

РЕГУЛЯЦИЯ ВЕСА - XXI ВЕК



WWW.BARANOVAMONACO.COM

Международный эксперт в области геномики и персонализированной медицины, создатель уникальных индивидуальных программ антиэйджинга и препаратов геной регуляции профессор Елена БАРАНОВА делится секретами правильного питания и здоровья.

Очень много сказано и написано о регуляции веса, буквально каждый день в интернете появляются новые «волшебные таблетки» и фантастические фотографии с результатами, достигнутыми скорее фотошопом, чем реальными диетами. Каковы же современное видение регуляции веса и ловушки, в которые не надо попадать?

Большинство знают о разных ограничительных диетах по регуляции веса. Однако современная антиэйдж-медицина считает такие диеты коварной ловушкой и уходит от подобных практик, так как научно и клинически доказано, особенно отмечу работы французских диетологов, что важна не калорийность, а качественный состав еды. Вот простой пример. Обычный йогурт (не лайт) с фруктами имеет среднюю калорийность около 110 килокалорий, а 100 г белого мяса курицы - 150-200 ккал. Если вы съедите белое мясо, то вы не поправитесь, а наоборот, правильно подпитаете свой организм. От йогурта вы не похудеете, а заработаете дополнительную задержку жидкости и склонность к воспалению в кишечнике, ведь продукты коровьего молока имеют крайне чужеродную для нас структуру и свойство задерживать воду в организме.

Отчего же возникает изменение веса?

Хочу напомнить, что в любом случае набор веса - это следствие нарушения обмена веществ, где роль собственно питания составляет только около 50%. Огромное значение имеет генная и гормональная регуляция различных обменных процессов: обмен сахара, адреналина, выработка серотонина, склонность к воспалению, состояние щитовидной железы и половых гормонов, уровень стресса и др. Поэтому

индивидуальная программа каждого составляется с учетом его генетического потенциала, гормональных особенностей и привычек. Особое внимание стоит уделить новой «эпидемии» XXI века - хроническому стрессу, слишком часто ведущему к хронической усталости, недосыпанию и как следствие - синдрому сгорания (синдром Burnout). Эти состояния ведут к определенной изношенности прежде всего надпочечников, а также нарушению работы кишечника, печени, эндокринных желез. Нарушается гормональная активность и активность генов. Человек в таком состоянии, даже если будет есть только зеленые овощи, не похудеет, а напротив - только усилит свои проблемы, способствуя нарастанию усталости. Также начнет более активно задерживаться жидкость. Кроме того, организм, находясь в состоянии истощения, не отдает лишние килограммы. Составляя в нашем центре в Монако индивидуальные комплексные программы, мы разрабатываем и учитываем аспект усталости как ментальной, так и физической, выстраиваем обмен веществ без ограничительных диет. Идет работа с обменом веществ, и после восстановления пациенты сами удивляются, как легко уходят лишние килограммы. Едят они больше, но по-другому, и при этом худеют.

Вы сказали о питании, какие рекомендации хороши на летний период?

Самое главное для получения желаемого результата - ограничить потребление не жиров и белков, а сахара. Именно он является врагом 1. Под сахаром подразумеваются не только десерты, но и сладкий чай, кофе, напитки «Спрайт», «Кола» и т.д. Сюда относятся алкоголь и различные соки. Очень коварный продукт - мороженое. У

него 100% усвояемость, очень высокий гликемический индекс.

Раз мы заговорили о соках, поговорим о фруктах, какие рекомендованы, а от каких лучше отказаться?

В жаркие дни фрукты - прекрасный компонент здорового питания. Но отдайте предпочтение фруктам с невысоким гликемическим индексом. Хорошо использовать абрикосы и различные ягоды: чернику, голубику, малину, клубнику. В умеренных количествах подойдут и персики, и нектарины. Отдельно скажу об арбузах. С ними не все однозначно. Это хороший продукт, поддерживающий работу почек, обладающий мочегонным эффектом, однако это один из наиболее сладких фруктов с огромным содержанием сахара. Поэтому регулярно потребляя арбузы, не надейтесь похудеть. Но есть другой способ его хорошего использования. Например, устраивая разгрузочные дни раз в неделю, вы можете один раз отдать предпочтение арбузам. У вас будет хороший детокс-дренажный эффект, активация работы почек, при этом содержащийся лишний сахар не будет превышать определенного уровня. Ведь это разгрузочный день! Безусловно, арбуз - приятная еда, когда на улице +30. Виноград тоже имеет очень высокий гликемический индекс, поэтому если вы решили уменьшить вес, воздержитесь от винограда или ешьте его не каждый день.

Что действительно необходимо нашему организму?

Типичной ловушкой в вопросе регуляции веса является исключение жиров из рациона. Они - обязательная часть питания, важны организму, поддерживают клеточные мембраны, состоящие из двух слоев



липидов. Нервная ткань, мозг, кожа - все это требует правильных жирных кислот. И если в организме их недостаточно, то запускаются и активируются процессы старения. Примеры такого недостатка мы видим на каждом шагу Лазурного берега - это худенькие женщины с абсолютно сухой кожей, похожие на сморщенное яблоко. Исключение жиров из рациона сказывается не только на внешнем виде, но сильно ухудшает работу мозга, снижает синтез гормонов. Важнейший компонент Омега-6 (а не только Омега-3) - предшественник стероидных гормонов, к которым относятся и половые гормоны, и гормоны надпочечников, защищающие нас от стресса и дающие иммунитет и силы. Для поддержания сердечно-сосудистой и нервной систем и требуется другая группа жирных кислот, преимущественно Омега-3. Помимо известных Омега-3, 6 и 9 для регуляции веса необходима Омега-7, при которой процессы идут активнее. Важное правило: использовать правильные жиры -

растительного происхождения, а также рыбу, белое мясо - в широком спектре.

Какие жиры оптимальны в питании?

Французские диетологи считают, что сочетание оливкового масла с рапсовым (Colza) дает полную палитру необходимых нам жирных кислот. Поддерживающая дозировка в день составляет 2 столовые ложки, но для терапевтического лечения с поправкой на возраст требуется больше. По данным международных экспертов и медицины антистарения, рекомендуемое количество жиров в возрасте после 35-40 лет должно составлять не менее 40%. Научно доказано, что жиры сами по себе не способствуют набору веса, лишь в сочетании с сахаром запускается отложение жировых накоплений. Например, в знаменитой диете Аткинса, у которой, кстати, миллион минусов, рекомендованы жирные продукты, но полностью исключены фрукты и сахар.

Эта диета интересна с биохимической точки зрения, так как доказывает, что жиры сами по себе не способствуют набору веса. Другое дело, что она плоха для здоровья, но биохимически это лишнее доказательство, что жиры сами по себе не будут откладываться, если не сочетаются с сахаром.

Прежде всего рекомендую растительные жиры, все виды растительных масел. Можно любить или не любить рапсовое, но есть подсолнечное, масло косточек винограда, ореховое и т.д. Лазурный берег очень богат выбором различных масел, особенно первого отжима. Не забывайте их смешивать и чередовать. Возьмите оливковое масло как базовое, но напомню, что это мономасло, где практически содержится только Омега-3, а нам нужен полный спектр жирных кислот для красивой кожи, хорошей работы нервной системы, мозга. Если вам сложно самим смешивать масла, купите во Франции уже готовые миксы, так называемый ISIO 4, куда входят оливковое, подсолнечное, косточек винограда и рапсовое масло. Этот микс может использоваться и для приготовления пищи на огне. Прекрасный продукт по содержанию разных омега - авокадо, особенно в нем много Омега-6. В авокадо практически нет сахара, из него можно сделать пюре вместо сметаны или майонеза для заправки салатов. К правильным жирам относится рыба, но отдавайте предпочтение той, которая меньше живет - сардинам, анчоусам, т.к. в ней будет меньше тяжелых металлов и экологических токсинов. Не увлекайтесь тунцом и лососем, где копятся тяжелые металлы в загрязненных северных морях. Вредные изотопы откладываются именно в жировых тканях рыб. Напомню, что на севере Франции именно по этой причине уже более 10 лет беременным женщинам не рекомен-

дуют использовать в питании лосось и тунец.

Пару слов об алкоголе, что лучше потреблять летом?

Алкоголь представляет огромную опасность. Дело в том, что он не просто калориен, в нем много сахара. Милые дамы, если вы хотите получить целлюлит и отеки, то продолжайте использовать алкоголь каждый день. Может быть, это и приятно, но сослужит вам плохую службу в плане внешнего вида, так как будет способствовать отекам, снижению синтеза стероидных и половых гормонов, нарушению работы печени. Если вам трудно отказаться от розового вина, пейте его не каждый день. Если вы используете вина в вашем рационе регулярно, то положите в бокал лед, чтобы снизить количество потребляемого алкоголя. Это красивая традиция Лазурного берега. Наименьшим содержанием сахара обладает белое сухое шампанское.

Как обстоит дело с хлебом, ведь он такой здесь вкусный?

Прислушавшись к своему организму, вы увидите, насколько ему будет легче в те дни, когда вы откажетесь от хлеба. Вкусный свежеиспеченный хлеб стоит потреблять на завтрак или днем, но не вечером. Если вы хотите отрегулировать вес, то от хлеба стоит отказаться или использовать не более 80 г утром за завтраком, лучше в форме тостов. К счастью, развилась индустрия безглютеновых продуктов. В биомагазинах вы найдете безглютеновые крекеры из муки киноа, каштанов, гречки. Их абсолютно безболезненно можно интегрировать в питание, особенно на завтрак.

А как же наша русская традиция есть каши и овсянку утром?

Она хороша только для растущего организма. Если вам за 30 лет и у вас нет большой физической нагрузки, лучше уходить в систему белковых завтраков, используя яйца, белую ветчину, язык, отварную курицу, индейку, холодную телятину. Делайте из них правильные бутерброды, тосты, используя авокадо вместо масла. Это вкусно, полезно, дает силы и способствует регуляции инсулинового обмена. Используя утром сладкое, варенье, круассаны, булочки с сахаром, вы стимулируете выработку инсулина. Часа через два после такого завтрака наступает так называемый инсулиновый провал. Большое количество выработанного инсулина дает чувство голода и усталости. Но кое-какие глицидные продукты, как, например, тосты и хлеб, разрешаются на завтрак. Следите, чтобы еда не была сладкой. Другая частая ошибка в питании - в течение дня люди стараются есть только зеленые листья с рыбой или мясом, полностью исключая крупы. Когда мы говорим о ланчах, то это должна быть самая большая, дающая дополнительные силы на вторую половину дня еда, в которой уместны различные крупы, но лучше без содержания глютен. Идеально подходит гречка, киноа, бобовые, чечевица - продукты, которые очень хорошо сочетаются с любыми овощами и любыми белковыми - рыбой, мясом или птицей. Не советую увлекаться рисом, особенно белым. Используйте дикий рис. В нем более низкий гликемический индекс, то есть содержание сахара и его усвояемость.

Как относиться к сокам?

Соки - будь то свежевыжатые или нет - очень быстро увеличивают уровень сахара в крови и не являются лучшим продуктом для лю-

дей старше 35-40 лет. Но есть исключение. Например, чистый гранатовый сок и смеси с сельдереем, огурцом и немного зеленым яблоком. Также полезен сок грейпфрутов, особенно розовых. Остальные соки достаточно сладкие и могут способствовать расшатыванию выработки инсулина и сахара, что напрямую влияет на регуляцию веса. Но эти простые и важные принципы питания часто забывают, тем самым люди «подсаживают» свой гормональный обмен и регуляцию генов, которые во многом отвечают за регуляцию веса.

Значит, все зависит от питания?

Далеко не все. Питание важно, но это 50% успеха в плане регуляции веса. Фактор, на который мы сами можем легко влиять, поэтому ему уделяется такое внимание. С генетической точки зрения на регуляцию веса очень сильно влияют гены адреналина и физические нагрузки. Если вырабатывается много адреналина и он не сжигается, то энергия откладывается в форме жира. Люди с высокой выработкой адреналина, даже если они едят просто зеленую фасоль и пьют воду, но не двигаются, практически не худеют. При занятиях спортом улучшается обмен и можно позволить себе есть практически все, что угодно. Другая диаметрально противоположная ситуация складывается у людей, которые имеют оптимальный обмен адреналина. Они часто являются предметом зависти - что бы ни ели, не поправляются. Особое значение имеют гены детокса, так как с того момента, когда генетически эта функция снижена, у нас в организме задерживаются токсины, они тянут на себя воду и способствуют усталости и набору веса. То есть эту систему надо активировать. В рамках моих авторских программ

мы занимаемся квантовым детоксом и техниками генной активации, а это совсем другие техники, не имеющие отношения к процедурам детокса (очистению организма), для чего ездят в Индию. Там используют специфические препараты и питание. В нашей линейке препаратов есть сильные активаторы детокса на уровне ДНК и работы генов. Это 3 ведущих препарата для разных видов детокса. В каждой конкретной ситуации они используются по-разному и с очень высокой эффективностью, не истощая организм.

Что еще влияет на набор веса?

Выработка серотонина. Недостаток серотонина, или если генетически изменена к нему чувствительность, будет способствовать повышению аппетита и нарушению сна. Эти два фактора сильно тормозят регуляцию веса. Причем если есть только одни зеленые овощи, то это еще больше снизит выработку серотонина, и ничего хорошего не получится. У таких пациентов после обследования мы специально регулируем выработку серотонина с помощью профессиональной микронутриции. Безусловно, важнейшим фактором регуляции веса является уровень гормонов, не какого-то одного гормона, а разных, и важно не просто их абсолютное содержание в крови, а соотношение между собой.

Очень часто мы видим дефициты щитовидной железы, которые также тормозят регуляцию веса, вызывают утреннюю усталость, задерживают жидкость в организме. Этим страдают как мужчины, так и женщины. К сожалению, эти состояния часто пропускают, наивно полагая, что если результаты анализов попадают в статистически часто встречающийся интервал величин, ошибочно называемый нормой,

то все в порядке. После 45 лет трудно найти человека с оптимальной функцией щитовидной железы. Более 90% имеют нарушения этого органа в силу других дефицитов микроэлементов - йода, селена, витамина D, но также по причине чисто физиологического снижения работы щитовидной железы. У женщин огромную роль в регуляции веса играет прогестерон - гормон второй половины женского цикла, отвечающий во многом за задержку жидкости. Специалисты по антиэйджингу называют его также натуральным диуретиком, или мочегонным. В своей практике часто вижу молодых женщин после родов, у которых увеличивается вес. Они садятся на разные диеты, но вес не уходит. Причина в снижении уровня прогестерона. Как только мы регулируем процесс специальными препаратами на основе биоидентичных гормонов и не только, женщина начинает «сдуваться». Из нее уходит лишняя вода, нормализуются объемы, активируются мышечные ткани. Поэтому, дорогие дамы, в возрасте между 35-45 годами начинают гормональные перестройки, и важно не пропустить этот момент. Методы современной медицины позволяют хорошо отрегулировать уровень гормонов, стабилизировать их и сохранить оптимальный уровень надолго, вплоть до 70 лет.

А после 70?

Затем требуются уже другие подходы, но современная антиэйдж-медицина дает возможность вывести человека на уровень хронического здоровья и оптимального веса, других показателей, которые мы можем стабилизировать и держать довольно долго. Это скажется и на внешнем виде. У мужчин на регуляцию веса играет уровень тестостерона. С того момента, когда

он начинает снижаться, у мужчин появляется живот, портится настроение, случаются эмоциональные срывы, вплоть до депрессии. Это мы тоже регулируем, особенно в возрасте андропавзы, в районе 50 лет. К сожалению, андропавза помолодела. Я часто вижу молодых мужчин с ярко выраженными гормональными нарушениями в возрасте до 40 лет. Радует, что этот процесс обратим. Помимо гормональных факторов огромную роль в регуляции веса играет здоровье кишечника. Важно устранить воспалительные процессы и патогенную флору. Это особая область, требующая индивидуальной диагностики.

Где лучше проводить диагностику?

Детальное обследование и дифференциальная диагностика проводится в нашем международном консалтинговом центре в Монако на собственной базе. Эта услуга пользуется большим успехом. К нам для обследования приезжают не только из России, но со всей Европы, Швейцарии, Америки, Новой Зеландии, стран бывшего Союза. Мы делаем пациентам высокоиндивидуальные анализы и программы, работая на результат, а не на процесс. Регуляция веса - это следствие. Не стоит использовать ограничительные диеты, надо оптимизировать активность генов и обмен веществ.

Обследование и составление программ вы делаете только взрослым или детям тоже?

Все чаще и чаще ко мне на прием приводят детей. Детское здоровье - это огромная медицинская и социальная проблема современного общества. У подрастающего поколения наблюдаются серьезные изменения в организме. Биологический возраст подростков 16-17 лет ино-

гда соответствует 45 годам. Прежде всего идет нарушение обмена инсулина. За последние 30 лет примерно в два раза выросло потребление сахара в развитых странах. Поэтому у детей очень расшатан обмен глюкозы и обмен инсулина. Все эти колы, спрайты, чупа-чупсы, конфеты нужно запретить, что сейчас активно делается в школах Франции, в отличие от Дубая, где детей кормят фастфудом. К слову, процент ожирения населения в Дубае самый высокий мире и составляет 70%. Кроме того, современные дети очень мало двигаются. Они находятся в гораздо большей социальной изоляции, чем поколение 20-летней давности. Имеется в виду отсутствие живого общения. Дети сидят с телефонами, айпадами, играют в компьютерные игры неподвижно. Эти два фактора - сладкое и гиподинамия - являются ключевыми в нарушении обмена веществ у детей. Третий важнейший фактор - стресс, ведущий к повышению уровня сахара в крови. Гормоны стресса единственные, которые повышают уровень сахара в крови, что при хроническом стрессе перерастает в метаболический синдром. Кроме того, есть еще одна очень интересная и коварная тенденция - позиция ребенка с телефоном/компьютером, сидящего с наклоненной головой, когда подбородок прижат к груди. Именно в такой позе дети сидят и пишут СМС, играют, а в этот момент пережимаются сосуды, питающие щитовидную железу. Нарушается нормальный физиологический обмен щитовидной желе-

зы. Этот механический фактор играет колоссальную роль. Я регулярно вижу подростков - девочек и мальчиков 15-18 лет с весом, превышающим 100 кг. У малышей 7-10 лет тоже наблюдается большой набор веса за счет потребления сахара. Я даже не говорю о посещениях «Макдональдсов», где многие дети отрываются на детских праздниках... Детям катастрофически не хватает активных занятий спортом. Сейчас нужно плавать в море, что снимает стресс и сжигает калории. Им нужно разгружаться и физически, и психологически. Летние каникулы на Лазурном берегу - прекрасная возможность не только полноценно отдохнуть, но пройти всестороннее обследование в нашем центре. Также хочу подчеркнуть, что профессиональная линейка наших препаратов создана специально для активации ДНК, антистарения, для глубокого детокса, восстановления сна и сил. Для углубленного восстановления в нашем центре создаются высокоиндивидуальные персональные программы восстановления, лечения, оздоровления разного уровня интенсив-

ности. В настоящее время мы добиваемся еще более ярких результатов, сочетая молекулярные подходы с квантовой терапией, но об этом мы расскажем в последующих статьях.

**Запись по телефону:
+ 377 97 98 04 66.**

ВНИМАНИЕ: авторские антиэйдж-программы по восстановлению, генной 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).

ПОДРОБНЕЕ о препаратах, программах и секретах антиэйджинга - в одноименной авторской программе профессора Барановой на CHIK RADIO MONTE CARLO и на сайте www.baranovamonaco.com
Официальный дистрибьютор препаратов в Монако: SALON MARGY'S; SHOPPING CENTRE METROPOLE, 1 etage; MONACO

