

# АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

АПРЕЛЬ 2013 года № 3 (6)

[www.nppcriz.ru](http://www.nppcriz.ru)



29 марта 2013 года ракета-носитель "Союз-ФГ" с космическим кораблем "Союз ТМА-08М", на борту которого находится экипаж новой экспедиции на Международную космическую станцию (МКС), запущен с первой («гагаринской») стартовой площадки космодрома Байконур. Командир корабля Павел Виноградов планирует отметить свое 60-летие в космосе и войти в Книгу рекордов Гиннесса в качестве самого «возрастного» космонавта в полугодовом полете, сообщил корреспондент КазТАГ. Для П. Виноградова это будет уже 3-й космический полет. Первый он совершил в возрасте 44 лет в августе 1997 года и был также одним из самых «возрастных новичков» отряда космонавтов.

## ТЕМА НОМЕРА: Всемирный день космонавтики и авиации. Россия открыла миру новую эпоху - космическую!

4 октября 1957 года был запущен первый искусственный спутник Земли. 12 апреля 1961 года Юрий Алексеевич Гагарин стал первым космонавтом мира.

### МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ стр. 2



#### «Старшее поколение» в Санкт-Петербурге

«Центр Ревитализации и Здоровья награжден почетным дипломом за популяризацию активного долголетия»

### УРОКИ КРАСОТЫ стр. 6



#### Пептиды - эликсир молодости

«Именно пептиды способны улучшить не только внешний вид, но и общее состояние организма».

### Г.М. ГРЕЧКО, ЛЕТЧИК-КОСМОНАВТ стр. 4

#### Эксклюзивное интервью

«Может потому и долгожитель, что всю жизнь испытываю нагрузки и физические, и моральные».



### НППРЦИЗ ТРИ ГОДА! стр. 8

#### Присоединяйтесь к нашей команде

«Приглашаем 21 мая 2013 года в Пушкин на симпозиум «Активное долголетие с НППРЦИЗ».



# ЗАБОТА О СТАРШЕМ ПОКОЛЕНИИ

## Репортаж с Международного форума «Старшее поколение»

В последние дни марта Научно-Производственный Центр Ревитализации и Здоровья принял участие в восьмом Международном форуме «Старшее поколение» в Северной столице.

В пятимиллионном Санкт-Петербурге 25 процентов населения пенсионного возраста, - об этом на торжественном открытии сообщил председатель Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга Александр Николаевич Ржаненков. Кроме того, он отметил, что комфортная жизнь людей старшего поколения и отношение к тем, кто находится на заслуженном отдыхе, во многом зависит от нашего внимания к ним и внутреннего чувства социальной ответственности.

Поприветствовал участников и гостей форума председатель Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга Валерий Михайлович Колабутин и обратил их внимание на то, что в последние годы в рамках программы модернизации здравоохранения особое внимание уделяется обеспечению пожилых людей доступной и качественной медицинской помощью, оздоровлению петербуржцев преклонного возраста в целях укрепления физического и психического здоровья.

В своей приветственной речи президент Европейского отделения Международной ассоциации геронтологии и гериатрии, директор Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии Владимир Хацкелевич Хавинсон известил, что столица европейской геронтологии на ближайшие четыре года находится в Санкт-Петербурге. Он призвал научное медицинское сообщество мобилизовать усилия для поиска новых путей, способствующих улучшению состояния здоровья, увеличению продолжительности активной жизни и улучшению качества жизни пожилых людей.

На главном деловом мероприятии форума Международном конгрессе «Социальная адаптация, поддержка и здоровье пожилых людей в современном обществе» выступил В.Х. Хавинсон, директор Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии. Он представил геропротекторы - препараты, созданные в Петербурге и не имеющие аналогов в мире, и высоко оценил деятельность Научно-Производственного Центра Ревитализации и Здоровья по популяризации средств для сохранения здоровья и продолжительности жизни.

Научно-Производственный Центр Ревитализации и Здоровья участвовал в восьмом Международном форуме «Старшее поколение» являясь официальным представителем Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии. У стенда компании всегда было шумно и многолюдно. Гости форума, еще не знакомые с продукцией, пытались удовлетворить свое любопытство о свойствах препаратов, постоянные посетители стремились узнать о новых совместных разработках сотрудников Центра Ревитализации и Здоровья и Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии. С благодарностью посетители форума воспринимали приглашение специалистов компании на бесплатные консультации по вопросам сохранения здоровья и активного долголетия в Общественную приемную Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии.

Р.Н. Пинаев и В.А. Александров, руководители Центра Ревитализации и Здоровья передали председателю Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга А.Н. Ржаненкову благодарственное письмо за поддержку Общественной приемной Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии.

По итогам работы форума Центр Ревитализации и Здоровья награжден почетным дипломом за активное и постоянное сотрудничество по улучшению качества жизни людей старшего возраста.



Александров В.А. и Пинаев Р.Н. вручают Ржаненкову А.Н. благодарственное письмо

2

Численность пожилых людей в возрасте 80 лет и старше за последние годы увеличилась в России почти в полтора раза, с 2,9 миллиона человек в 2005 году до 4,3 миллиона в 2012 году, сообщила пресс-служба Министерства труда и соцзащиты РФ в день открытия в Санкт-Петербурге форума «Старшее поколение».

# РОССИЯНЕ БЫСТРО СТАРЕЮТ, НО ЖИВУТ ДОЛЬШЕ



## Специально для нашего издания ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Во время работы Международного форума «Старшее поколение» руководство Центра Ревитализации и Здоровья активно участвовало в деловых мероприятиях. Р.Н. Пинаев и В.А. Александров обсудили тенденции постарения населения Европы и, в частности, России, рассказали о деятельности компании в этом направлении А.В. Сидоренко, координатору ОНН по вопросам старения. Ниже приводим фрагмент деловой встречи.

**СИДОРЕНКО Александр Васильевич, кандидат медицинских наук, координатор ООН по вопросам старения (Нью-Йорк, США)**

- *Что можно сказать о тенденциях постарения россиян на фоне населения Европы?*

- Россия стареет достаточно быстро. Это страна, которая вступила на путь демографического перехода, когда процентное соотношение людей пожилого возраста все время увеличивается. Эти же тенденции происходят и в Европе. Хотя, Россия, конечно, моложе, чем старые страны Европы. Германия и Италия – две самые старые страны. У них процент людей старше 60-ти лет давно перевалил за 20, приближается к 30. А в России меньше 20, где-то около 19. Но тенденции эти неумолимы и неукротимы. Есть, правда, особенности старения населения и не только в России, а практически во всех странах постсоветского пространства. За исключением, разве что, среднеазиатских стран и Азербайджана. Особенности заключаются в том, что в этих странах происходит, так называемое, ускоренное демографическое старение.

- *Чем это вызвано?*

- Оно вызвано двумя факторами. Если говорить о России, Украине, Казахстане, это связано с тем, что в этих странах достаточно высока смертность людей в сравнительно молодом возрасте, особенно мужчин. Второй фактор - это отток из страны более молодого населения работоспособного возраста.

- *Можете ли прокомментировать здоровье людей преклонного возраста в сравнении с прошлыми десятилетиями?*

- Есть несколько индикаторов, которые позволяют об этом судить. Самый простой, может быть и самый надежный, это ожидаемая продолжительность жизни. Ее можно измерить практически в любом возрасте: в 45, 50, 65 лет. По этим показателям Россия, Украина, Казахстан,

Туркменистан имеют показатели самые низкие среди стран Европы и Азии. Это касается и продолжительности жизни без инвалидности, то есть, до какого возраста человек доживает не инвалидизируясь. У кого-то инвалидность появляется и в 20 лет, кто-то рождается инвалидом. В России, Украине – это возраст 60 лет. В среднем инвалидизация начинает нарастать после 60 лет. А в странах Западной Европы – это возраст 72-х лет. То есть на 12 лет население этих стран живет дольше здоровой жизнью. Но, к счастью, последние три, четыре года тенденции положительные. Возрастает средняя продолжительность жизни и кажется, я говорю «кажется», потому что предварительные данные, увеличивается срок жизни и без инвалидности. Но чтобы понять, является ли это тенденцией или устойчивым направлением развития, потребуется еще лет пять. Рано делать выводы.

- *Есть ли отличия в заболеваниях пожилых людей России и стран Европы?*

- Отличия есть. Например, среди пожилого населения стран СНГ ниже уровень онкологических заболеваний легочной системы, что, казалось бы, полностью не соответствует нашим представлениям о жизни европейского населения. Среда у нас не идеальная и, тем не менее, это одна из загадок статистики, которая иногда может и подшутить. А в основном, заболеваемость примерно та же самая, но уровень выше. На первом месте – сердечно-сосудистые заболевания, диабет второго типа, злокачественные новообразования разной локализации. Другое дело, что в страны Западной Европы эти болезни приходят позже, поскольку профилактика заболеваний налажена лучше.

- *Ваши пожелания россиянам.*

- Уверенности в себе, положительного взгляда на себя! Ссылаюсь на долговременное исследование более 22 тысяч человек, проведенное в самом престижном Ельском Университете Соединенных Штатов. Ученые выявили закономерность, что те люди, у которых было положительное восприятие себя и своего места в жизни, жили в среднем на 7,5 лет дольше. Если бы аналогичная группа добровольцев бросила курить, перешла на диету, занималась спортом и нормализовала бы давление, только тогда они смогли бы увеличить продолжительность своей жизни на 7,5 лет!

# НЕСКОЛЬКО ЖИЗНЕЙ ОДНОЙ СУДЬБЫ



Специально для нашего издания ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ



Гречко Г.М., летчик-космонавт, дважды Герой Советского Союза

Г.М. Гречко трижды побывал в космосе, мировой рекордсмен по дальности космических полетов, специалист в области исследований атмосферы Земли космическими методами.

Накануне Дня космонавтики Георгий Михайлович Гречко любезно согласился побеседовать с журналистом нашего издания, так как знаком лично с В.Х. Хавинсоном, директором Института биорегуляции и геронтологии, и интересуется инновационными разработками российских ученых, в частности, пептидными биорегуляторами.

*- Что оказало сильное влияние на вашу жизнь?*

- Я – мальчик войны. До Великой Отечественной жил в Ленинграде с родителями. Мама была главным инженером завода, папа – младшим научным сотрудником. Меня за неделю до 22 июня отправили к бабушке на Украину в Чернигов. Началась война, мать перевели на казарменное положение, она от завода не должна была отходить. Папа ушёл добровольцем на фронт, хотя у него была бронь, но он её сдал. Так получилось, что я – в окку-

пации, мама – в блокаде, папа – на фронте. Мама не знала, где я, а я не знал, что с мамой. Страшно было! В той семье, куда я приехал, были только мама моих двоюродных братьев, бабушка полуслепая и четверо детей, а отец ушёл на фронт и пропал. Поэтому жить было очень трудно, одна тетя, естественно, не могла нас прокормить, да и работы не было. Поэтому кормили семью мы, два двоюродных брата, я и Федя, мы одногодки. Страшный голод. Всякое было. Закопали картофель не глубоко, и он померз. До нового урожая ели очень противную промерзшую картошку. Два раза по мне прошел фронт. Мальчишкой я понимал, что фашисты могут убить в любой момент. Когда до нас дошел фронт, мы попали под бомбежку, артиллерийский обстрел. Было так тяжело, что современные ребята себе и представить не могут! Игрушками у нас, мальчишек, были мины, патроны, взрывчатка, и каждую неделю кому-то из моих друзей отрывало руки, кому-то выбивало глаза, кого-то просто на куски разрывало.

*- Что повлияло на выбор вашей профессии?*

- Мальчишкой любил смотреть фильмы про танкистов. А уже во время войны я залез в подбитый немецкий танк, закрыл люк и понял, что в щели ничего не видно, в кабине темно и тесно. Так желание быть танкистом пропало. В это время на поле сел кукурузник и решил стать летчиком. Старшеклассником полюбил фантастическую литературу и захотел участвовать, как тогда говорили, в межпланетных путешествиях.

*- Полеты в космос, страшно было?*

- Вообще не страшно! Страшно было, когда один раз был пожар, и однажды в заданное Центром управления полётами (ЦУП) время при посадке не раскрылись ни основной, ни запасной парашюты.

*- При каких обстоятельствах был пожар?*

- Помню, я находился на первом посту управления (впереди только маленький отсек для выхода в космос), поворачиваюсь назад, а станции не видно – один дым. Пожар, тем более в космосе, это страшное дело! Оттуда никуда не убежишь. И очень страшен дым, потому что горят не дрова в костре, а провода и пластмасса. Такой дым вдохнёшь один-два раза, а третий раз уже не вдохнёшь... Пожар надо было тушить самим, и тут мне пригодились мои навыки. Я всегда любил нырять с маской и, для того чтобы не задохнуться, в соответствии со сво-

**Георгий Гречко – летчик-космонавт ССР, дважды Герой Советского Союза. Родился 25 мая 1931 года в Ленинграде. С 1966 года состоял в Отряде советских космонавтов, где прошел полный курс общекосмической подготовки к полетам на космических кораблях типа «Союз», а также для полета на Луну. Совершил три космических полета в качестве бортинженера на космических кораблях.**



ими навыками ныряльщика сделал гипервентиляцию: стал глубоко и часто вдыхать и выдыхать, чтобы насытить ткани кислородом. Надышался – и нырнул в дым. Лечу и смотрю, откуда же он идёт. Вижу, горит прибор. Я его выключил и вынырнул, чтобы отдохнуться. Отдышался на свежем воздухе – и опять туда. Смотрю – дыма уже практически нет. Тогда я включил вентилятор и поглотитель вредных примесей. Дым отсосался, и мы продолжили полёт.

**- А что за ситуация с нераскрытием парашютов?**

- Это было в 1975 году во время моего первого полёта в космос, когда мы уже пошли на спуск. ЦУП заранее сообщил, что парашют раскроется такого-то числа в такое-то время (часы, минуты, секунды). И вот время подошло, парашют не раскрывается, а мы продолжаем падать. В этом случае через определённое количество времени должен раскрыться запасной. Но он тоже не раскрылся, и тогда стало ясно, что осталось жить несколько минут. Знаете, страх смерти очень сковывает человека, его мысли и движения, потому что очень не хочется умирать. Как-то глупо было кричать «прощай, мама! прощай, Родина!», к тому же всё пишется на магнитофон... И я тогда подумал: я же космонавт-испытатель, вот и нужно за оставшиеся 5 минут попытаться определить какие-то отклонения в работе автоматики или приборов и успеть крикнуть на Землю. Это было моим долгом испытателя, и в специальное устройство я начал вызывать параметры разных систем и смотреть, соответствуют ли они норме. Вдруг, чувствую, удар. Ну, думаю, всё... А это раскрылся основной парашют. Уж не знаю, сколько – минуту или две – я считал себя мертвецом, и это было тоже очень страшно. Когда потом на Земле стали разбираться, оказалось, что кто-то в ЦУПе перепутал и неправильно дал время раскрытия парашютов. Ошибся, по-моему, минуты на две. Обычно мы приходим после полёта в ЦУП и благодарим за работу. Помню, я тогда сказал: «Когда вы посыпаете набор цифр, то, как говорил Жванецкий, делайте это тщательнее. Потому что вы ошиблись на две минуты, а у меня поседели волосы».

**- Ваши ощущения, когда первый раз увидели Землю из космоса?**

- Земля из космоса очень красивая – и днем и ночью. Был такой интересный момент в первом полете – запуск наш так запланировали, что первые две недели, когда

пролетали над Советским Союзом, всегда была ночь. А нам очень хотелось посмотреть на свою Родину при свете Солнца. Через две недели наше желание сбылось. Самое красивое место на земле из космоса – это Камчатка. Горы, вершины которых покрыты снегом, блестят как бриллианты. А вокруг бархатом расстилается океан. Незабываемые впечатления!

**- В космосе о чём мечтали?**

- Когда нас об этом спрашивали с Земли, мы долго совещались. Сначала хотели попросить шашлык, затем вспомнили французские блюда, но все деликатесы победил вкус черного хлеба! Я и сейчас ем только черный хлеб. Обожаю рассыпчатую картошку. Когда нас освободили от фашистов, появились крупы, я думал, что никогда в жизни картошку больше в рот не возьму. Прошло полгода и опять картошка. Иногда шучу, когда жена спрашивает, что тебе приготовить? Я отвечаю: водочки, селедочки, разваристой картошечки, постного масла и лучок. Это наша семейная шутка! Водку совсем не пью, предпочитаю рюмку коньяка.

**- Вы за свою однушку жизнь столько всего испытали, Вам уже за 80....**

- Может потому и долгожитель, что всю жизнь испытываю нагрузки и физические, и моральные.

**- Девиз дня?**

- Девиз простой: жить честно!

**- Что детям желаете?**

- Сидели мы как-то компанией. Друзья говорили, что у нас была трудная жизнь, так давайте выпьем, чтобы жизнь наших детей была легче. Я сказал, что я за это пить не буду! Потому что, если у человека легкая жизнь, если он не знает трудностей, он, собственно, и радости не будет знать. У него не будет полной жизни, поэтому я хочу, чтобы моим детям и трудности встречались в жизни.

**- Ваше пожелание в День космонавтики всем россиянам?**

- Вспомнить слова «Интернационала», который был и нашим гимном:

Никто не даст нам избавления:

Ни бог, ни царь и не герой.

Добьёмся мы освобожденья

Свою собственной рукой.

Желаю народу построить гражданское общество!

# ПЕПТИДЫ - ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

## Уроки красоты

Все косметологические препараты предоставлены для рубрики «Уроки красоты» Научно-Производственным Центром Ревитализации и Здоровья.

Демонстрирует возможности пептидной косметики серии REVILINE и декоративной косметики Центра Ревитализации и Здоровья Татьяна Филинская.

В прошлом номере мы вас познакомили с уникальной пептидной косметикой серии REVILINE. Эти препараты заставляют клетки работать как в молодом возрасте, пробуждают скрытые резервы вашего организма.

Клеточная косметика осуществляет безопасную коррекцию изменений в коже, вызванных процессами старения. Раннее появление сети мелких морщин, изменение пигментации и сосудистого рисунка кожи, повышенная чувствительность кожи на внешние раздражители — все эти проявления часто связаны с различными хроническими воспалительными заболеваниями внутренних органов, нарушением гормонального баланса, синдромом хронической усталости. В подобных случаях традиционные косметические процедуры бессильны. Именно клеточная терапия способна улучшить не только внешний вид, но и общее состояние организма.



### ШАГ 4.

Наши руки – отражение и летопись нашей жизни. Если о них не заботиться, они будут красноречиво заявлять о вашем возрасте. Мы предлагаем REVILINE – крем для рук питательный с пептидами.

- небольшое количество крема нанести на чистую кожу рук и растереть массирующими движениями до полного впитывания

Крем REVILINE питательный для рук эффективно увлажняет, улучшает текстуру кожи, обладает лифтинг-эффектом, защищает от инсоляции, холода и ветра.

Результат процедуры виден сразу – кожа рук становится мягкой, гладкой и нежной.

### ШАГ 5.

Высокие каблуки, зачастую не очень удобная обувь, как говорится, весь день на ногах, следствием этого являются мозоли, сухость, а на пятках можно увидеть трещинки.

Для ухода рекомендуем крем REVILINE для ног защищающий от трещин и натоптыш с пептидами.

- небольшое количество крема нанести на чистую кожу ног, стоп и втереть массирующими движениями до полного впитывания



Крем REVILINE для ног улучшает микроциркуляцию и трофику кожи, стимулирует регенерацию клеток кожи, способствует заживлению трещин, предотвращает образование натоптыш, смягчает сухую, грубую кожу пяток и стоп.

Ухаживать за руками и ногами рекомендуется как женщинам, так и мужчинам.

Быть всегда красивой и элегантной хочется каждой женщине, хотя и не каждая в этом признается. И возраст тут не имеет значения: красота важна для настоящей женщины и в 18 лет, и в 40, и в 90. Трудно представить сегодня представительницу прекрасного пола без декоративной косметики.

Научно-Производственный Центр Ревитализации и Здоровья в соавторстве с Санкт-Петербургским Институтом биорегуляции и геронтологии и Химико-биологическим объединением при РАН «Вита» создали инновационную серию декоративной косметики на основе натуральных пептидов. Эти средства обладают не только мощным омолаживающим эффектом, но и имеют лечебное действие.

Благодаря пептидам стало возможным отодвинуть границы так называемого лимита Хейфлика. Речь идет об открытии американского учёного Леонарда Хейфлика, согласно которому каждая клетка способна делиться и воспроизводить себя не более 50 раз, после чего она плавно разрушается (к старости мы израсходуем этот лимит, отсюда и все признаки увядания организма). Так вот, когда в лабораторных условиях на клетку капали пептид, она продолжала делиться в среднем до 67 раз, что составляет превышение лимита Хейфлика на 30-40%.

#### ШАГ 6.

Как известно, во внешности любой женщины очень важны глаза. Дополнительную красоту глазам придают прекрасные ресницы. Они должны быть густыми и длинными. К этому идеалу и стремятся все женщины. Современная косметология предлагает множество способов сделать ресницы более привлекательными.

Прежде всего, большая часть представительниц прекрасного пола ежедневно пользуется тушью.

Тушь PeptideLashes (черного и коричневого цветов) обеспечивает ровное, тщательное покрытие ресниц. Делает их необычайно пышными и объемными, придавая насыщенный, глубокий цвет, и, что немаловажно, питает, стимулирует их рост.

Косметологи знают несколько секретов, которые позволяют нанести любую тушь так, чтобы ресницы выглядели идеально.

Для придания объема наносите тушь легкими зигзагообразными движениями, начиная от основания ресниц до самых кончиков.

Для придания удлинения ресницам, подкрашивайте их от середины до самых кончиков, медленно, непрерывно, по горизонтали.

Для добавления изгиба, зафиксируйте кисть на кончиках ресниц и слегка придавите, подкручивая их. Продержав кисть в таком положении 10-15 секунд, снимите ее по направлению вверх – это позволит зафиксировать форму ресниц.

#### ШАГ 7.

Однако, очень важно уметь правильно ухаживать за ресницами, чтобы укрепить и улучшить их внешний вид. С этой целью рекомендуем воспользоваться инновационным средством - PeptideLashes, крем-бальзам для ресниц. Средство питает и укрепляет корни ресниц, улучшает рост, восстанавливает их шелковистость, мягкость и естественный цвет.

- равномерно нанесите бальзам по всей длине ресниц от основания к кончикам легкими подкручивающими движениями. В случае попадания в глаза смойте водой.

Пептиды не токсичны и обладают высокой химической чистотой. Они практически не вызывают аллергии, именно это позволяет называть пептиды одними из самых перспективных ингредиентов сегодняшнего и завтрашнего дня косметологии.

По возможности, используйте крем-бальзам PeptideLashes утром и вечером. После применения данного средства вашим ресничкам вернется здоровый блеск, гибкость и эластичность, они перестанут выпадать.

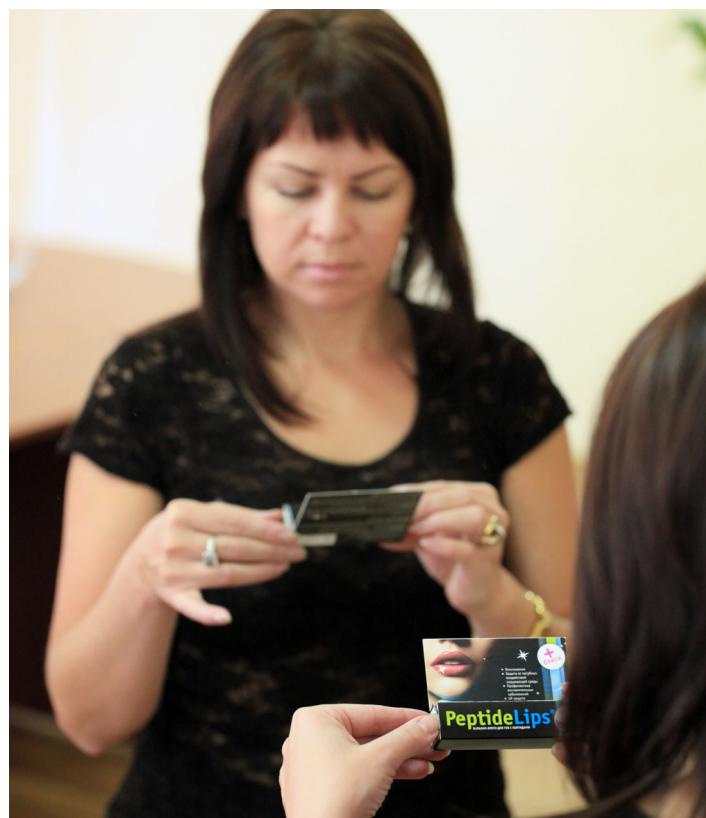
Если соблюдать все правила, перечисленные выше, то ресницы всегда будут в отличном состоянии и выглядеть наилучшим образом.

#### ШАГ 8.

В завершение – нанесем на губы бальзам-блеск с пептидами - PeptideLips .

Это средство разглаживает, регенерирует, увлажняет кожу губ, замедляет процессы старения, защищает от ультрафиолетовых лучей.

Чтобы губы были здоровыми важно постоянно следить за их состоянием, независимо от времени года.



Ежедневно, ежечасно не забываем про главные признаки молодости – неунывающая улыбка и живые, полные света глаза. Они способны сделать прекрасной каждую женщину!

# УСПЕЙ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К НАШЕЙ КОМАНДЕ!

В мае Научно-Производственный Центр Ревитализации и Здоровья отмечает трехлетие своей деятельности. К этой дате приурочен симпозиум «Активное долголетие с НПЦРЗ», который пройдет в одном из старейших и красивейших пригородов Санкт-Петербурга – Пушкине, во дворце Кочубея 21 мая 2013 года.

В мае 2013 года Центру Ревитализации и Здоровья 3 года!

Партнеры и друзья Центра Ревитализации и Здоровья соберутся, чтобы объединить усилия для определения новых государственных и общественных мер, способствующих активному долголетию населения, сохранению здоровья на протяжении всей жизни человека, для рассмотрения фундаментальных основ медицины долголетия и использования новых методов и технологий в сфере профилактики и лечения более-ней лиц среднего и старшего поколения, поиска новых ресурсов для исправления демографической ситуации в России и мире. Об этом в своих выступлениях будут говорить В.Х. Хавинсон, профессор, директор Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии, президент Европейского отделения Международной ассоциации геронтологии и гериатрии (МАГГ), главный геронтолог Санкт-Петербурга; Г.А. Рыжак, профессор, заместитель директора по научной работе и новым технологиям Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии; Р.Н. Пинаев,

к.м.н., врач-онколог, руководитель Общественной приемной Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии в Санкт-Петербурге, президент Центра Ревитализации и Здоровья; Д.А. Горгиладзе, к.м.н., врач-фармаколог, уролог, руководитель Общественной приемной Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии в Москве, вице-президент по науке Центра Ревитализации и Здоровья, вице-президент Российского Общества Антивозрастной Медицины; В.А. Александров, вице-президент по развитию Центра Ревитализации и Здоровья.

В работе симпозиума примут участие гости из многочисленных регионов нашей страны, ближнего зарубежья и Европы.

Мы приглашаем всех желающих, кто еще не присоединился к нашей команде, стать активными участниками симпозиума «Активное долголетие с НПЦРЗ»!

С программой мероприятия и условиями участия можно ознакомиться на сайте: [www.npcriz.ru](http://www.npcriz.ru)

## ВЕСНА БЕЗ АВИТАМИНОЗА

Справиться с авитаминозом просто употребляя достаточно количество овощей и фруктов, к сожалению, уже не получится, так как необходимые составляющие нашего рациона к весне сохраняют в себе очень мало полезных веществ. И здесь на помощь придут иммуномодуляторы-адаптогены натурального происхождения. В их числе препарат «Имусил» и диетический витаминизированный гель «Ревимайт».

«Имусил» содержит лакто и бифидобактерии, витамин С и экстракт эхинацеи, который обладает выраженным противовирусным действием. «Имусил» активизирует все звенья иммунной защиты, ослабленной повседневными нагрузками, инфекциями и стрессом, а также снижает риск возникновения злокачественных новообразований.

В состав «Ревимайта» входят такие высокоактивные компоненты как экстракт женьшеня, полисахарида эхинацеи, имбирь, экстракт зеленого чая, тиамин, никотинамид и др. «Ревимайт» восполняет дефицит микроэлементов и витаминов группы В и Fe, оказывает иммуномодулирующее и антиоксидантное действия, повышает адаптационные возможно-

сти организма к физическим и эмоциональным перегрузкам. Преодолеть авитаминоз с минимальным риском для организма также помогут разработанные Санкт-Петербургским Институтом биорегуляции и геронтологии синтезированный пептидный биорегулятор «Кристаген» и натуральный пептидный биорегулятор «Владоникс», в состав последнего входят пептиды тимуса. Эти пептидные биорегуляторы восстановят работу иммунной системы и защитят вас от простудных заболеваний, всплеск которых наблюдается весной, в период сниженного поступления витаминов в организм.

