

# ВЫХОД ЕСТЬ!



*От чего зависят наши здоровье и долголетие? Насколько здоровье каждого индивидуума зависит от экономической, социальной и экологической ситуации в стране? Наверное, каждый из нас не раз задавал себе подобные вопросы. Насколько мы можем быть здоровы в нездоровом окружении? Рассуждая о своем здоровье, быть может, следует шире взглянуть на проблему в ее общегосударственном понимании и прислушаться к тем людям, кто уже стал более здоровым и создает здоровое общество вокруг себя? Надеемся, что статья главного научного консультанта компании, которая уже 13 лет занимается просвещением и оздоровлением населения, Заслуженного врача РФ, академика РАЕН, Заслуженного деятеля науки и образования, доктора медицинских наук, профессора **Александра Ивановича Пальцева** ответит на эти и другие вопросы*

Но сначала хотелось бы рассказать об обществе, в котором многие находят здоровье: физическое, душевное, духовное и социальное. Основанная ученым-физиком в 1996 году в Новосибирске Андреем Борисовичем Красильниковым компания, и названная АРГО в честь корабля смелых мореплавателей, преодолевших трудности и добывших символ благополучия – золотое руно, с самого начала взяла курс на натуральную продукцию отечественных производителей.

Сегодня компания «АРГО» – это потребительское общество, войти в которое может каждый. Серьезное отношение руководства ПО «АРГО» к выбору продуктов оздоровления и их применению имеет место практически с самых первых дней работы. Огромное значение здесь отводится проведению просветительских мероприятий в виде научно-практических конференций под председательством А.И. Пальцева, на которых врачи и ученые в области медицины представляют доклады о продукции. Экспертный совет Потребительского общества во главе с его главным научным консультантом имеет возможность выбирать самую лучшую оздоровительную продукцию, существующую на рынке, поскольку ПО «АРГО» само не является производителем продукции. Экспертный совет «АРГО» также печется и о том, чтобы качество продукции фирм-партнеров «АРГО» оставалось на неизменно высоком уровне. Для этих целей ПО «АРГО» выступило с

инициативой предоставлять своим потребителям самую достоверную и объективную информацию, предложив изготовителям продукции «АРГО» провести экспертизу продукции в независимом и компетентном органе – Ассоциации Заслуженных врачей РФ. Та продукция, которая в ходе экспертизы подтвердит свои высокие потребительские свойства, получит право на использование логотипа Ассоциации на упаковке и в рекламе, что, несомненно, вызовет большее доверие у населения.

*Основанная ученым-физиком в 1996 году в Новосибирске Андреем Борисовичем Красильниковым компания, и названная АРГО в честь корабля смелых мореплавателей, преодолевших трудности и добывших символ благополучия – золотое руно, с самого начала взяла курс на натуральную продукцию отечественных производителей*

## Образ жизни и здоровье человека

Современными научными исследованиями доказано, что здоровье, индивидуальное и общественное, болезни человека обуславливаются нарушениями взаимоотношений организмов и среды обитания, механизмов, обеспечивающих их целостность и адаптацию к ним.

Показатели средней продолжительности жизни населения России меньше по сравнению с США на 12 лет, с Польшей – на 8 лет, с Китаем – на 5 лет.

В настоящее время в нашей стране (как и в других капиталистических странах) единого образа жизни нет. У каждого общественного слоя свои манеры жизни, свои возможности, свои привычки, свои склонности. Здоровый образ жизни определяют «как систему поведенческих актов индивидуума, которые группируются в подсистему личной и общественной гигиены, экологических мер и правил индивидуальной профилактики болезней».

Что нередко имеем сегодня? Чревоугодие, злоупотребление алкоголем, курение табака, лень, бездеятельность, психические травмы, ночные клубы... Организм, даже изначально крепкий, не беспределен. Конец один: болезнь – инвалидность – смерть. У части населения – другой образ существования: скудное, несбалансированное, некачественное (вредное для организма) питание, курение табака, анаши, марихуаны, злоупотребление алкоголем и его суррогатами, употребление наркотиков, неразборчивость в половых связях. Конец тот же – тяжелые инфекционные и неинфекционные заболевания и смерть.

Курение в настоящее время является важным фактором сверхвысокой смертности жителей России. Злоупотребление алкогольными напитками – еще одна из важных причин сверхвысокой смертности населения России. Академик РАМН Д. Заридзе провел анализ 26 тысяч судебно-медицинских вскрытий, проведенных в Барнауле, и установил: у 48 процентов мужчин, у которых в заключении о смерти значилась одна из форм болезней системы кровообращения,

в крови был обнаружен алкоголь, причем у 22 процентов его концентрация соответствовала потенциально смертельной или смертельной. У женщин, причиной смерти которых была указана «острая ишемическая болезнь сердца неуточненная», в 44 процентах случаев в крови был обнаружен алкоголь, в том числе почти в половине случаев – в потенциально смертельной и смертельной концентрации. 20–25 процентов мужчин и женщин, смерть которых классифицировалась как смерть вследствие болезней системы кровообращения, фактически умерли от острого отравления алкоголем.

Тревога – универсальный феномен, связанный с реакцией на стресс. Та-

кая реакция – нормальное состояние эмоциональной сферы человека,

**В настоящее время для нашей страны характерно суженное воспроизводство населения, характеризующееся снижением суммарного коэффициента рождаемости до 1,3 (при норме 2,1)**

если она кратковременная и связана с неблагоприятными или неопределенными жизненными событиями. Но речь идет о патологической тревоге, не пропорциональной реальной угрозе или не связанной с ней. Симптомы патологической тревоги выявляются у 30–40 процентов пациентов общетерапевтического профиля. Тревожные расстройства повышают риск развития ишемической болезни сердца и частоту осложнений в 2,5–4,9 раза, риск развития язвенной болезни – в 2,2 раза, они наблюдаются у 19–61 процента пациентов с синдромом раздраженного кишечника, у 14–40 процентов больных сахарным диабетом.

#### О демографической ситуации в стране

О проблемах мужчин в нашей стране до сих пор не принято говорить, а проблем у них не меньше (если не больше), чем у женщин. В нашей стране мужчины живут меньше женщин на 13–14 лет. Если задуматься, то это угрожает физическому выживанию нации! Одной из сугубо мужских проблем является проблема андрогенного дефицита, что не способствует гармоничным отношениям мужчины и женщины. Сексуальное благополучие служит своеобразным барометром общего здоровья.

По прогнозам экспертов ВОЗ, к 2020 году количество лиц пожилого возраста будет составлять 20 процентов от общего числа жителей планеты, но это не только потому, что увеличивается продолжительность жизни: замедляется рождаемость. У значительной части мужского населения происходит преждевременное старение. К факторам преждевременного старения относятся: гиподинамия, длительно и часто повторяющиеся нервно-эмоциональные перенапряжения, нерациональное питание, хронические заболевания, вредные привычки, отягощенная наследственность. Особого внимания заслуживает состояние репродуктивного здоровья населения России. В настоящее время для нашей страны характерно суженное

воспроизводство населения, характеризующееся снижением суммарного коэффициента рождаемости до 1,3 (при норме 2,1). Число браков в 2006 году составило 1 миллион 113 тысяч; разводов – 640,9 тысячи (57,5 процента).

Традиционно менталитет россиян складывается из любви к Родине, чувства собственного достоинства, гордости, уважения к старшим и своей истории, к труду, своей семье, бережного отношения к детям, женщинам, старикам. Сегодня многие пишут об изменениях нашего менталитета, и совсем не положительные. Но как врач могу сказать, что любой недуг (или практически любой) может пройти сам, с помощью врачей, но при условии, что пациент очень хочет излечиться. Значит, весьма важно, чтобы было желание стать здоровым. И это имеет прямое отношение не только к физическому здоровью, но и к нравственному.

#### Извечный вопрос: «Что делать?»

Небольшая группа людей, по-настоящему болеющих за нравственное и физическое здоровье народа, его сохранение, приняла решение об организации Общественного движения «За сбережение народа». Президент компании «АРГО» А.Б. Красильников стал одним из ведущих инициаторов Движения. Ведь главный лозунг «АРГО» с самого начала ее создания: «Здоровье и успех для всех!» Кроме того, в структуре компании «АРГО» уже шесть лет работает общеобразовательное учреждение Академия здоровья, красоты и предпринимательства.

Организаторы движения «За сбережение народа» – это объединение высокоинтеллектуальных, высокоав-

**20–25 процентов мужчин и женщин, смерть которых классифицировалась как смерть вследствие болезней системы кровообращения, фактически умерли от острого отравления алкоголем.**

торитетных людей страны, известных далеко за ее пределами: Александр Александрович Карелин – Герой России, депутат Государственной Думы, сопresident движения «За сбережение народа»; Сергей Иванович Колесников – сопresident движения «За

сбережение народа», заместитель председателя Наблюдательного совета Ассоциации Заслуженных врачей РФ, заместитель председателя Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья, Заслуженный деятель науки РФ, академик РАМН, доктор медицинских наук, профессор; Андрей Борисович Красильников, председатель правления Движения «За сбережение народа»; Очирова Александра Васильевна – сопresident Движения «За сбережение народа», председатель Комиссии по социальной и демографической политике Общественной палаты при Президенте России, доктор философских наук, профессор.

Компания «АРГО» с самого начала дала возможность многим тысячам людей обрести экономическую и социальную стабильность, укрепить собственное материальное положение. И здесь еще раз по праву надо сказать «спасибо» президенту компании А.Б. Красильникову! «АРГО» открывает широкие возможности для своих консультантов. Для того чтобы нести здоровье людям, надо самому иметь крепкое здоровье. Многие «аргонавты» пришли в компанию как по-

**Многие «аргонавты» пришли в компанию как потребители продукции, оздоровились, поверили в продукцию – и решили нести здоровье людям, стали консультантами компании**

требители продукции, оздоровились, поверили в продукцию – и решили нести здоровье людям, стали консультантами компании. Важно, чтобы они стали и активными членами Движения «За сбережение народа».

Компания «АРГО» располагает широким ассортиментом продукции. Это, прежде всего, биологически активные добавки к пище всех 15 групп, приведенных в федеральном реестре БАД. Есть высококачественные фильтры «АРГО», позволяющие всегда, в любом месте пить чистую, здоровую воду; средства физио- и бальнеотерапии, средства гигиены и красоты. Знания обо всех этих продуктах консультантам компании несут ученые, преподаватели, врачи Академии «АРГО».

Потребительское общество «АРГО», деятельность которого с самого начала направлена на поддержание здорового образа жизни, профилактику заболеваний, по праву должно играть авангардную роль в Движении.