



# АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ 2014 года № 11 (14)

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



## ТЕМА НОМЕРА: Поздравляем с Новым годом!

Будущий год пройдет под покровительством деревянной Лошади. Большинство китайцев хотели бы родиться в год Лошади, так как он – символ удачи и счастья, высокого положения и крепкого здоровья.

### ПРОФЕССОР Г.А. РЫЖАК



#### В авангарде науки

«Наш клинический опыт показывает, что эффективнее принимать пептидные биорегуляторы комплексно».

### БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ



#### На приеме у иммунолога

«Большинство граждан отмечают положительное влияние пептидов на свое здоровье».

### ВРАЧ ПРИЗЫВАЕТ

#### Объединимся в борьбе со СПИДом

«Опасны в обществе люди, особенно СМИ, проповедующие ложные сведения, что СПИДа нет!».



стр. 8

### СВЕТЛАНА СВЕТЛИЧНАЯ



стр. 10

#### Эксклюзивное интервью

«Многие хорошие качества мне привила моя профессия, ведь я училась у Михаила Ильича Ромма».

# ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



## Уважаемые друзья, коллеги и партнеры!

Поздравляю вас с новым 2014 годом!

По традиции в канун Нового года принято подводить итоги года уходящего. В нем было много событий, которые, я надеюсь, способствовали утверждению профилактической медицины в России и продвижению ее идей в общество. В частности, в Екатеринбурге начала работу Общественная приемная Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии; 2-я Общественная приемная Института открылась в Москве.

В 2013 году ученые и врачи нашей компании в составе делегации Института биорегуляции и геронтологии приняли участие в XX Международном конгрессе геронтологии и гериатрии в Сеуле (Южная Корея), главном событии в этой области за 4 года. Впервые на Международном конгрессе в группу перспективных препаратов – геропротекторов попали и пептидные биорегуляторы. Они были выделены в отдельную категорию препаратов, что для российской геронтологии является достижением мирового уровня.

В будущем году нас ждут новые свершения. Мы снова будем встречаться с вами в разных городах и странах и в кругу неравнодушных, оптимистичных, ярких и интересных людей искать пути, которые сохранят здоровье и улучшат жизнь наших граждан.

Я желаю вам в Новом году благополучия, здоровья, исполнения заветных желаний и, конечно же, смелых планов на будущее! Пусть каждый день нашей совместной работы делает мир немного лучше и добрее!

Роман Николаевич Пинаев,  
президент Центра Ревитализации и Здоровья, руководитель Общественной приемной  
Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии в Санкт-Петербурге



Уважаемые читатели газеты «Активное долголетие»,  
примите мои самые искренние  
поздравления с Новым годом  
и Рождеством Христовым!

В эти зимние дни мы мысленно возвращаемся в детство, мечтаем о счастливом будущем, строим планы. Новый год открывает для нас новые возможности. Это время для воплощения самых смелых идей и замыслов.

Пусть следующий год будет успешным для каждого из вас и для всей нашей страны, а щедрая судьба подарит каждому крепкое здоровье, добавит сил и неисчерпаемой энергии. Пусть яркие зимние праздники, ступив на порог вашего дома, принесут семейное тепло и согласие, благосостояние и уют, мир и процветание, уверенность в завтрашнем дне.

Счастливого Нового года и веселого Рождства!

Владимир Хаукелевич Хавинсон,  
президент Европейской ассоциации геронтологии и гериатрии,  
директор Санкт-Петербургского института биорегуляции  
и геронтологии, доктор медицинских наук, профессор



Дорогие петербуржцы!  
Сердечно поздравляю вас с наступающими праздниками –  
Новым годом и Рождеством!,

Мы с радостью и волнением ждем нового 2014 года, строим планы на будущее и продолжаем начатое. Новый год – любимый семейный праздник: мы думаем о самых близких людях – о наших родителях, детях, родных. В эти самые добрые семейные праздники мы особенно должны чувствовать личную ответственность за тех, кто нуждается в добром слове и поддержке.

Желаю вам, вашим родным и близким бодрости духа, крепкого здоровья и активной жизненной позиции. Пусть в вашем доме будет тепло и уютно, младшие чтят старших, царят любовь и благодеяние.

Александр Николаевич Ржаненков,  
председатель Комитета по социальной политике  
Санкт-Петербурга

2

Новый год - праздник, отмечаемый по всему миру в соответствии с принятым календарём, наступающий в момент перехода с последнего дня года в первый день следующего года. Обычай праздновать Новый год существовал уже в Месопотамии в третьем тысячелетии до нашей эры.

# В АВАНГАРДЕ НАУКИ

## Доказательная медицина



**В декабре 2013 года Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии празднует 21-й день рождения. Накануне этого торжества корреспондент нашего издания встретился с заместителем директора по научной работе и новым технологиям, профессором Г.А. Рыжак.**

**- Галина Анатольевна, какие значимые события произошли в жизни Института в 2013 году?**

- Для Института главное – это научная жизнь, и она у нас очень насыщенная. Так было на протяжении 20 лет работы, и текущий год не стал исключением. В этом году большая делегация нашего Института приняла активное участие в XX Международном конгрессе по геронтологии и гериатрии, который проходил в Сеуле. Многие наши специалисты выступали с докладами. У нас было 2 отдельных симпозиума: один возглавлял президент Европейского отделения МАГГ, профессор В.Х. Хавинсон, второй – профессор С.В. Трофимова, президент Российской Общества антивозрастной медицины. Такое случается нечасто, так как на мировых конгрессах очень много зарубежных специалистов, которые хотели бы выступить. И то, что нам предоставили возможность сделать так много докладов, провести два

собственных симпозиума свидетельствует о высоком уровне, который занимает наш Институт в мировой геронтологической науке. Достижения по увеличению продолжительности жизни в эксперименте и в клинических исследованиях у нас, действительно, самые выдающиеся.

**- Над чем сегодня работают в лабораториях Института?**

- Сегодня мы работает над изучением механизмов действия различных препаратов. Это самая главная научная составляющая подготовки лекарственных средств для государственной регистрации, а затем для внедрения в практическую медицину. Нам очень важно понять на молекулярном уровне механизм действия пептидов, как они проходят через мембрану клетки, ядра, установить, с чем они соединяются, как они соединяются, почему именно так работают. У нас создана группа молекулярного моделирования. Это новейший метод определения биологической активности любых веществ на молекулярном уровне. Для проведения этого фундаментального исследования мы приобрели дорогостоящую канадскую компьютерную программу, которая позволяет смоделировать участок ДНК и его взаимодействие с пептидами. Затем в лаборатории МГУ, а также в научных лабораториях других европейских стран продолжается изучение, но уже не на основании математически построенной модели, а физически. Здесь мы тесно сотрудничаем с физиками, потому как это очень тонкий молекулярный уровень, который позволяет увидеть глазами, как происходит взаимодействие пептидов с ДНК.

Хочу отметить, что в нашей стране такие фундаментальные исследования, которые лежат в основе правильного вывода на рынок лекарственных препаратов, возможно сделать только в 2-3 учреждениях.

**- С какими европейскими научными учреждениями сегодня активно сотрудничает Институт?**

- Мы активно сотрудничаем с Антверпенским университетом (Бельгия), с Мюнхенским университетом (Германия), с Национальным центром научных исследований в Валенсии (Испания), с Институтом старения в Парме (Италия), с Королевским институтом в Стокгольме (Швеция), с Копенгагенским университетом (Дания), с Хельсинским университетом (Финляндия).

**Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии организован в 1992 г. с целью реализации фундаментальных и прикладных задач в области биорегуляции и геронтологии и внедрения в медицинскую практику результатов экспериментальных и клинических исследований нового класса лекарственных препаратов - пептидных биорегуляторов, созданных в научно-исследовательской лаборатории биорегуляторов Военно-медицинской Академии им. С.М. Кирова.**

**- В Европе больше принимают синтезированные пептиды?**

- Да, конечно. Их пугает все, что сделано из тканей животных. Такой менталитет, они боятся опасности заражения чем-либо.

**- Но ведь в основе натуральных пептидов высокочищенные субстанции...**

- Безусловно, но в Европе считают, что потенциальная опасность существует. И подход чиновников, к сожалению, таков: проще запретить, чем разбираться. В нашей технологии абсолютно доказано отсутствие потенциальной возможности присутствия прионных белков, не говоря уже о вирусах и бактериях. Все стадии технологического процесса устанавливают фильтры-барьеры, которые позволяют отсеивать все, что с молекулярной массой выше 1кДа, а прионные белки – это 27-31кДа. Я уже не говорю про вирусы и бактерии, которые имеют огромную молекулярную массу.

Кроме того, у нас проведены исследования всеми доступными, рекомендованными Всемирной организацией здравоохранения методами на отсутствие в препаратах прионных белков, потому что это самая главная опасность. Считается, что они вызывают губчатую энцефалопатию у коров, скрепи – у овец и коз. Есть мнение, что если такие белки принимаются внутрь человеком, то они могут вызвать болезнь Крейтцфельдта — Якоба. Хотя доказать взаимосвязь между приемом внутрь прионных белков и заболеваемостью данной болезнью ни разу не удалось. Люди с этим заболеванием, а это 0,0001% от мирового населения, распределены по земному шару равномерно, в то время как животные с болезнями, вызванными прионными белками, – очагами.

Европейцы с опаской относятся к живому, предпочитая синтетику. В Азии наоборот – во Вьетнаме, Китае, Индии и других странах предпочитают пептидные биорегуляторы на основе натуральных экстрактов. Они употребляют много натуральной белковой пищи и им понятно, что это нормально, физиологично. В России также предпочитают натуральные пептиды.

**- С какого возраста в Европе начинают принимать пептиды?**

- В Европе с 40 лет начинают принимать пептиды. Культура употребления биологически активных добавок

там очень развита, так же, как в Америке и Японии. При дорогостоящем лечении профилактические меры экономически целесообразны, и там это понимают. Ровно также понимают и то, что в современном мире без них просто не обойтись. Продукты питания сегодня не позволяют доставить в организм необходимые вещества, как это было раньше. В них не хватает ни микроэлементов, ни витаминов, ни минеральных веществ, ни пептидов, которые необходимы для того, чтобы биохимические процессы организма протекали в норме. Биологически активные добавки восполняют этот дефицит.

**- Галина Анатольевна, есть пептидные монопрепараты, есть комплексные препараты, которые также в будущем появятся в НПЦРИЗ. В каких случаях принимать монопрепараты, в каких – комплексные, и сколько пептидов можно принимать единовременно?**

- Наш клинический опыт показывает, что эффективнее принимать пептидные биорегуляторы комплексно. Если вы воздействуете на сердце с помощью препарата «Челохарт», который влияет на миокард, это хорошо. Но если при этом еще действует препаратор «Вентфорт» на сосуды, которые улучшают кровоток и кровоснабжение миокарда, а если еще и препаратом «Светинорм» на печень, которая улучшает липидный обмен, то, логично предположить, что результат будет еще лучше. На основании логических цепочек мы создали комплексные препараты. Если у человека монопатология, например, сердца, то лучше принимать комплексный препарат, который уже содержит в своем составе пептиды сердечной мышцы, сосудов и печени. Монопрепараты включаются в схему применения в том случае, если у человека несколько патологий, например, сердца и головного мозга. В комплексный препарат для головного мозга наряду с пептидами мозга входят пептиды печени и сосудов те же, что и в комплексный препарат для сердца. И здесь нет смысла дублировать пептиды. Проще и правильнее взять комплексный препарат для сердца и монопрепарат для головного мозга «Церлутен». Наличие комплексных и монопрепаратов дает больше возможностей для комбинации и рационального применения пептидов.

Что же касается единовременного применения пептидных биорегуляторов, то мы рекомендуем 3-4 препарата.

**16 апреля 2011 г. в рамках научной программы VII Европейского конгресса МАГГ на заседании Совета МАГГ впервые в истории российский ученый, директор Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии, член-корр. РАМН, профессор В.Х. Хавинсон был избран президентом Европейского отделения Международной Ассоциации геронтологии и гериатрии.**

Конечно, их можно сразу и 20 выпить, и все они разойдутся по своим тканям, так как тканеспецифическая регуляция никуда не денется. Но такое массированное воздействие на организм не совсем разумно и целесообразно. Лучше принимать пептидные биорегуляторы последовательно.

**- Когда, на ваш взгляд, профилактическая медицина в России займет подобающее ей место?**

- Сложно сказать. За последние 80 лет нас приучили к тому, что неважно, что с тобой происходит. Самое важное – работать, даже с температурой 38-39 при условии, что в таком состоянии делать это невозможно, производительность труда падает минимум в 3 раза. Мы не привыкли беспокоиться о своем здоровье. Никто не работает на опережение. В 40-45-50 лет никому не приходит в голову пойти и сделать несложные обследования (общий анализ крови, биохимический анализ крови, ЭКГ, УЗИ), чтобы посмотреть, а как организм работает. Ведь период между 40 и 60-ю годами очень сложный. Именно в этом возрастном диапазоне диагностируется больше всего инфарктов и инсультов у мужчин, онкологии у женщин.

Меня часто спрашивают, как затормозить старение. Отвечаю, что одной волшебной таблетки для этого нет. Нужно принимать активные меры и для этого не требуется много денег. Зарядка 15-20 минут в хорошо проветренном помещении, пробежка либо прогулка пешком. Правильное питание, причем оно не дорогое. Авокадо, киви и креветок не нужно. Картофель, говядина, репа, капуста – питание должно быть эндемичным для той территории, в которой вы проживаете. Это касается и употребления лекарственных трав. Проводилось исследование, которое показало, что зверобой, выращенный в Ленинградской области, на нас влияет лучше, чем тот, который выращен в экологически чистом районе штата Юта, так как первый вырос на почве с тем минеральным составом, который привычен для нас.

Считаю, что наша задача заключается в том, чтобы объяснить людям - после 40 лет нужно пристально следить за своим здоровьем и работать над его сохранением. Человек должен следить за собой сам. Думаю, лет через 20 мы придем к тому, что наша жизнь станет более здоровой и качественной.

**- Галина Анатольевна, как вы оцениваете этот год сотрудничества с Центром Ревитализации и Здоровья?**

- В целом нам нравится сотрудничать с вашей компанией. Очень разумное руководство, которое корректно относится к своим обещаниям, имеет четкий план на перспективу и трезво оценивает ситуацию. Для нас очень важно, что во главе НПЦРИЗ стоят врачи. Это накладывает свой интеллектуальный отпечаток на деятельность компании, что первостепенно для таких серьезных продуктов как пептидные биорегуляторы. Участвуя во многих брифингах и конференциях Центра Ревитализации и Здоровья я вижу, что специалисты, которые занимаются продвижением наших препаратов, не ставят первостепенной задачей как можно больше их продать кому-либо, а индивидуально подходят к каждому человеку и рекомендуют именно то, что ему нужно, без излишеств. Это очень радует и некоторым образом удивляет меня. Считаю, что это грамотный и дальновидный подход, который работает на перспективу. Человек понимает, что к нему подходят индивидуально, что стремятся помочь решить конкретную его проблему, не навязывая большего, и он доверяет такой компании, а это прочный фундамент для долгосрочного сотрудничества.

У нас эксклюзивные отношения с НПЦРИЗ. На территории РФ мы работаем только с вами. Надеюсь, что и дальше мы будем также активно сотрудничать, осваивать новые территории. Считаю продвижение пептидных биорегуляторов через вашу компанию более правильным, чем их реализация через аптечную сеть, так как это гарантирует индивидуальный подход к человеку, грамотное информационное сопровождение и исключает фальсификацию продукции.

**- Ваши пожелания читателям, партнерам компании в канун Нового года.**

- Прежде всего, желаю здоровья. Если оно будет, то будет и успех, и новые впечатления, и достижения. Надеюсь, наши препараты помогают вам в этом. Уверена, что вместе мы будем двигаться дальше. Еще хочу пожелать, чтобы вы смогли немного отдохнуть в новогодние праздники, но без вреда для здоровья, и с новыми силами в новом году еще активнее двигались вперед.

# ОБЪЕДИНИМСЯ В БОРЬБЕ СО СПИДОМ

На приёме у врача



**Главный инфекционист Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга, заместитель руководителя по организационно-научной работе СПБ ГБУЗ «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» Аза Гасановна Рахманова.**

В Санкт-Петербурге ситуация по ВИЧ-инфекциям стабильная. В прошлом году у нас было зафиксировано 49 тысяч жителей Санкт-Петербурга, а в этом году стало уже 51 тысяча за счет того, что в год регистрируем три тысячи новых больных. Но необходимо подчеркнуть, что эти новые пациенты заразились не сейчас, а давно. Это та категория граждан, которая в свое время не обследовалась, не была вовремя информирована: кто не один и не два года назад вводил наркотики, но сейчас уже может этим не увлекаться; женщины, как правило, случайно попадаются в период беременности, которые даже не относятся к группе риска, но имели половые контакты когда-то с ВИЧ-

инфицированными, ведь во время беременности мы обследуем всех не менее двух раз за этот период. Так как эти люди заразились давно, а выявили их сегодня, они нуждаются в срочном лечении!

Большинство россиян даже не догадывается, что мы имеем лучшую в мире систему учета носителей ВИЧ. Только у нас производится сплошное тестирование на ВИЧ целых слоев населения: беременных, заключенных, наркоманов, попавших в поле зрения органов внутренних дел, военнослужащих и некоторых других категорий граждан. До сих пор люди путают названия ВИЧ и СПИД. ВИЧ – вирус иммунодефицита человека. Как и все вирусы, для размножения он нуждается в чужой клетке. В организме человека есть только один вид клеток, в которых размножается ВИЧ – это вид клеток иммунной системы, который называется CD4. Какое-то время иммунная система сдерживает ВИЧ и восполняет потерянные CD4. Но без лечения через несколько лет ВИЧ может привести к иммунодефициту – к СПИДу. Иммунодефицит означает, что иммунная система, которая защищает наш организм от вирусов и бактерий, начинает работать неправильно. Иммунодефицит может быть у человека врожденным, а может развиться из-за старости или тяжелых заболеваний. СПИД – иммунодефицит особенный, отличающийся от других, и связан он с активностью одного вируса. ВИЧ передается через кровь, сперму, влагалищные выделения и материнское молоко, при этом не существует опасности заражения через другие биологические материалы (такие как слюна, пот, слезы, моча и фекалии). Иммунитет ослабевает постепенно. Человек, живущий с ВИЧ, может выглядеть и чувствовать себя хорошо на протяжении многих лет и даже не знать, что он инфицирован. Однако вирус разрушает все больше клеток иммунной системы. Когда количество клеток снижается ниже критического уровня, человек становится уязвим для болезней, в том числе тех, к которым человек с нормальным иммунитетом невосприимчив. Диагноз СПИД обычно ставится спустя несколько лет после заражения ВИЧ, когда у человека развиваются одно или несколько серьезных заболеваний. Например, ранние признаки прогрессирования ВИЧ-инфекции, то есть усугубления иммунодефицита, включают:

**Всемирный день борьбы со СПИДом впервые отмечался 1 декабря 1988 года после того, как на встрече министров здравоохранения всех стран прозвучал призыв к социальной терпимости и расширению обмена информацией по ВИЧ/СПИДу.**  
**Символом борьбы со СПИДом является красная ленточка, ни одна акция в этой области не обходится сейчас без нее. Эта ленточка как символ понимания СПИДа была задумана весной 1991 года. Ее идея принадлежит художнику Франку Муру.**

- кандидоз (молочницу) полости рта и ЖКТ
- продолжительное повышение температуры тела
- ночную потливость
- понос
- похудание
- частые острые респираторные инфекции
- опоясывающий лишай (герпес) и др.

В Санкт-Петербурге из 50 тыс. ВИЧ-положительных граждан 8 тысяч получают в рамках ОМС бесплатную эффективную антиретровирусную терапию. Данная терапия обладает и профилактическим действием, так как вирусная нагрузка пациента значительно снижается. Лечение сегодня стоит 600-700 долларов в месяц на первых двух курсах терапии, и около 800 долларов на поздних стадиях. Побочные действия у терапии есть, но если правильно соблюдать режим, то они становятся минимальными. Напомню, что женщине, которая первая в Санкт-Петербурге начала получать высокоактивную антиретровирусную терапию от ВИЧ-инфекции, уже исполнилось 30 лет. Она родилась с ВИЧ-инфекцией, вирус в 1 мл ее крови на данный момент достигает 50 копий, было же - 100 тысяч копий. Количество иммунных клеток с 60 возросло до 300.

Самое же страшное в лечении - нарушение режима курса, в случае которого появляется резистентность к препаратуре, которая затем вместе с вирусом может передаться и ребенку ВИЧ-инфицированной матери. Лечение не дает эффекта, а ухудшает состояние у тех, кто прерывает курс - таких случаев много среди людей, которые не могут контролировать свое лечение, например, в кругу ВИЧ-инфицированных наркозависимых. Наша боль, когда пациент в анонимном кабинете пройдет обследование, а за результатом не приходит. Возникает вопрос: зачем обращались в анонимный кабинет? У этой категории граждан существует точка зрения, что если анализы показали положительный результат, значит, специалисты медицинского центра должны бросить свои силы на их розыск. А ведь они пришли на первичное обследование, которое называется скринингом, после которого следуют обязательные обследования, если второй раз за ответом не явились, а мы по теле-

фону результаты не сообщаем, значит, большая работа и очень дорогостоящая проведена напрасно.

Первый наш призыв заключается в том, чтобы мы могли как можно больше больных обследовать по клиническим показаниям в различных стационарах, в поликлиниках. Хотя молодежь и остается в группе риска, но обращаю внимание, что сегодня увеличивается процент больных в возрасте старше 60-ти лет. А ведь пожилых, по рекомендации ВОЗ, мы должны лечить немедленно, потому что у них инфекция очень быстро прогрессирует. К этой категории населения особые показания для лечения.

Как главный инфекционист Санкт-Петербурга должна сказать, что самое страшное для нас - это недостоверная информация, которая порождает ложные страхи, уводит от обследования, а, значит, больной своевременно не получит лечение. Опасны в обществе люди, проповедующие ложные сведения, что СПИДа нет! Болезнь, выдуманная в лабораториях, что это заговор фармацевтов. Большой процент населения доверяет средствам массовой информации, услышав такую информацию, больные бросают лечение, а ведь оно на сегодняшний момент пожизненное, но очень эффективное, если строго выполняются предписания врача! Человек, поверивший информации о том, что СПИДа нет, обрекает себя на стремительную смерть! Анализ статистики показывает, что все случаи смерти на фоне лечения относятся к больным, отказавшимся от лечения! Уровень смертности тех, кто начал лечение и бросил, только за последние два месяца приближается к 200 человек. И это на совести некомпетентных специалистов и журналистов! Нельзя забывать, что больные, отказавшиеся от лечения, становятся источником повышенной опасности в обществе. За этими сообщениями обычно стоят мошенники, выманивающие деньги из отчаявшихся людей. Берегите себя и своих близких, обращайтесь только к специалистам! Не забывайте, что своевременное обращение к врачу и четкое выполнение его предписаний позволяет больным с вирусом иммунодефицита жить долгой и здоровой жизнью, защитить своих партнеров от инфицирования и не заразиться ВИЧ своим детям.

# ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО - ПРОФИЛАКТИКА!

Будьте здоровы! Советы, рекомендации врачей



**На вопросы нашего издания о том, как сохранить и укрепить иммунитет в зимний период, ответил врач-иммунолог Цыганов Ф.А..**

*- Федор Анатольевич, вы ведете прием в Общественной приемной Института биорегуляции и генетологии. Какая категория граждан к вам чаще всего обращается за консультативной помощью?*

- Основной контингент – это люди в возрасте от 50 до 80 лет. Большинство обращается с жалобами на хронические простудные заболевания, другая категория – на хронические заболевания различных органов и систем (мочеполовая, эндокринная, пищеварительная и т.д.). Есть и те граждане, которые целенаправленно приходят за получением консультации по проведению профилактических мероприятий, но таких гораздо меньше.

*- Какие рекомендации по применению пептидных биорегуляторов вы даете посетителям Общественной приемной?*

- Как врач-иммунолог, прежде всего, рекомендую препараты, направленные на восстановление иммунной системы – синтезированный пептидный биорегулятор «Кристаген» и натуральный «Владоникс». Далее я внимательно слушаю посетителей и стараюсь рекомендовать те пептиды, которые помогут решить проблемы, беспокоящие их больше всего в настоящий момент. Если жалобы на головные боли, то в комбинацию пептидов включается «Церлутен», если на суставы – «Сигумир», на сосуды – «Вентфор» и так далее, в зависимости от патологий, которые уже диагностированы у человека. Стараюсь рекомендовать 3-4 наи-

менования пептидов, так как расширенная схема применения дает лучший результат.

*- Очень часто люди начинают самостоятельно, без врачебной консультации, принимать препараты для иммунитета, которые активно рекламируют....*

- Сегодня рекламируют очень много препаратов для поддержания и восстановления иммунной системы. Собственно иммунных препаратов на сегодняшний день немного, большинство из рекламируемых – это индукторы, химические препараты. Это значит, что взято какое-то химическое вещество, создана комбинация, которая условно действует на определенное звено иммунитета. Но еще не факт, что именно это звено страдает даже при наличии вирусной инфекции. Поэтому, когда мы назначаем человеку индукторы, на первом этапе всегда наблюдается эффект, иногда он может быть и значительным. Потом, с каждым разом, этот эффект становится все меньше и меньше. Это как смола-живица. На сосне делают надрез, и начинает течь смола. Когда дерево полностью отдаст ее, корни поливают серной кислотой, и оно выделяет оставшуюся смолу, после чего погибает. При назначении индукторов происходит схожий процесс. Мы условно на человека выливаем серную кислоту. Вначале иммунная система активизируется, а затем угасает навсегда. Поэтому я категорически против назначения каких-либо индукторов и их бесконтрольного применения. Если прибегать к этой мере, то для начала пациенту нужно сделать хотя бы иммунограмму и клинический анализ крови. Только в этом случае врач будет понимать, что смотреть и какие препараты назначать для того, чтобы привести дисбаланс иммунной системы к норме. В этом случае будет эффект, но это длительный и сложный процесс.

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

- Я лично с пептидами знаком не так давно, с 2005-2006 года, и могу сказать одно: с определенного возраста, с 40-45 лет, они показаны всем. Какие принимать пептиды, в каком режиме – это все очень индивидуально, но принимать их нужно, хотя бы 1-2 курса в год. профессор В.Х. Хавинсон говорит, что клетки засыпают, а те, что не засыпают, – не работают, и их нужно будить. Так оно и есть. Пептиды будят клетки. Я лично прини-

**Само понятие «иммунитет» в современную науку внесли русский ученый И.И. Мечников и немецкий - П. Эрлих, изучавшие защитные реакции организма в борьбе против различных заболеваний, прежде всего, инфекционных. В 1908 г. им была присуждена Нобелевская премия по физиологии и медицине «за работу по теории иммунитета».**

мал «Владоникс» и благодаря этому, если какая-то симптоматика простудных заболеваний и возникала, то она переносилась легче. И у меня был период – я не болел.

Большинство граждан, которые приходят на повторный прием в Общественную приемную, также отмечают положительное влияние пептидов на свое здоровье.

Пептиды - это отличное средство профилактики. Также они показывают хорошие результаты и в том случае, когда их включают в стандартную терапию.

Что хотелось бы добавить: иногда в Общественную приемную приходят граждане с очень серьезными патологиями и просят порекомендовать им одно средство от нескольких болезней. Такого не бывает. Нужно внимательно слушать свой организм и не доводить его до состояний, когда потребуется не профилактика, а лечение.

**- От чего в первую очередь страдает иммунная система человека?**

- Обязательно нужно учитывать то, что иммунная система постоянно, без отдыха, работает на максимальном режиме. Первое, что вызывает нарушения в ее работе, - это стресс, второе – хронические заболевания, которые мы не лечим. Очень важно понять, что с каждым заболеванием, недолеченным или перенесенным на ногах, иммунная система натягивается, как веревочка. И когда-то наступает момент, когда иммунная веревочка не выдерживает нагрузки и рвется. В этом случае человек попадает в серьезное хроническое состояние, которое вылечить уже очень тяжело. Третий важный фактор – питание. Сегодня качество продуктов оставляет желать лучшего, и иммунная система пытается отфильтровать то, что попадает в наш организм.

**- Что является признаком того, что человеку следует обратиться к врачу-иммунологу?**

- Самое главное, что должно настороживать человека, это когда заболевания, например, простуда, герпес, которыми он болел раз в год, стали проявляться чаще. Рецидив – это первый звоночек о том, что иммунная система больше не может контролировать процесс. Если первично стали появляться заболевания, которых раньше не было, и процесс лечения затягивается, перетекая в хроническое состояние, это тоже повод задуматься о посещении иммунолога. Внезапные высыпания на коже также являются настораживающим признаком. Кожа – это

сигнализация организма. Нарушение сна, головные боли, неврозные состояния свидетельствуют о том, что иммунная система настолько перегружена, что уже на подсознательном уровне проявляется беспокойство.

Нужно внимательно прислушиваться к своему организму, отмечать изменения в его состоянии, своевременно обращаться к специалисту и тогда глобальных проблем со здоровьем не произойдет.

**- Ваши пожелания нашим читателям для сохранения здоровья в зимний период.**

- Защищаться, одеваться теплее, избегать переохлаждения, не находиться долго на улице без движения, больше ходить пешком, в период обострения простудных заболеваний сводить к минимуму пребывание в местах массового скопления людей.

Пользоваться народными средствами: употреблять лук, чеснок, которые содержат фитонциды (тоннами их есть не нужно, а, например, ползучка 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, вирусов. Из медикаментозных средств можно принимать поливитамины, элеутерококк. Очень важно: зимой придерживайтесь режима. Не спите долго, старайтесь ложиться до 24.00 и вставать, пусть еще и темно на улице, часов в 8-9, 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 хотите более серьезно поддержать иммунную систему, начните принимать пептидные биорегуляторы: вначале – синтезированные, потом – натуральные.



# ИКОНА СТИЛЯ НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Специально для нашего издания ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ



**«Не виноватая я! Он сам пришел!» - одна эта фраза сделала Светлану Светличную кумиром нескольких поколений. Она была любимой ученицей великого режиссера Михаила Ромма и женой обаятельного актера Владимира Ивашова. А жизнь самой актрисы зачастую складывалась из потерь и разочарований. Накануне Нового года мы решили узнать, чем сегодня живет Светлана Афанасьевна.**

**- Это большой труд держать себя постоянно в форме?**

- У меня чувство долга с рождения. Это и воспитание, это и родители, это и время, в которое мы жили. Сейчас современные артисты не утруждают себя точностью. Мы вчера были с Женей Герасимовым на Первом канале, пришли вовремя и ждали более молодых, но не обязательных. Многие хорошие качества мне привила моя профессия, ведь я училась у Михаила Ильича Ромма. Я старалась подражать тем, кто мне нравился. Встречалась с Любовью Петровной Орловой, наблюдала, как она скромно сидела и ждала своего выхода для съемки в павильон. Профессия обязывает, коль я заявила, что я симпатичная девушка. Не хочу разочаровывать ни мужчин, ни женщин, ни бабушек, ни дедушек, ни детей! Недавно мне правнук сказал, что я ему очень нравлюсь! Он хотел бы меня поцеловать, но стесняется. Это лучший комплимент в моей жизни. Очень трогательно и это правда, потому что произнесено устами младенца. Я делаю все, чтобы быть стройной, не быть вульгарной, хотя многим не нравится, что я хожу в мини. Я себя веду так, как я себя веду!

**- У Вас были кумиры?**

- Кто-то из педагогов, когда я училась в школе, сказал: «Светлана, ты похожа на Симону Синьоре». (Прим.

ред.: французская актриса кино и театра, одна из немногих французских актрис-обладательниц премии «Оскар»). Тогда в кинотеатрах показывали картины с ее участием, я видела все ее работы. И по сей день я ей не изменяю. Другое дело, что у нас разные роли и разные возможности.

**- Стать актрисой мечтали с детства?**

- Поступать в Москву в артистки я поехала по настоянию мамы. Тогда это была скорее ее мечта, чем моя... Мы с ней разучивали прозу, стихи. Самостоятельно приехала в Москву, отыскала институт кинематографии и с первого захода поступила. Все было просто тогда. Сейчас, мне так кажется, я, может быть, и не поступила бы. Сегодня меряют не по талантам, расшифровывать не буду. (Прим. ред.: Вместе со Светланой Светличной на курсе у Михаила Ромма учились Андрон Кончаловский, Галина Польских, Валерий Носик и другие советские известные актеры.)

**- Не приходилось ли жалеть, что выбрали такую непростую профессию?**

- Жалела и даже неоднократно. В такие минуты думала, что надо было бы стать ветеринаром. Я так люблю животных. Сильно переживала, испытывала большую боль, когда теряла животных. В свое время у меня были собака и несколько кошек. Сейчас уже никого не завожу. Тяжело переносить потери. Я понимаю, что скажут: какие животные, а люди! Смерть или гибель животных зависят, мне кажется, в большинстве случаев от хозяев. А когда уходит человек, это зависит от Господа Бога. Я верю в судьбу. Сегодня, чтобы не чувствовать себя одинокой (я в доме живу более десяти лет и все эти годы к моему окну прилетали синички, этой зимой они куда-то улетели), забочусь о птицах. Сейчас на моем французском балконе обосновались голуби. Каждое утро встаю и их кормлю. Становится так легко на душе, вижу, как они ждут моего пробуждения, как они мне рады! Не так много в жизни и надо, чтобы день начался хорошо!

**- Прошлое никого из нас не оставляет, Ваше самое яркое воспоминание?**

- Самое яркое событие моей жизни – это встреча с Владимиром Ивашовым. Володя учился курсом старше, у Григория Козинцева, но из-за съемок в «Балладе о солдате» вынужден был остаться на второй год, и пе-

**В 2004 году актриса после длительного перерыва снова появилась на экранах: в фильме Ренаты Литвиновой «Богиня: как я полюбила» она исполнила роль матери Фаины. В 2008-ом ее пригласили в фильм «Куратор», в 2010-ом она появилась в телесериале «Гаражи». В 2012 году артистка сыграла в киноленте «Девушка и смерть».**

решел к Ромму. Михаил Ильич принял к себе и Жанну Прохоренко, которую в наказание за съемки в том же фильме отчислили из театрального института. Как же мы завидовали им со страшной силой и даже не сомневались, что они влюблены друг в друга — так убедительно выглядела их любовь на экране. Но, к моему счастью, между Володей и Жанной ничего никогда не было. Прохоренко была влюблена по уши в режиссера Евгения Васильева, за него она и вышла замуж. А Володя Ивашов достался мне! Эта встреча — такой полет души, счастья и радости. Это ощущение самое яркое! Встреча с человеком, за которого бы жизнь отдал, особенно в юности. С годами все меняется, и чувства меняются, эти ощущения остаются на всю жизнь! Второй момент, когда слышишь первый крик ребенка, это божественное состояние каждой женщины, ставшей матерью.

**- Что сегодня в Вашу жизнь боль привносит?**

- Меня огорчают журналисты желтой прессы, да и просто люди. С каждым годом они становятся жестокими, злыми, нетерпимыми, хамоватыми. Когда я встречаю светлых людей, похожих на меня и мою фамилию, я так радуюсь и думаю: вот это мое богатство! Счастлива, что в моем окружении таких людей немало! Другое дело, что многие завистники не могут понять, как я могу дружить с молодым поколением. Но это внимание взаимное: их интересует моя жизнь, мой опыт, я могу им быть и мамой, и бабушкой, мне же интересен их взгляд на сегодняшнюю жизнь, явления, их знания. В силу своего возраста и жизненных испытаний стала мудрой. Через испытания к совершенству, это совершенство я иногда ощущаю в себе.

**- Ваш возраст — это правильное питание, спорт?**

- Я стараюсь слушать свой организм. Хочется, например, сала съесть, я себе это позволяю. Совсем другое дело, когда работаю. Снимаясь у Стеллинга в фильме «Девушка и смерть», мне надо было сыграть 85-летнюю женщину, а я ведь никогда на эти годы не выглядела. Пришла к пониманию, что необходимо менять не только внешность, но и внутреннее состояние! Моя задача была — воплотить трагедию человека, который не хочет жить! Посадила себя на голод, холод, должна была почувствовать эти невзгоды своей кожей, телом. И у меня, когда я посмотрела фильм, все получилось! Мой актерский диапазон позволяет, если оператор хороший

и правильно выставлен свет, сыграть как 50-летнюю, так и 80-летнюю женщину. Я знаю, какая пластика у женщины того и другого возраста. Если мне необходимо хорошо выглядеть, я могу себя заставить сесть на диету. Всегда готовлю себя к тому событию, которое является для меня важным. Я начинаю им жить. Если это роль, то все мое время отдано ей. Если я делаю шляпку, то только ей и занимаюсь.

**- Шляпки Вы делаете своими руками?**

- Какие-то шляпки есть и от Кардена, а все остальное с помощью ножниц и фантазии... Шляпки помогают создать настроение, которое многие недооценивают в наше время.

**- В прошлом году Вы были признаны «Иконой стиля», Ваша приверженность к черному цвету?**

- Люблю черно-белое кино, черно-белые фотографии, всегда любила ретро, даже будучи молодой. А сейчас я исхожу из своих возможностей. А черный цвет, как маленькое черное платье, всегда выразительный. В черном проще выглядеть элегантно!

**- Чем любите себя побаловать, когда плохое настроение?**

- Радость можно находить и в малом. Сейчас очень сложно найти вкусный картофель, он может быть красивый снаружи, но не рассыпчатый и не ароматный! Почему нет вкусного картофеля? Потому что бананы в России сегодня дешевле картошки. Парадокс, правда! Я очень одержима желаниями, никогда себе не отказываю. Захотела черный хлеб с маслом, селедочки, аппетитно приготовлю.

**- Как встретите Новый год?**

- Это первый Новый год, который проведу в санатории. Меня пригласили на три дня в Тарусу на берегу Оки, ранее здесь находилась дача семьи Цветаевых. В прошлом всегда отмечали Новый год дома. Живы были Владимир, Олежка. Мы очень были хлебосольные. Нравился дома аромат пирогов, мандарин, ели. Сегодня для меня Новый год — это факт. Накануне праздника схожу в свой парк, наломаю для аромата нижних лап у ели, куплю мандарины. Память запахов никуда не уходит. В свое время меня поразил запахами Париж, в нем ароматы не похожие ни на что! Они останутся со мной до конца моих дней.

# 1 ДЕКАБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ

## С пользой для здоровья

По данным ВОЗ ВИЧ/СПИД остается одной из самых значительных проблем общественного здравоохранения в мире, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода. За последние три десятилетия он унес более 36 миллионов человеческих жизней. На 2012 год в мире насчитывалось примерно 35,3 миллиона людей с ВИЧ-инфекцией.

В Российской Федерации общее число инфицированных ВИЧ, зарегистрированных до 31 марта 2012 г., составило 665 590 человек (по данным, сообщенным на 30 мая 2012 г.), в том числе 5 968 детей в возрасте до 15 лет. На конец 2011 г. среди них по-прежнему преобладали мужчины (64,2%). На 31 декабря 2011 г. в России было зарегистрировано 232,5 тысяч инфицированных ВИЧ женщин (35,8% всех зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции). В 2004-2011 годах 41-43% новых случаев инфицирования ВИЧ были зарегистрированы среди женщин.

Под воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды и различных интоксикаций (алкогольной, наркотической, табакокурение, работа на вредных производствах и т.д.), а также вследствие хронических заболеваний снижается сопротивляемость организма к инфекциям, повышается риск заражения ВИЧ, а также некоторыми опухолевыми заболеваниями, которыми люди с нормальным иммунитетом практически не болеют.

Для поддержания и восстановления иммунной системы Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии разработал пептидные биорегуляторы:

синтезированный **Кристаген** и натуральный **Владоникс**, в состав последнего входят пептиды тимуса. Клиническое изучение данных препаратов установило их эффективность для комплексного восстановления иммунитета после перенесенных заболеваний различного генеза, при патологических состояниях, приводящих к нарушению функций иммунной системы, в том числе при первичных и вторичных иммунодефицитах, а также для профилактики заболеваний, связанных с нарушениями в ее работе. Для получения максимального эффекта рекомендуется в течение первых 10 дней принимать **Кристаген**, затем, на протяжении месяца **Владоникс**.

В комплексе с пептидными биорегуляторами также рекомендуется принимать препарат **Ревифорт**, разработанный Научно-Производственным Центром Ревитализации и Здоровья. В состав **Ревифорта** входят экстракты грибов: кордицепса, рейши, шиитаке, майтаке, которые являются практически единственными природными источниками веществ из группы глюканов, активизирующих иммунную систему и заставляющих ее активно и многофазно уничтожать опухолевые клетки.

В целом **Ревифорт** характеризуется выраженным бактериостатическим эффектом, укрепляет иммунитет, улучшает кроветворную функцию, очищает организм от шлаков и токсинов. Показан к применению для профилактики онкопатологий, при иммунодефицитах различного генеза, аутоиммунных расстройствах, в составе комплексного лечения онкобольных с различной локализацией и стадией процесса.

