



**Научно-исследовательский
медицинский центр «Геронтология»
(Москва)**

www.gerontolog.info

Дорогие коллеги и друзья!

Подходит к концу 2020 год, который показал, насколько современный мир сложен, а человек в нем уязвим. В этот период многократно возросла ценность здоровья и желание каждого человека стать как можно более устойчивым. По-английски слово «resilience» (резилиенс) как раз и обозначает неустойчивость, устойчивость. **Мы объявляем следующий 2021 год Годом Неустойчивости и в преддверии новогодних праздников приглашаем Вас с 14 по 19 декабря 2020 г. на новую на программу дополнительного профессионального образования «Резилиенс-диета»**

В последние месяцы это новое понятие – resilience (резилиенс) – буквально ворвалось в профилактическую медицину. Традиционный подход к антивозрастной (провозрастной) профилактике – это предупреждение известных факторов риска развития возраст-ассоциированных заболеваний, а в случае их возникновения – минимизация последствий и осложнений. Новым же трендом профилактики стало развитие индивидуальной жизнеспособности – тех собственных ресурсов, которые есть у каждого человека, и которые можно развить и мультиплицировать. Таких способов мультипликации четыре – резилиенс-диета, резилиенс-гимнастика, резилиенс-психология и резилиенс-препараты. Концепция неустойчивости разработана профессорами А.Н. Ильницким и К.И. Прощаевым и основана на применении серии авторских методик, которые влияют на гормональный профиль, гипоталамо-гипофизарно-эффекторные оси, стимулируют иммунитет, стимулируют выработку эндорфинов и других антидепрессивных сигнальных молекул, снижают уровень хронического стресса по кортизол-опосредованному механизму, а также повышают эффективность межмолекулярной сигнализации, снижают уровень провоспалительной гиперцитокинемии и оксидативного стресса. Работы по изучению неустойчивости на протяжении нескольких лет проводились в лаборатории «Геронтион» нашего Научно-исследовательского медицинского центра «Геронтология», который имеет исторические преемственные взаимосвязи с приоритетными научными работами в области нейроиммуноэндокринологии профессора И.М. Кветного, в области эпигенетики возраста профессора Дэвида Эндрю Синклера и профессора В.Х. Хавинсона.

В рамках образовательной программы будет представлен обзор современных систем питания с точки зрения их эффективности и доказательности в отношении повышения возрастной и индивидуальной жизнеспособности и в то же время безопасности. Основными характеристиками резилиенс-диеты является протективное влияние на основные домены возрастной и индивидуальной жизнеспособности – клеточный, биохимический, физический, когнитивный. Будут подробно рассмотрены физиологические и молекулярные аспекты каждого домена. Также будут представлены конкретные меню-раскладки различных вариантов резилиенс-диеты, в т.ч. с обогащением резилиенс-продуктами и резилиенс-биорегулирующими нутрицевтическими препаратами, примеры их назначения, а также методы гармонизации с возможностью применения других профилактических подходов для обеспечения максимальных положительных соматических, эстетических, физических и психологических эффектов.

Продолжительность обучения – 36 часов, обучение будет проводиться с применением дистанционных образовательных технологий с 14 по 19 декабря 2020 г. Стоимость обучения – 7500 рублей. По окончании выдается документ об образовании в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.

По вопросам записи на обучение необходимо обращаться к руководителю учебно-методического отдела Носковой Ирине Сергеевне по номеру +7-926-174-04-35 (телефон, WhatsApp, Viber, Telegram).

**Ждем Вас на нашей образовательной программе!
Вместе мы станем неуязвимыми!**

*С наилучшими пожеланиями,
директор, профессор Прощаев Кирилл Иванович*