

Выбираем здоровье!

Международный эксперт в области геномики и персонализированной медицины, создатель уникальных индивидуальных программ антиэйджинга и препаратов геной регуляции профессор Елена БАРАНОВА отвечает на вопросы МЛБ.

Елена, вы уже 25 лет живете в Европе, и ваша профессиональная жизнь складывалась здесь. А последние 7 лет вы живете и работаете в Монако. Кто ваши пациенты?

Консалтинг - это лишь часть моей профессиональной деятельности, но она активно растет. В настоящее время ко мне приезжают из более чем 20 стран мира - граждане не только стран бывшего СССР, но и коренные жители Англии, Швейцарии, Италии, Германии, Норвегии, Америки. Действительно, 25 лет я живу и работаю в Европе, и моя карьера формировалась здесь. Но первоначальное образование я получила в Петербурге, в бывшем 1-м Медицинском институте, ныне - Медицинской академии им. И.П. Павлова, и отношусь к выпуску 90-го года, когда в России была блестящая школа медицины. Базовое образование дало толчок моей работе, в том числе и защите последующих двух диссертаций и получения профессорского звания во Франции.

Вы являетесь экспертом Европейской комиссии в Брюсселе по вопросам персонализированной медицины, геномики и здоровья и имете доступ к самым современным и последним данным. А много ли среди ваших пациентов русских?

Работать с русскими я начала около 10 лет назад. До того мои клиентами были в основном франко- и англоговорящие пациенты. Изначально различные клиники отправляли ко мне пациентов в основном с запутанными случаями. С 2012 года консультационная работа значительно возросла, многие пациенты стали обращаться ко мне напрямую. В Монако представлено более 100 национальностей. Это обществу успешных людей. Живущих и приезжающих сюда, как правило, объединяет одно желание - быть здоровым, и русских в том числе.

С чем вы сталкиваетесь сегодня как эксперт?

Самая большая проблема - спекуляция на медицинских данных. За последние 20 лет ярко развилась генетика, информатика, интернет. Количество информации, поступающей в общество, в сотни раз превышает объемы конца прошлого столетия. С одной стороны, наличие научно-технический и медицинский прогрессе, но с другой - это огромный источник ошибок и спекуляции на публикациях. По данным Оксфордского центра обработки данных, лишь 0,04% публикаций, имеющих отношение к медицине, отвечают критериям доказательной медицины (Evidence Based Medicine) и являются достоверными.

А как известно, ошибки в медицине стоят дорого. Почему-то проектировать атомную подводную лодку и представляться физиком-ядерщиком людям в голову не приходит - они сразу понимают риски. А желающих заниматься лечением, медицинской деятельностью или психологией находится очень много. Почти на каждой парикмахерской и салоне красоты написано, что они занимаются антиэйджингом, хотя многие даже не представ-

ляют, что это значит. Мы часто обсуждаем эту проблему спекуляции и пытаемся что-то делать в этом направлении как при Европейской комиссии в Брюсселе, так и в рамках Мирового совета по антивозрастной медицине. Прежде всего необходимо формирование высококвалифицированных кадров в рамках государственных программ. Со своей стороны в рамках развития университетского образования врачей во Франции в 2000 году вместе с коллегами мы создали первый межуниверситетский диплом (DIU) «Предиктивная медицина в každодневной врачебной практике». Он объединил университеты Нанси, Клермон-Феррана, Парижа и был посвящен генетике и геномике в повседневной жизни - как научиться «дружить» со своими генами и использовать свой генетический потенциал. Далее в ходе работы с другими специалистами был создан государственный университетский диплом по антивозрастной медицине, и уже 8 лет я читаю лекции в Лионе в рамках этого диплома. Образование длится 2 года и завершается государственным экзаменом. Но количество пока не перешло в качество. Область антивозрастной медицины требует системного мышления и знаний генетики, геномики, биохимии, физиологии и других предметов и никак не ограничивается эстетическим уходом, как часто ошибочно думают.

Вторая большая проблема - качественно новые изменения здоровья, которые принес нам XXI век. Если ранее мы имели дело с отдельно взятыми заболеваниями, то теперь появились синдромы: метаболический, синдром «bump out» и т.д.

Давайте вернемся к проблеме ваших русских пациентов. С какими проблемами они обычно приходят?

Надо признать, что русским пациентам как никому присуще любопытство, большая активность и, конечно, определенная «продвинутость» в области здоровья. В генотипе русской нации четко отпечаталось правило: «Спасение утопающих - дело рук самих утопающих». Наши соотечественники знают много или, по крайней мере, слышали. Слова «Омега-3» или «серотонин» не являются для них тайной. Но обратной стороной медали является то, что из-за чрезмерной, но часто неверно направленной активности многие «нарываются» на ошибки. Как правило, российские пациенты приходят ко мне, уже побывав на лечении в США, Швейцарии или Израиле. Им везде что-то пропищивали; теща, жена или друзья привезли «волшебные таблетки» из заморских стран. И, стараясь все принимать и выполнять, они попадают ко мне с упадком сил, лишним весом, бессонницей и прочим. Как сказал один из моих пациентов, «сижу в президентуме, а счастья нет». У многих чем больше они ездят по разным оздоровительным центрам, тем отчетливее видна общая тенденция «шаг вперед и два назад».

Это проявляется у всех или только у наших пациентов?

У европейцев другой подход - они крайне осторожны. Они лучше ничего не будут делать, чем делать что-то, и это доходит до абсурда. Но когда человек ничего не делает и приходит «с чистого листа», то восстанавливать его состояние всегда быстрее, чем исправлять ошибки. Что касается арабских пациентов, которых я тоже вижу, на первом месте у них ожирение и регуляция веса. Но для них характерна низ-

кая мотивация прикладывать какие-либо усилия. Они с радостью получают профессиональное заключение, но совсем не обязательно, что они будут выполнять рекомендации. Российским, европейским и американским пациентам свойственно все же выполнение рекомендаций, и это залог нашего успеха.

Что встречается чаще всего?

Все, независимо от страны, как правило, приходят с различными формами усталости - проблемой номер один сегодня. Если говорить о русских пациентах, то у них не бывает середины. Если устал, то не просто устал, а еле приполз. На первом месте синдром «bump out» - старения. Определенные случаи я называю «московским синдромом». То есть это полное истощение нейротрансмиттеров, молекул, обеспечивающих активную работу мозга, плюс резкое падение гормональных показателей в сочетании с различными воспалительными процессами - будь то суставы или кишечник. На этой стадии возникают и проблемы с весом. То есть все симптомы выражены гораздо ярче, чем у европейских пациентов. Однако худшими примерами по здоровью, которые мне встречаются, пока что являются американцы. Поражает, насколько в стране, лидирующей по исследованиям и продвижению персонализированной медицины, даже образованные и благополучные пациенты находятся в плачевном состоянии по здоровью. Когда смотришь американские анализы и так называемые интервалы норм, то не перестаешь удивляться, что их низкие показатели обычно приближаются к верхним границам европейских. Так, «нормальное» содержание сахара в крови по американским результатам - это уже метаболический синдром согласно европейским критериям.

В России картина другая. Многие наши проблемы идут из-за большой активности, направленности не всегда в нужное русло. Помимо усталости пациенты часто приходят с изменением гормонального фона. Сюда относятся не только менопауза, но и андропауза, и хочу это подчеркнуть, что как об андропаузе говорить недостаточно и лечить ее в различных центрах часто инъекциями, это не имеет ничего общего с настоящим выведением человека из этого состояния. У мужчин, кстати, гормональную регуляцию наладить проще, чем у женщин. Но, безусловно, это достаточно тяжелое состояние, если ничего не делать. Часто выявляются проблемы щитовидной железы, метаболический синдром, все, что связано с нарушением уровня инсулина, обмена сахара и пр. Но, как правило, мы имеем триаду - нарушение выработки половых гормонов, нарушение работы щитовидной железы, метаболический синдром, к которому прибавляется синдром старения из-за истощения надпочечников. Как правило, у российских пациентов эти параметры крайне истощены, потому что люди очень активны. С одной стороны, активность - это хорошо, с другой - надо быть осторожными.

Почему необходима микронутриция?

С возрастом у нас падает выработка гормонов, снижается активность генов. У кого-то больше, у кого-то меньше, это зависит от первоначального генетического потенциала. С возрастом процессы начинают затухать и активируются процессы старения. Критический возраст - 35 лет, когда начинается «затухание» многих обменных процессов. Поэтому современное видение антиэйджинга, то есть борьбы со старением, - это, прежде всего, активизация и оптимизация работы наших генов, так называемой геной экспрессии. Нам требуются терапевтические концентрации аминокислот и антиоксидантов и после 35 лет обычного питания недостаточно. Мы ведь не можем съедать 4 дыньки на завтрак и ведро клубники. Именно поэтому и существует микронутриция, позволяющая получать необходимые вещества в терапевтически эффективных концентрациях в возрасте после 35 лет.

С какими ловушками чаще всего сталкиваются и как их избежать?

Самая главная ловушка - это детокс. Все словно сошли с ума - повсеместно ездят на детокс: в Индию, другие страны, есть уже клиники и в России. Казалось бы, что в этом плохого? В самом детоксе - ничего, это прекрасный метод, но как его проводят, в какие моменты, кому и каким образом - здесь возникают большие проблемы. Ко мне регулярно обращаются женщины с ранней менопаузой после активно проведенного детокса. Вот при-



риция. В российском варианте она известна как биоактивные добавки, хотя это не отражает сути процесса. Микронутриция - целое направление в диетологии. Во Франции существует государственный диплом в этой области. Именно микронутрицию необходимо использовать при проведении постов или ограничительных диет. В рамках наших индивидуальных программ мы всегда создаем индивидуальный протокол приема витаминов и антиоксидантов не просто для каждого случая, а также в зависимости от сезона и вариаций ритма жизни у одного человека.

Почему необходима микронутриция?

С возрастом у нас падает выработка гормонов, снижается активность генов. У кого-то больше, у кого-то меньше, это зависит от первоначального генетического потенциала. С возрастом процессы начинают затухать и активируются процессы старения. Критический возраст - 35 лет, когда начинается «затухание» многих обменных процессов. Поэтому современное видение антиэйджинга, то есть борьбы со старением, - это, прежде всего, активизация и оптимизация работы наших генов, так называемой геной экспрессии. Нам требуются терапевтические концентрации аминокислот и антиоксидантов и после 35 лет обычного питания недостаточно. Мы ведь не можем съедать 4 дыньки на завтрак и ведро клубники. Именно поэтому и существует микронутриция, позволяющая получать необходимые вещества в терапевтически эффективных концентрациях в возрасте после 35 лет.

Каким образом микронутриция помогает?

Микронутриция помогает восстановить гормональный баланс, улучшить работу щитовидной железы, нормализовать уровень сахара в крови, повысить иммунитет и улучшить общее состояние здоровья. Это достигается за счет приема биологически активных добавок, которые содержат натуральные ингредиенты, способствующие улучшению обмена веществ и нормализации гормонального фона.

Какие продукты лучше всего подходят для поддержания здоровья?

Лучше всего подходят продукты, богатые антиоксидантами, витаминами и минералами. Это могут быть свежие овощи и фрукты, орехи, жирная рыба, яйца, бобовые и цельнозерновые продукты. Также важно пить достаточно воды и избегать вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя.

Что еще является явным заблуждением?

Ловушек очень много. Приведу простой пример из повседневной жизни. Крайность, наблюдающаяся особенно у наших пациентов, это чрезмерное увлечение зеленым чаем. Давайте внесем ясность - антиоксидантный эффект, против свободных радикалов, т.е. против старения, длится благодаря антиоксидантам зеленого чая - катехинам - всего 20 минут от одной чашки. Пить постоянно зеленый чай, как это делают в Азии, европейцам не рекомендовано. У многих нарушается сон, людей начинают в прямом смысле трясти. Дело в том, что это сильный возбудитель. Пациенты обращаются с тахикардией, нарушением сна, дрожанием рук. При этом люди даже не подозревают, что подобные изменения могут быть вызваны этим напитком. Вызване специально привозит зеленый чай из Китая, где он более крепкий, так как не очищен. Настоятельно рекомендую прекратить пить зеленый чай в больших количествах. Не приписывайте ему несуществующих свойств.

Следующая крайность - или отвергать прием гормонов, или усиленно ими увлекаться. И то и другое плохо. Во-первых, гормоны гормоном рознь. Нужно использовать только биоидентичные гормоны, т.е. идентичные нашим. Именно они имеют колоссальные защитные свойства. У женщин, например, на фоне использования трансдермальных биоидентичных эстрогенов снижаются риски сердечно-сосудистых заболеваний в 2 раза, а риски болезни Альцгеймера - в 4 раза. У мужчин на фоне биоидентичного тестостерона, который также является трансдермальным препаратом, (не путать с андрогелом!), повышается не только либидо и половые функции, но и эластичность сосудов, работа мозга, понижается риск атеросклероза, выровываются сосуды. Есть масса нюансов, и подбор должен идти индивидуально. Перед продвинутой антивозрастной медициной стоит вопрос, прежде всего, как правильно подобрать каждому человеку гормоны. Вопрос использовать или не использовать - не стоит. Да, использовать обязательно, чтобы сохранить наше здоровье и защититься от многих заболеваний, включая онкологию. Не говоря о рисках сердечно-сосудистой системы, работе мозга, регуляции веса.

Просто это нужно делать индивидуально и правильно. К сожалению, хочу отметить, академическое образование по антивозрастной медицине - это пока большая редкость. Франция и Бельгия скорее являются исключением из правил и очень продвинуты в этой теме.

Другой пример ловушки анти-

эйджинга я часто вижу в Москве. Почему-то решили, что женщинам нужно колоть тестостерон в больших дозах. Ко мне приходили достаточно молодые женщины с зашкаливающими данными тестостерона - порой в два раза больше, чем у 20-летних мужчин. Даже страшно представить, насколько повышается их агрессивность и раздражительность.

Для наших пациентов мы создаем продвинутые программы высокоиндивидуального характера, где идет подборка биоидентичных препаратов с учетом хронобиологии. И те результаты, которые мы получаем за 1-3 месяца, гораздо более эффективны, чем многие могут себе представить за 1 год. Но для этого необходима углубленная консультация и индивидуальные анализы, проводимые в Монако. Еще одна ошибочная тенденция: не нужно думать, что в Швейцарии, Америке, Англии все гораздо лучше, чем у нас. Я регулярно вижу пациентов из Швейцарии и Англии, которые наблюдают прекратить пить зеленый чай в больших количествах. Некоторые приходят с запущенным гипотиреозом - стойким недостатком гормонов щитовидной железы. Еще часто наблюдается интоксикация мелатонина. Это гормон, который отвечает за регуляцию сна. Его назначают на колоссальных дозировках на длительный срок, чего делать нельзя. Мелатонин хорошо использовать при перелетах, чтобы запустить наши биологические часы при смене часовых поясов, но принимать его постоянно в высоких дозировках крайне опасно. Гормоны взаимодействуют между собой. Если идет передозировка одного, то это приводит к снижению выработки другого с последующими нарушениями здоровья, включая сильную усталость. Например, длительный прием мелатонина в высоких дозировках нарушает сон, который становится коротким, глубоким, но неэффективным.

Поговорим о современных тенденциях.

Больше всего беспокоит здоровье современных детей. Хотя я не педиатр, но ко мне как к эксперту все больше и больше приходят детей. Очень настораживает факт, что у них наблюдаются изменения, присущие 40-летним. Многие витамины у них не усваиваются, высок уровень воспалительных процессов. Очень низкая функция щитовидной железы. Вот маленький список проблем, который мы регулярно видим у детей. Я думаю, это связано с питанием и использованием гормонозаместительных и генномодифицированных продуктов пищевой промышленности. В России уделяется большое внимание биопитанию и все больше растет интерес к эколо-

гически чистым продуктам. В настоящее время качество еды уделяется больше внимания, чем на Западе. Продукты по-настоящему вкусны. Своему мужу-французу я регулярно привожу русскую еду, которую он очень любит.

Как обстоит дело с потреблением алкоголя, наши - в первых рядах?

По этому поводу ходит множество разных сказок. Одна из них коммерческая - и нравится она очень многим - о том, что хорошо пить по 2 бокала вина каждый день. При этом забыли сказать, что 1 бокал вина деградилзирует нервные клетки примерно на 6 суток. То есть нужно 6 дней для полного восстановления. Второе, а может быть, и главное - о чем люди обычно не знают, - прием алкоголя убивает синтез гормонов печени. Именно в печени начинается длинная цепочка синтеза гормонов-предшественников, из которых потом будут синтезированы в том числе и многие стероидные гормоны, включая половые. И если перерезать эту ниточку в самом начале, вырабатка гормонов будет падать. На прием алкоголя нужно смотреть реалистично. Вы должны отлично понимать, что если после 40 лет вы регулярно (каждый день) принимаете алкоголь, вы ускоряете наступление андропаузы или менопаузы примерно в 2-3 раза. Какой выбор вы сделаете для себя? Безусловно, алкоголь используют как средство против стресса, он дает эффект транквилизатора, не имея равного аналога. Поэтому люди используют алкоголь как антистрессовый препарат. У алкоголя есть еще одна неприятная особенность - высокое содержание сахара. Чем крепче алкоголь, тем выше процент сахара. Очень плохим выбором являются всеские алкогольные коктейли. Но, к сожалению, мало кто знает, что высокое содержание сахара в алкоголе будет способствовать развитию метаболического

синдрома, диабета, набору веса и снижению выработки гормонов. И все это идет по нарастающей с возрастом. Говоря о приеме алкоголя, хочу подчеркнуть, что я горжусь своими пациентами-мужчинами, активно работающими людьми, многие из которых постепенно отошли от регулярного приема алкоголя, что во многом помогло восстановить их обменные процессы. Вначале мы стараемся убрать ежедневное потребление. Люди начинают чувствовать себя по-другому, а дальше мы приводим к ограниченному приему спиртного. Не страшно, если на выходных вы позволите себе пару бокалов вина или крепкого алкоголя, но ни в коем случае прием не должен быть каждодневным. Нет ничего более опасного и коварного для геной и гормональной регуляции, чем прием алкоголя каждый день.

Также не нужно думать, что русские пациенты пьют больше всех - мы на 5-м месте после стран Балтии, Чешской Республики и Австрии.

Что вам больше всего нравится в вашей многоплановой работе?

Мне особенно приятно видеть результаты работы с пациентами, когда появляется первый эффект. Это происходит через 1-2 недели, а через 3 месяца выстраивается новый обмен веществ, и многие пациенты по несколько раз за это время не только меняют свой гардероб, но и прежде всего - возвращаются к активной жизни. В среднем мы получаем снижение биологического возраста на 15 лет. Многие из пациентов в свои 50 с хвостиком выглядят теперь намного лучше, чем в 35 лет. Это мне и им доставляет огромную радость!

В нашем центре мы разработа-

ли целую систему новых программ, когда эффекты от молекулярных подходов значительно усиливаются от использования квантовой медицины, квантовых аппаратов и биомеханических методик. Дело в том, что на наш организм помимо молекул можно воздействовать волновым - квантовым - способом. Квантовая медицина основана на влиянии на вибрации наших клеток и органов. В Монако мы можем активно заняться омоложением также через подходы биомеханики. Молекулярный подход - это одно, квантовая медицина - это вторая составляющая, и третья - это биомеханика. Теперь стало возможным оптимизировать обмен веществ, исправить фигуру, освободить человека от болей. Все это мы используем в рамках работы нашего института.

Запись по телефону: + 377 97 98 04 66

ВНИМАНИЕ: авторские антиэйдж-программы по восстановлению, геной и гормональной регуляции от BARANOVA MONACO составляются ТОЛЬКО В МОНАКО в нашем центре. Список официальных партнеров находится на нашем сайте. На Лазурном берегу вне Монако нашим единственным официальным и дипломированным партнером является Dr Eric Oquinarena, Nice (38 rue Pastorelli). 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 Официальный дистрибутор препаратов в Монако: SALON MARGY'S; SHOPPING CENTRE METROPOLE, 1 etage; MONACO

