

# Секреты антиэйджинга



Профессор, международный эксперт по геномике здоровья и персонализированной медицине, член Мирового совета антивозрастной медицины Елена БАРАНОВА, создатель индивидуальных программ антиэйджинга и препаратов геномной регуляции, отвечает на вопросы МЛБ.

**Елена, всем известно, что в наши края, на Лазурный берег, люди приезжают не только отдохнуть, но и поправить свое здоровье. Что вы посоветуете для активного отдыха?**

Действительно, весна и начало лета - лучшее время заняться общим здоровьем, фигурой, кожей и провести массу полезных процедур, особенно если вы находитесь в средиземноморском климате.

**С чего вы рекомендуете начать?**

Конечно, в первую очередь в весенне-летний многие озабочены состоянием фигуры и занимаются регуляцией веса. Но на самом деле прежде всего нужно заняться снятием усталости, особенно хронической. Поэтому первый секрет, чтобы выглядеть хорошо, чтобы глаза стали лучезарными, килограммы ушли, а не «прилипли», надо заняться вопросами «антиусталости» и обратить внимание на сон. Хороший сон - прекрасная стартовая платформа для различных программ. Для восстановления сна и нейротрансмиттеров мозга могут порекомендовать наш прекрасно отработанный протокол - сочетание двух препаратов TRYPTOGENE и GABAGENE, специально созданных по принципам квантовой геномики (активации генов с последующей активацией биополой) для восстановления сна и сил. Препараты находятся в свободной продаже не только в нашем центре и на сайте [www.baranovamonaco.com](http://www.baranovamonaco.com), но

и у нашего дистрибьютора - в салоне Margy's в торговом центре «Метрополь», 2-й этаж, в Монако. Их нужно принимать по одной капсуле оба препарата вечером со стандартным курсом 2 месяца. Эффект у большинства ощущается уже в первые дни приема. Если возникнут какие-либо вопросы, мы готовы всегда на них ответить, как только вы с нами свяжетесь. Озвученный протокол работает прекрасно. Это профессиональные препараты, позволяющие вывести людей из стресса и избавиться от хронической усталости.

**Это первое, а что делать дальше?**

С восстановлением сна при правильно расставленных акцентах питания и отсутствии заболеваний килограммы начнут уходить сами. Также из организма уйдет лишняя жидкость. Эффективный совет - не мучайте себя слишком жесткими ограничительными диетами, так как можно подорвать силы, а проводите разгрузочные дни, например, на яблоках, особенно печеных, или на огурцах. Прекрасно подойдет легкий аюрведический овощной суп, который очень просто приготовить самим.

## РЕЦЕПТ АЮРВЕДИЧЕСКОГО РАЗГРУЗОЧНОГО СУПА

Необходимые продукты: полкочана китайской капусты, сельдерея, красный, зеленый и желтый перец, петрушка, молодая мелкая морковь, редис, лук и чеснок, разные специи по вкусу, немного соли и оливкового масла. Порезать овощи соломкой, измельчить зелень, залить кипятком и варить в течение 10 минут. Суп готов. Его можно есть целый день в качестве разгрузки или по вечерам. Приятно то, что его можно съесть сколько угодно, и он будет прекрасно помогать

с процессом старения и возникновением онкологических заболеваний.

**Вы принимали участие в прошедшем в начале апреля в Мировом конгрессе по антивозрастной медицине и по эстетике в Монако, что сегодня рекомендуют для омоложения кожи?**

В настоящее время существует масса инновационных подходов для омоложения кожи. Но надо обязательно сделать поправку на сезон - в связи с сильной инсоляцией самое главное - эффективное увлажнение. Прежде чем делать какие-либо процедуры, кожу нужно хорошо увлажнить. Для этого существует масса замечательных масок. Беспроигрышным вариантом считается увлажняющая маска от компании SKINCEUTICALS, которая продается и в аптеках Франции, и в Монако в шопинг-центре «Метрополь». Маска хороша тем, что впитывается как крем. Если что-то остается минут через 20, то лишнее удаляется ватным диском, но ни в коем случае не смывается водой. Если у вас чувствительная кожа, то кроме увлажнения вам пригодятся успокаивающие процедуры. Рекомендую надежную французскую компанию Bioderma, линейку с креалином, которая обладает успокаивающим действием. Хороши маски с применением креалина. Они подходят аллергикам, чья кожа склонна к покраснению. Кроме этого советую мицеллярный раствор Bioderma с креалином - прекрасное и очень удобное средство для всех видов кожи, незаменимое для тех, кто много путешествует, страдая в это время от перемен климата, питания и т. д. Все больше появляется на рынке косметики с пометкой «увлажнение 24 часа». Это, как правило, высокоэффективные увлажнители, замедляющие старение кожи. Говоря о летних процедурах, хотелось бы подчеркнуть, что на базе нашего филиала в Ницце мы разработали уникальные высокоэффективные методики гормональной регуляции кожи с применением новейших технологий мезотерапии. Именно эти технологии позволяют заниматься дополнительным омоложением даже в летнее время. Они также являются безболезненными.

**Какими кремами сегодня рекомендуют пользоваться?**

Зависит от того, сколько вам лет, какой тип кожи и какой результат вы хотите получить. Для наших пациентов мы составляем специальные омолаживающие кремы без консервантов и с использованием биоидентичных гормонов. Это - прекрасные восстановители, которые очень хорошо чередовать с увлажнением. Внимание: любые процедуры с отбеливающим эффектом в весенне-летний сезон можно делать только вечером и нечасто,

чтобы не получить пигментацию. А утром обязательно использовать защитный крем 50+. В настоящее время при жестком излучении солнца независимо от сезона нет необходимости выбирать фильтры - 10, 20 или 30. Если вы не хотите получить пигментацию на лице, нужно использовать фильтр 50+. Прекрасно работают и фильтры, и некоторые защитные кремы компании Vichy, так как они подбираются по конкретному типу кожи. Это препараты различной консистенции в зависимости от типа вашей кожи. Другие компании сейчас тоже активно развивают эту тенденцию, что облегчает жизнь нам, женщинам, обеспечивая хороший внешний вид и хорошее настроение. Красивый макияж можно положить только на адекватный ум крем. Хочу заметить, что многие компании, выпускающие декоративную косметику: пудру, крем-пудру, румяна, все больше и больше используют фильтры от 10, 20 и 30 единиц, тем самым обеспечивая дополнительную защиту кожи. Обращайте на это внимание, когда покупаете косметику, чтобы хорошо выглядеть и чувствовать себя, особенно летом. Другие эффективные кремы и сыворотки для укрепления кожи - это, безусловно, коллагеновые уходы. Их обязательно проводить после отбеливающих процедур (см. выше) - повышается эффект этих препаратов. Одним из самых лучших и уже прекрасно зарекомендовавших себя брендов является продукция Margy's (их известный салон находится в торговом центре «Метрополь», 2-й этаж, в Монако). Очень эффективной является также профессиональная косметика марки HYDROPERTE (USA) - обладает высоким тонизирующим и лифтинговым эффектом за счет специфических пептидов (белков). Вы найдете ее через интернет. Также она представлена на российском рынке.



# ЗДОРОВЬЕ МАЙ 2017

можете принимать этот препарат в течение длительного времени и поддерживать ваш организм в хорошем состоянии как изнутри, так и снаружи. Препарат дает прекрасный эффект у аллергиков, снижая или вовсе устраняя синдромы сезонных аллергий. Также наблюдается снижение астматических проявлений более чем у 80% пациентов.

**Ослабленному после зимы организму требуются витамины и полезные вещества, что вы посоветуете?**

У моих пациентов на консультациях регулярно вижу дефицит витамина D. Даже у тех, кто следит за своим здоровьем, проводят восстановительный курс. К лету уровень витамина D снижен в 2-3 раза от необходимой нормы. Поэтому очень рекомендую провести курс микронутриции витамина D, который лучше всего использовать в каплях, так как в таблетках он работает далеко не всегда. Во Франции продаются витамин D в каплях выдают в аптеках только по рецептам. Многие думают, что пребывание на солнце само себе простимулирует выработку витамина D, однако это не совсем так. Если вы пользуетесь солнцезащитными кремами, то они не пропускают тот спектр лучей, который стимулирует выработку витамина D. На консультациях я часто вижу пациентов с дефицитом этого витамина даже после отдыха. Другая важная группа витаминов, которую мы все больше видим в дефиците, это группа витаминов В. Это относительно новая тенденция, которая все чаще встречается как у детей, так и у взрослых, независимо от питания. Складывается впечатление, что мы стали хуже усваивать эти витамины. В нашей линейке препаратов есть специ-

альный профессиональный препарат BGENE, прекрасно восстанавливающий этот дефицит при приеме 1 капсулы утром в течение 1-2 месяцев. И если вас интересует интенсивная углубленная программа по антиэйджингу, которая не ограничивается рекомендациями по поводу дефицитов, мы с удовольствием вам поможем. Как я уже говорила, хроническая усталость - беда общая. Это объясняется накопившейся усталостью организма. Для быстрого восстановления мы создали высокоэффективный профессиональный препарат ENERGY I, который подходит всем и может быть использован при любых видах усталости. У него нет верхней границы нормы и поэтому нет передозировок. Он активизирует митохондрии - энергетические станции наших клеток, эффект от него наблюдается быстрый и выраженный. Для продвинутых пользователей также создан особый профессиональный препарат MINERAL ENERGY - специальный высокодозированный коктейль из микроэлементов, препарат применяется курсом и позволяет вывести наших пациентов из тяжелого синдрома «сгорания» и глубокой усталости. Интересно, что эти препараты квантовой геномики имеют противовоспалительное действие, снижают боли в суставах, а также очень хорошо укрепляют кожу.

**Какой же самый эффективный метод омоложения?**

Самым эффективным методом омоложения не только кожи, но и всего организма является гормональная регуляция и поддержание гормонального фона в сочетании с геномной регуляцией. Детокс очень важен, но надо уметь его грамотно использовать. Елена, за научные заслуги вы были удостоены звания «Женщина года Франции» и совсем недавно стали лауреатом Первой независимой премии для деловых женщин CHARMOUS

тема обсуждалась на недавнем заседании Мирового совета по антивозрастной медицине. Сегодня идет речь о введении таких коррекций в возрасте после 30 лет, конечно, не всем, но по необходимости. К группе риска относятся женщины после родов и активно работающие люди, страдающие значительно быстрее своей эндокринной и ментальной потенциал. Еще раз напоминаю, что биоидентичные гормоны защищают нас от возникновения заболеваний, снижая риски возникновения болезни Альцгеймера в 4 раза, кардиозаболеваний - в 2-4 раза, значительно сокращая риски возникновения онкологических заболеваний.

**А как же детокс?**

Мы очень много используем детокс в геномной регуляции - с этого начинается запуск всех программ. Однако есть еще одна ошибка и ловушка, которой особенно подвержены женщины, - это поездки в Индию или другие страны на детокс и последующие ограничительные диеты. Знакомство с аюрведической медициной - прекрасная идея, но ее не нужно доводить до абсурда. Если слишком сильно увлечься детоксом и ограничительным питанием, то очень легко получить раннюю менопаузу. Из организма уйдут жиры, начинает сохнуть кожа и запускаются процессы старения. Я часто вижу таких пациенток и с ранней менопаузой, и с хронической усталостью как результат переустройства. Детокс очень важен, но надо уметь его грамотно использовать.

Елена, за научные заслуги вы были удостоены звания «Женщина года Франции» и совсем недавно стали лауреатом Первой независимой премии для деловых женщин CHARMOUS



Организатор и вдохновитель проекта CHARMOUS Виктория Наушева



Профессор Елена Баранова

**2017 в России в номинации «От науки к практике и здоровью. За выдающиеся профессиональные достижения на международном уровне и создание инновационных подходов в области геномики и медицины антистарения». Но также вы ведете активную просветительскую деятельность, в чем она проявляется?**

Помимо консультаций в нашем Центре в Монако я действительно веду большую просветительскую работу на русском языке на радио, даю интервью и конференции, что является очень важной частью моей деятельности. В связи с большим количеством новостей, но также и ошибок в столь быстро развивающихся областях, как антивозрастная медицина и геномика, считаю необходимым максимально инфор-

мировать население и уберечь потенциальных пациентов от возможных ошибок и ловушек, которые стоят людям здоровья. Важно, чтобы человек мог ориентироваться в современном мире и не попадался в ловушки шарлатанов - как медицинских, так и финансовых. Ошибки, как известно, дорого стоят. Больше информации о наших эксклюзивных индивидуальных программах, а также различные публикации и интервью вы найдете на нашем сайте: [www.baranovamonaco.com](http://www.baranovamonaco.com). Подробнее - по нижеуказанным телефонам.

**Информация:**  
Телефон: + 377 97 98 04 66  
+ 33 (0)6 80 96 38  
Адрес: Monaco Villa Bianca  
29 Rue du Portier 98000 Monaco  
[www.baranovamonaco.com](http://www.baranovamonaco.com)