

Весенний марафон

Эксклюзивное интервью с профессором Барановой Еленой (Монако) профессор, международный эксперт по геномике здоровья и персонализированной медицине, член Мирового совета антивозрастной медицины Елена БАРАНОВА, создатель индивидуальных программ антиэйджинга и препаратов геномной регуляции, отвечающая на вопросы МЛБ, делится секретами антиэйджинга с милыми дамами, желает счастья и отмечает Международный женский день и использовать месяц март для восстановления активного образа жизни.



Елена, как бы Вы ответили на вопрос - как помочь женскому счастью?

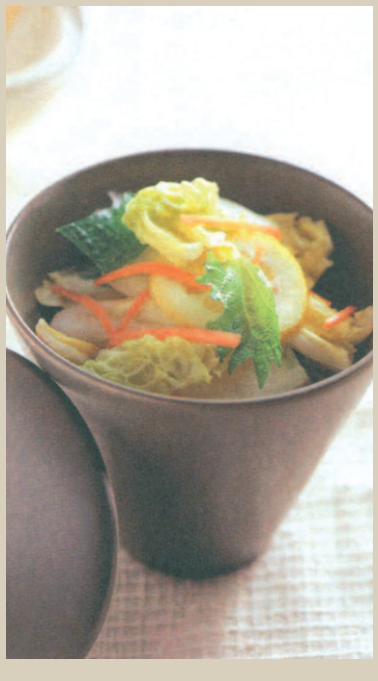
Как можно отличить счастливую женщину от не очень счастливой? Прежде всего по блеску глаз. Можно сколько угодно говорить о фигуре, состоянии кожи, но по-настоящему счастливый человек, особенно женщину, легко узнать по блеску глаз. Хотелось бы прежде всего пожелать милым дамам, чтобы у них всегда блестели глаза, а мы сегодня поможем им и поделимся секретами молодости, чтобы глаза блестели всегда. В марте начинается самый настоящий весенний марафон. И для нас - девочек всех возрастов или девочек без возраста - особо важен первый весенний месяц, время подготовки к лету, возможность заняться и общим здоровьем, и фигурой, и кожей, и провести массу полезных процедур.

С чего же стоит начать?

Конечно, по весне все озабочены состоянием фигуры и занимаются регуляцией веса. На самом деле март - коварный месяц, так же как и ноябрь, в это время проявляется хроническая усталость. Поэтому первый секрет, чтобы выглядеть хорошо, чтобы глаза стали лучезарными, килограммы уходили, а не «прилипали», надо заняться вопросами антиусталости и обратить внимание на сон. Хороший сон - прекрасная стартовая платформа для различных программ. Для восстановления сна и нейротрансмиттеров удовольствия могу порекомендовать наш прекрасный отработанный протокол - сочетание двух препаратов

РЕЦЕПТ АЮРВЕДИЧЕСКОГО РАЗГРУЗОЧНОГО СУПА

Берете полкочана китайской капусты, сельдерея, красный, зеленый и желтый перец, петрушку, молодую мелкую морковь, редис (если кто-то любит), обязательно лук и чеснок, очень важны разные специи по вкусу, немного соли и оливкового масла. Режете овощи соломкой, измельчаете зелень, заливаете кипятком и варите в течение 10 минут. Суп готов. Он вкусный и его можно есть целый день в качестве разгрузки или по вечерам. Приятно то, что его можно съесть сколько угодно и он будет прекрасно помогать вашему организму освобождаться от токсинов и лишних килограммов.



Другой пример разгрузочного дня при полном голодании предлагаю на имбирном чае с лимоном. Внимание! Если вы ощущаете усталость, особенно утреннюю усталость, то жестких разгрузочных дней без еды делать не следует, так как вы устанете еще больше.

Елена, как специалист Вы можете ответить на очень важный вопрос - чего не стоит есть?

Действительно, индивидуальные программы очень разнообразны и составляются под каждого пациента, а вот важнейшей информацией - чего не стоит делать, мы можем поделиться с нашими читателями. Довольно коварная ошибка очень многих - использование йогуртов и обезжиренных молочных продуктов для потери веса или его регуляции. В первую очередь, эти продукты содержат в себе массу вредных веществ, что непосредственно касается продуктов из коровьего молока. Не забудем, что коров стимулируют гормонально и применяемые препараты в дальнейшем попадают в наш организм, вызывая большие нарушения и изменения. В связи с этим в мире повысился процент ожирения. Если вы хотите сохранить свое здоровье, похудеть и иметь здоровую кожу, исключите все продукты на базе коровьего молока. Это обязательно! Второе условие, о котором знают все русские женщины, - максимально снизить использование хлеба. Хотя сегодня мы продвинулись дальше и можем оставить безглютеновый хлеб или тосты по утрам, которые вполне сочетаются как с регуляцией веса, так и со здоровым питанием. Важно во всех программах антиэйджинга по питанию сохранить потребление полезных жиров не менее 40%, к которым относятся растительные жиры и рыба. Это необходимо для восстановления клеточных мембран, функций клеток и синтеза стероидных гормонов. Диеты с ограничением полезных жиров ведут к ранней андропause или менопаузе.

Как их принимать?

По одной капсуле одного и другого 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, но что делать дальше?

После восстановления сна при правильно расставленных акцентах питания 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.

же хочу упомянуть, что сахар и все сладкое вызывают процессы гликации в организме, когда клетка словно начинает плавать в сладком сиропе, - иными словами, нарушаются обменные процессы в организме и контактная связь между клетками. Именно эта тема стоит сегодня на первом месте в связи с процессом старения и возникновением онкологических заболеваний.

Что Вы рекомендуете для омоложения кожи?

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 - прекрасное и очень удобное средство для всех видов кожи, незаменимое для тех, кто много путешествует, страдая в это время от перемены климата, питания и т. д.

Кожа мы увлажнили, какими кремами лучше пользоваться?

Зависит от того, сколько вам лет, какой тип кожи и какой результат вы хотите получить. В настоящее время для успешной регенерации кожи (после увлажнения!) еще можно пользоваться кремами с отбеливающими веществами, такими как гликолевая кислота и витамин С. Прекрасным эффектом обладают препараты для домашнего пользования компании Mene&Mo (M&M), которые можно купить во французских аптеках. Их маска для быстрого использования на основе гликолевой кислоты с содержанием витамина С прекрасно отрегулирует работу сальных желез, очистит кожу и запустит процессы регенерации. Фактически это замена пилингу. Она наносится всего лишь на 2-4 минуты в зависимости от типа кожи и быстро

АНТИЭЙДЖИНГ

МАРТ 2016

смывается. Также у M&M есть замечательный ночной крем с содержанием гликолевой кислоты, витамином С. Он прекрасно подходит как для нормальной, так и для себорейной кожи, нуждающейся в регенерации. Внимание, любые процедуры с отбеливающим эффектом, пилингом нужно проводить вечером. А утром обязательно использовать защитный крем 50+.

В настоящее время при жестком излучении солнца независимо от сезонов 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 ему 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 замечательно 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 HYDROPEPTIDE (USA) - обладает высоким тонизирующим и лифтинговым эффектом за счет специфических пептидов (белков). Вы найдете ее через интернет. Также она представлена на российском рынке. Хочу обратить внимание наших читателей, что стоимость крема совсем не отражает его эффективность. По-настоящему эффективной косметики очень мало, и, по данным экспертов, ее доля не превышает 5% от всей представленной на рынке продукции.

Выходя из зимы, наш организм нуждается в витаминах и полезных веществах, как быть с этим?

Я регулярно вижу на консультациях у пациентов дефицит витамина D. Даже у тех, кто следит за своим здоровьем, проводит восстановительный курс в декабре и январе, к началу марта 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 профессиональный витамин D в каплях выдают в аптеках только по рецептам.

И если, дорогие читатели, вас интересует интенсивная углубленная программа по антиэйджингу, которая не ограничивается рекомендациями по по-

АНТИЭЙДЖИНГ

МАРТ 2016

воду дефицита, мы с удовольствием вам поможем. Далее, хроническая усталость - общая беда, и, несмотря на то что солнышко встает все раньше и раньше, мимоза цветет пыльным цветом, сил не хватает и часто нам не хочется вставать по утрам. 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 выводить наших пациентов из тяжелых синдромов «сгорания» и глубокой усталости. Интересно, что эти препараты квантовой геномики имеют противовоспалительное действие, снижают боли в суставах, а также очень хорошо укрепляют кожу.

Есть ли еще отдельный препарат для кожи?

Для красоты кожи и здоровья в медицинских СПА всегда применяется не только наружный, но и внутренний уход - visin beauty. С этой целью мы очень рекомендуем использовать наш препарат из высококонцентрированного кремния, который находится в продаже только в нашем центре. Он высокоэффективен и обладает редкими регенерационными качествами. Очень сложно получить такой концентрированный кремний. Кстати, кремний считается минералом красоты. Он обладает противовоспалительным эффектом, стимулирует выработку коллагена, а также улучшает качество волос и ногтей. Так как кремний не имеет передозировок, то вы 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.

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. Для поддержания функций нашего организма нужно вводить биоидентичные гормоны. Эта 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, сжигающие значительно быстрее свой эндорфинный и ментальный потенциал.

Еще раз напоминаю, что биоидентичные гормоны защищают нас от возникновения заболеваний, снижая риски возникновения болезни Альцгеймера в 4 раза, кардиозаболений 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. Поездка в Индию и знакомство с аюрведической медициной - прекрасная идея, но ее не нужно доводить до абсурда. Если слишком увлечешься детоксом и ограничительным питанием, то очень легко получить раннюю менопаузу. Из организма убираются жиры, начинает сохнуть кожа и запускаются процессы старения. Я часто вижу таких пациенток и с ранней менопаузой, и с хронической усталостью как результат переусердствования. Детокс очень важен, но надо уметь его грамотно использовать.

Так в чем же счастье и как его добиться?

Поскольку сейчас наступает весна и у всех на душе веселье, безусловно, надо сказать, что самой лучшей терапией является любовь. Как пел Александр Вертинский: «Не жалейте своих поцелуев, когда расцветает миндаль». Пожалуй, это самый главный совет дня. Но для этого надо быть отдохнувшим, в хорошей физической форме. Напомним, что когда у женщины все хорошо с эстрогенами - женскими половыми гормонами, а также гормоном молодости ДГА, то у нее, конечно, будет радость в жизни и блеск в глазах. И мы можем помочь вам добиться этого на молекулярном уровне. Остальное будет зависеть от вас! Дорогие женщины, нам есть чем заняться весной, особенно в марте! Кроме того, по уже давней традиции Монако в конце марта, а именно 31-го числа, начнется Мировой конгресс по антивозрастной медицине и по эстетике, и ведущие компании в этой области будут представлены в Гримальди форуме. Мы обязательно вам расскажем об итогах конгресса в последующих статьях. Параллельно с конгрессом пройдет закрытое заседание Международного совета по антивозрастной медицине с участием 25 ведущих экспертов. В результате этой встречи будут приняты новые стратегические решения по развитию и использованию антивозрастной медицины.

В заключение хочу пожелать весеннего настроения и здоровья! Мы с удовольствием поможем и составим вам индивидуальные программы на базе нашего центра в Монако, а также на базе партнерских клиник и центров. Всю необходимую информацию вы найдете на нашем сайте: www.baranovamonaco.com. Также 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 и www.chikradio.radio.fr

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