сплю замечательно, курю без конца. В детстве мы ели то, что рождалось в земле нашей - нормальную картошку, свеклу, молоко, яйца. Сейчас уже никто не помнит настоящий вкус...

Где вы берете силы, чтобы активно отстаивать свою гражданскую позицию?

– А кто его знает, гены...