

# Ловушки современного питания и секреты микронутриции



Эксклюзивное интервью с профессором геномики и персонализированной медицины, международным экспертом, президентом Европейского института персонализированной медицины и здоровья, создателем уникальных индивидуальных программ антиэйджинга и препаратов геной регуляции Еленой БАРАНОВОЙ.

**Елена, на днях вы вернулись с конгресса в Женеве. Каково ваше впечатление как эксперта?**

В Женеве прошел огромный конгресс для узкого круга специалистов по теме пищевых добавок. К слову, по своему размаху он более масштабный, чем прошедший недавно в Монако конгресс по антиэйджингу. Женевский конгресс собирает экспертов, производителей сырья для пищевых добавок, владельцев лабораторий и платформ производства, а также разработчиков нового оборудования по микронутриции и всему, что с этим связано. Данная область сейчас колоссально развивается и разветвляется по различным отраслям. Темпы роста составляют в среднем от 10 до 20% ежегодно в зависимости от конкретной страны и сектора.

**Почему именно сейчас все активно заинтересовались пищевыми добавками?**

Кажется, только вчера для здоровья мы давали детям аскорбинку и гомеопатии, если повезет, могли уговорить малыша выпить ложку рыбьего жира...

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно поговорить о питании вообще. Увы, в данном вопросе порадовать аудиторию мне нечем. Известно, что качество продуктов питания за последние 50 лет значительно ухудшилось. Парадоксально, но это побочный эффект научного прогресса. Помните, как мы радовались в свое время, когда появились так на-

ляющий старение на уровне ДНК. Так вот, в последние годы меня поражает, что у мясоедов наблюдаются дефициты этого витамина в организме. Даже у детей, чего раньше не было.

**Как это можно объяснить?**

Иначе чем изменением качества самих продуктов, которые мы получаем извне, я этого объяснить не могу. Вывод напрашивается сам. Продукты питания по своему внешнему виду стали красивее, чем были раньше, но по своему качеству значительно ухудшились. Более того, мне знакомы научные исследования, проведенные биофизиками. Изменяя энтропию - один из показателей биофизики и другие биофизические параметры у различных продуктов питания. Например, у полиплоидных толстокожих яблок энергетический потенциал с точки зрения биофизики отсутствует. Они не имеют той ценности, которая должна присутствовать у продукта питания.

Не забывайте, что еда, прежде всего, не удовольствие, а источник энергии. Мы потребляем пищу, чтобы получить энергию. Выходит, что мы сейчас недополучаем полезных веществ, необходимых для организма, даже если мы считаем, что питаемся правильно. 50 лет назад питание было более здоровое. Теперь продукты стали генетически модифицированными, изменилась их обработка в силу использования многих консервантов, красителей, которые признаны нетоксичными. Но мы не очень-то понимаем, как это действует на сам продукт помимо изменения его вкусовых качеств. Имеется в виду - на полезные составляющие. И этот маленький пример с фолевой кислотой яркое тому свидетельство. То же самое происходит с йодом. У населения наблюдаются колоссальные дефициты йода. Я еще могу понять этот дефицит у пациентов, живущих на Алтае или в Башкирии, но когда внизу хехватку йода у жителей Лазурного берега, регулярно потребляющих морепродукты, это уже здравым смыслом не объяснимо. Но это факт, который мы констатируем довольно четко, делая анализы и обследования. На самом деле, список таких необходимых нам микроэлементов огромен. Именно в связи с этим в настоящее время, когда мы заботимся о нашем долголетии, как никогда встают вопросы микронутриции, то есть пищевых добавок.

**Когда лучше начинать использовать микронутрицию?**

До недавнего времени считалось, что после 35 лет, так как с этого возраста снижается активность генов, гормонов. И чтобы простимулировать выработку собственных гормонов и активировать наши гены, нужны высокие концентрации конкретных антиоксидантов и витаминов, недостающих в обычной еде. Этот постулат был актуален всего 2-3 года назад. Он по-прежнему остается введущим, но сегодня, глядя на то, что происходит с населением, и в частности с детьми и подростками, рамки использования микронутриции значительно расширились. Вопрос здоровья детей стоит особенно остро. У детей и подростков 10-14 лет появились нарушения здоровья, которые встречаются у людей в 45 лет. И это в первую очередь связано с питанием. Количество сахара, используемого в мире, за последние 30 лет удвоилось, и сахар признан са-

мым сильным наркотиком в мире. Поэтому как качество питания, так и микронутриция необходимы для составления индивидуальных программ не только для лечения, но и поддержания оптимальных функций организма даже в юном возрасте в наше время.

**Вернемся к конгрессу в Женеве, что в этом году было нового?**

Конгресс показал, что индустрия пищевых добавок помимо колоссального количественного роста очень выросла качественно. Главный вопрос связан с биоэффективностью тех или иных пищевых добавок и элементов. Дело в том, что каждый элемент может находиться в активной и неактивной форме. Если принимать элементы в неактивной форме или в неправильном сочетании, то эффекта не будет. А если принимать в активной форме, то будет достаточно даже небольшой дозы. То же самое сочетание молекул. Приведу простой пример из серии распространенных «сказок» в обществе: «Ешьте молочные продукты, чтобы был кальций в организме». Уже доказано, что кальций из коровьего молока усваивается крайне плохо. Если использовать просто кальций и постоянно принимать его в добавках, то вы рискуете получить проблемы с сосудами, так как он будет откладываться в сосудах, а не направляться в костную систему. Его нужно как минимум сочетать с витамином D, а лучше с витаминами группы К - К2, К7. Именно они позволяют усваивать кальций на уровне костных тканей. Возможны и другие комбинации в зависимости от каждого случая. В рамках наших индивидуальных программ мы также определяем, какие у вашего организма в принципе способности к усвоемости витаминов, в том числе и кальция.

Приведу другой пример с Омега 3. Все чаще говорят об использовании ее не животных, а растительных ресурсов в питании. Они не заражены тяжелыми металлами, что нельзя сказать о многих препаратах Омега 3. Обратите внимание, на правильных препаратах Омега 3 написано: «Произведена очистка от тяжелых металлов». Тяжелые металлы сохраняются в жире. Поэтому мы напомним, что также нужна осторожность в употреблении рыбы из северных морей - тунца и лосося, которые живут долго и в них накапливаются тяжелые металлы.

**Какие новинки появились на конгрессе?**

Были представлены качественно новые формы препаратов микронутриции - своеобразные конфеты, жвачки, желе. Главное теперь предложить не просто какие-то витамины, а, прежде всего, сделать их биоактивными в правильном сочетании между собой, а также, чтобы сама форма подачи была приятной. Особое направление - детская микронутриция. Кроме того, в разнообразных формах был представлен коллаген двух типов. Если первый способствует восстановлению суставов, то второй - антистарению кожи. В первую очередь речь идет о коллагене морского происхождения из хрящевых тканей рыб. Он действительно обладает укрепляющим эффектом для суставов, кожи и костной ткани. Большое внимание уделялось тому, как сделать наилучшее усвоение формы этого

коллагена. На конгрессе были представлены китайские и корейские компании, ушедшие далеко вперед на рынке микронутриции, что, к слову, собственно, происходит и в области косметики, и в стволовых клетках. У китайцев сегодня представлен самый большой выбор всех первичных материалов, закупаемых в мире. Китай активно монополизирует этот рынок и все ресурсы данной отрасли. То же старается делать и Корея. Это относится и к коллагену. Коллагеновые коктейли известны уже давно, они хорошо усваиваются, но их надо принимать много, чтобы добиться терапевтических концентраций. Есть и другие продукты на основе коллагена - порошки, трансформирующиеся на коже в крем и обладающие эффектом выравнивания морщин. Такие препараты прекрасно дополняют косметонутрицию наружным косметическим подходом. Это направление называется Within beauty или InsideOut Beauty.

Еще на выставке было представлено инновационное сырье для пищевых добавок, снижающих кровяное давление. Из улиток удалось выделить специальный фермент, обладающий таким свойством. Новинку можно включить в рамки определенных программ по восстановлению и избавить людей от гипертонии. Правда, не факт, что фармацевтические компании будут этому рады, они стараются узурпировать рынок пищевых добавок в том числе. Много внимания уделяется юридическим аспектам - что можно, а чего нельзя, и как использовать.

Огромной популярностью пользовался женьшень и его производные - сиропы, желе, коктейли, помадки - улучшающие усвоемость этого продукта. Капсулы как формы подачи женьшеня меньше всего интересовали специалистов. Микронутриция также появляется в форме конфет - они эффективны и их приятно потреблять. Те, что без содержания сахара, пользуются особым спросом. Также были представлены различные коктейли, регуляторы веса, продукты, обеспечивающие поступление в организм аминокислот и многое другое.

Все больше в разработке профессиональных добавок участвует нутригеномика, к примеру, принцип действия различных микроэлементов на активность генов. Однако наша профессиональная линейка BARANOVA MONACO остается наиболее радикальной и глубоко разработанной в этой области.

Особое направление - индустрия микронутриции для детей, развивающаяся бешеными темпами. Качество еды в первую очередь сказывается на детях. Посмотрите, как много пухленьких малышей. И это не только из-за того, что им не хватает физической нагрузки. Удвоилось количество потребляемого сахара. Стресс не то что удвоился, а вырос в разы. И детский организм из-за этого очень страдает. У детей начинается переизбыток.

**Чем же им помочь?**

Есть прекрасные препараты в свободной продаже, на которые родителям стоит обратить внимание. Омега 3 с витамином D - совершенно необходимая поддержка для развития ребенка, его мозга и нервной системы. Омега 3 обладает также противовоспалительным действием. При длительном приеме очень видны различия между теми детьми, кто его принимает. Начиная с 7-8 лет, дети, принимающие Омега 3, болеют значительно реже. Особенно в осенне-зимний период - это беспроблемный вариант для любого ребенка.

Впрочем, Омега 3 не повредит и взрослому. Помимо этого есть витамины и микроэлементы для детей, содержащие и селен, и йод и т.д. Детская микронутриция обладает хорошим вкусом: малины, апельсина, абрикосов, лимонов.

**Елена, когда среди ваших пациентов появились дети?**

Впервые лет 14 назад, с проблемами регуляции веса, а теперь их все больше и больше. Основные проблемы связаны с лишним весом, аллергиями, экземами, частыми простудными заболеваниями и нарушениями сна. Есть и группа детей с серьезными заболеваниями - нервной системы генетического происхождения, в том числе эпилепсией. Но это другая история. Сначала приходили родители, а потом приводили своих детей. Несмотря на то что я не педиатр, просили сделать обследование детям с целью, прежде всего, нутригеномики - исследования индивидуальных особенностей чувствительности к продуктам питания. Так появились первые восстановительные программы для

детей. Интересно, что современные дети очень вдумчивые, смотрят на мир без розовых очков и вполне критически относятся ко многим моментам. Если дети вам доверяют, то хорошо выполняют все предписания. Это касается подростков. С маленькими детьми основная работа ложится на родителей. Наши индивидуальные программы по нутригеномике специально для детей в сочетании с функциональной медициной позволили поставить на ноги очень многих деток с нарушениями веса, как результат - улучшилась успеваемость в школе, восстановился сон, нормализовался иммунитет. Мне особенно приятно сказать, что некоторые из этих малышей пишут мне по СМС свои вопросы и докладывают о своих успехах. Для меня это огромное счастье. Моей самой маленькой пациентке сейчас 10 лет, а начали мы с ней работать, когда ей было 7 лет.

**Какие же практические выводы можно сделать из полученной информации?**

Первое. Обращайте внимание на качество продуктов, которые вы используете. Исключите те, которые изначально обладают высокой степенью риска. Это молочные продукты из коровьего молока, так как коров стимулируют гормонально. И та огромная реклама, которая идет по телевидению, - чистая коммерция. Вред от продуктов из коровьего молока доказан во многих научных исследованиях и Гарварда, и Каролинского института. Второе. Недостаточно просто использовать правильные продукты питания в силу того, что за последние 50 лет произошли многие изменения в самой структуре продуктов. Усвоемость полезных элементов из этих продуктов низка. Отсюда возникает необходимость в микронутриции, которая будет дополнять и помогать организму справляться с нагрузками и переструктурироваться. В настоящее время уро-



**ВНИМАНИЕ! Не пропустите уникальный вечер 20 июня, полный сюрпризов и отличного настроения:**  
**HAUTE COUTURE PREVENTION CLUB**  
**«ЛЕТНИЙ ФЛИРТ, ИЛИ ЛЮБОВЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ»**  
вечерний коктейль и встреча-конференция со звездным психологом, специалистом в области психологии влияния Люцией Сулеймановой и с участием профессора Барановой Елены.  
**HAUTE COUTURE PREVENTION CLUB - новый проект Института индивидуальной профилактики и здоровья проф. Барановой Елены. Запоминающиеся встречи с яркими людьми.**  
**20 июня, Отель Le MERIDIEN BEACH PLAZA, MONACO, 18.30.**  
Вход: 0 евро  
ДРЕСС-КОД: КОКТЕЙЛЬ  
Предварительная запись: [baranova.monaco@gmail.com](mailto:baranova.monaco@gmail.com)  
**Пришлите подтверждение о вашем участии!**

**Информация: Телефон: + 377 97 98 04 66 • + 33 (0)6 80 86 96 38**  
**Адрес: Villa Bianca 29 Rue du Portier 98000 Monaco**  
**[www.baranovamonaco.com](http://www.baranovamonaco.com)**

стресса в десятки раз выше, чем до создания интернета. С 35 лет микронутриция рекомендована практически каждому человеку в связи со снижением активности генов и гормонов. А до этого возраста - по обстоятельствам. Но если говорить о детях и подростках, то с учебно-года им, конечно, рекомендованы детские специальные препараты высокого качества, которых немало здесь на французском рынке и рынке Монако. Также хочу подчеркнуть, что профессиональная линейка наших препаратов создана специально для активации ДНК, антистарения, для глубокого детокса, восстановления сна и восстановления сил. Всегда в вашем распоряжении бесплатная информация на нашем сайте [www.baranovamonaco.com](http://www.baranovamonaco.com) с возможностью подобрать то, что вам необходимо. Безусловно, для более углублен-

ного восстановления в нашем центре создаются высокоиндивидуальные персональные программы восстановления, лечения, оздоровления разного уровня интенсивности. В настоящее время мы добиваемся еще более ярких результатов, сочетая молекулярные подходы с квантовой терапией, но об этом мы расскажем в последующих статьях. Часть наших препаратов можно купить в свободной продаже в салоне Margy's в торговом центре «Метрополь», 2-й этаж, в Монако. Новости антиэйджинга можно узнать из моей авторской передачи «Секреты антиэйджинга» на первом русском радио - Chik Radio Monte Carlo (103.6 FM Monaco) с понедельника по пятницу в 11.15 и 18.15. Эти программы также можно слушать на сайтах [www.baranovamonaco.com](http://www.baranovamonaco.com) и [www.chikradio.radio.fr](http://www.chikradio.radio.fr)