

## **Как стать неуязвимым: резилиенс-гимнастика, резилиенс-диета, резилиенс-препараты**

Буквально в последние месяцы в профилактическую медицину ворвалось новое понятие – resilience (резилиенс). Дословный перевод этого слова с английского – неуязвимость, устойчивость, а официальный русскоязычный эквивалент – жизнеспособность. 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 способ мультипликации три – резилиенс-гимнастика, резилиенс-диета и резилиенс-препараты. Современные системы физической активности и системы питания имеют клиническую эффективность в отношении повышения возрастной и индивидуальной жизнеспособности и в то же время безопасности. Основными характеристиками резилиенс-гимнастики и резилиенс-диеты является протективное влияние на основные домены возрастной и индивидуальной жизнеспособности – клеточный, биохимический, физический, когнитивный. Разрабатываются препараты, которые усиливают клиническую эффективность программ повышения жизнеспособности – резилиенс-препараты. Важным свойством данных препаратов является их гармонизация с возможностью применения других профилактических подходов. Отметим, что именно мультимодальное применение резилиенс-гимнастики, резилиенс-диеты и резилиенс-препаратов обеспечивает достижение положительных соматических, эстетических и психологических эффектов и гармонизацию.

С уважением, профессор К.И. Процаев