

Осенний марафон



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

Елена, скажите как специалист, чем опасна для здоровья осенняя пора и на что следует обращать внимание в первую очередь?

Это очень важный период года, когда мы ставим активацию геной регуляции и стимулируем работу нашей ДНК, а также поддерживаем выработку гормонов и нейротрансмиттеров. Осеннюю световую день становится короче, соответственно, многие процессы в нашем организме замедляются так же, как это происходит в природе. И если мы хотим сохранить бодрость, работоспособность и главное - эффективно бороться с усталостью, то имеет смысл активировать наш генетический потенциал. Именно в сентябре пациенты приезжают в наш Центр в Монако на контрольные анализы. Это идеальное время сделать генетический и биохимический контроль по функциональной медицине. То есть проверить уровни важнейших гормонов, нейротрансмиттеров, которые были изменены или внушают определенные опасения по результатам клинического осмотра. Когда мы получаем результаты, а также по клинической картине каждого пациента составляется план активации генов, реконструкции биохимических процессов и стимуляции нашей гормональной регуляции. Напоминаю, что в функциональной медицине, и особенно в медицине антистарения, нет понятия интервала норм. Есть единственное понятие оптимальной нормы. Поэтому хотелось бы предостеречь вас от частых ошибок, так как пациенты и врачи обычно смотрят на полученные результаты - попадают ли данные параметры в интервал, который указан, и думают, что если он попадает, то все обстоит хорошо. На самом деле это не

так - интервалы отражают статистически наиболее часто встречающиеся изменения. А оптимальная норма - одна. Если вы находитесь за ее пределами, то вам требуется коррекция - будь то витамины, микроэлементы, антиоксиданты или гормоны. Все это делается в рамках индивидуальных программ и рекомендаций.

На что стоит обратить внимание осенью в первую очередь?

Безусловно, на развитие усталости. Казалось бы, все об этом слышали, но далеко не все точно знают, что это такое. Речь идет, прежде всего, о хронической усталости и ее главным симптомом - утренней усталости. Если у вас за последние полгода регулярно проявляется этот симптом, то имеет смысл воспользоваться пребыванием на Лазурном берегу и сделать грамотные контрольные анализы, чтобы получить грамотные детальные индивидуальные рекомендации. Дело в том, что в России не делают анализы функциональной медицины или делают в очень маленьком объеме. На Лазурном берегу имеются очень квалифицированные лаборатории, входящие в европейскую сеть центров функциональной медицины. И этим стоит воспользоваться.

Осенью мы проводим определенные меры для предотвращения развития усталости, стимулируя выработку нейротрансмиттеров. Для этого в нашей линейке созданы специальные препараты «Габаген» и «Триптаген» или Zen1 и Zen2, позволяющие нашему мозгу быстрее восстанавливаться. Они также улучшают качество сна и снижают аппетит, то есть будут влиять на регуляцию веса. «Габаген» снимает тревожность. Ведь сейчас начинается новый рабочий год, и нужно быть в форме, а повышенная тревожность и нервность, как правило, мешают. Чтобы этого не было, мы проводим курсом восстановительную программу с «Габагеном» и «Триптагеном» для активизации работы мозга. Эти препараты принимаются курсом два месяца по одной капсуле вечером. Для того чтобы поддержать активность в течение дня, используются препараты «Энерджи 1» и «Минерал Энерджи 2».

Они будут запускать выработку наших нейротрансмиттеров, снижать усталость и активировать собственные гормоны, обладающие защитным действием. Насколько хорошо вы себя защитите в осенний период от возможных дефицитов и насколько эффективно вы пролечите имеющиеся симптомы - в том числе усталость и нарушение сна, утомляемость и снижение работоспособности, - тем лучше у вас пройдет не только осень, но и зима. Так как короткий световой день - наиболее тяжелые времена года для организма. Поэтому крайне важно делать геноую регуляцию осенью. Стандартный курс геноой регуляции и активации наших процессов занимает два месяца с помощью профессиональных препаратов. Вы также можете заполнить вопросник на нашем сайте www.baranovamonaco.com в разделе «Препараты», чтобы лучше подобрать себе то, что вам подходит, если у вас нет времени на консультацию и на сдачу анализов. Нужно максимально себя обезопасить, и это особенно касается людей старше 35 лет. К своему большому сожалению, долговозрастные люди, перенесшие инфаркт и инсульт, другие тяжелые заболевания - быстрее идет регенерация, и он усиливает эффект от других препаратов. Рекомендую рецепт коктейля из 1 ампулы женьшеня в жидкой форме (можно купить в любой аптеке во Франции) и 1-2 таблеток Energy I. Смесь усилит клеточное дыхание и усилит эффект женьшеня в 10 раз. После такого напитка вы сможете завести мотор и долго

Сколько препаратов по антиэйджингу представлено в вашей профессиональной линейке?

6 капсулированных препаратов, 1 препарат в виде жевательных таблеток, а также 5 жидких препаратов. Наша профессиональная линейка не просто одна из первых линеек лакшерри, она эффективна и отвечает самым высоким эстетическим запросам. Energy I - это антиоксидант нового поколения, восстанавливающий клеточное дыхание, дающий энергетический заряд, защищающий сосуды за счет тех антиоксидантов, которые в нем содержатся. Он очень сильно повышает активность. В конце мая этого года в Женеве на Международном конгрессе по долголетию и антистарению я делала доклад по Energy I «Квантовая геномика для медицины антистарения», представив все результаты на графиках, где хорошо видно, как меняется состояние человека до и после принятия препарата. Мы знаем, что работа генов напрямую связана с энергетическим полем человека, поэтому сразу видно повышение активности генов после принятия препарата. Скажу вам честно, на этом препарате живет добрая половина видных российских политиков и бизнесменов. Energy I - препарат выбора, и в отличие от всех других он принимается симптоматически в любое время суток, чтобы сохранить активность в течение дня. У него есть еще одно интересное свойство - он ускоряет вывод алкоголя из организма. 1-2 таблетки хватает для снятия синдрома похмелья. Целая группа моих постоянных пациентов - профессиональных тусовщиков поддерживают активный образ жизни благодаря ему. Он улучшает работу мозга, повышает клеточное дыхание, стимулирует работу ДНК, так как в его состав входят антиоксиданты нового поколения. Его можно принимать в более высоких дозировках, не боясь неприятных последствий. Energy I подходит и курильщикам, потому что восстанавливает клеточное дыхание и предотвращает сосуды от спазмов. Он эффективен для людей, перенесших инфаркт и инсульт, другие тяжелые заболевания - быстрее идет регенерация, и он усиливает эффект от других препаратов. Рекомендую рецепт коктейля из 1 ампулы женьшеня в жидкой форме (можно купить в любой аптеке во Франции) и 1-2 таблеток Energy I. Смесь усилит клеточное дыхание и усилит эффект женьшеня в 10 раз. После такого напитка вы сможете завести мотор и долго

находиться на подъеме. Этим можно воспользоваться при больших нагрузках на работе и при поездках и, конечно, в межсезонье, когда организм подвержен заболеваниям.

Energy I, как и все препараты, находится в свободной продаже на нашем сайте www.baranovamonaco.com, откуда мы делаем рассылку по всей Европе. В нашей линейке много восстанавливающих препаратов по стимулированию работы ДНК. Вторая группа - детоксы, стимуляторы генов. После 35 лет, какой бы ни был генетический ресурс, работа генов начинает снижаться. Проводить детокс на клеточном уровне и стимулировать активность генов очень важно. Для этого существует высокоэффективный препарат Lysoegebe (Detox II Stimulator), куда входит сильный антиоксидант липокин высокой концентрации. Этот препарат, кроме того, имеет прекрасный косметический эффект - дает улучшение структуры кожи с появлением нежного персикового оттенка. Его принимают, как правило, курсами 2 месяца, и наблюдается яркий эффект. Особая категория препаратов направлена на восстановление сна. Если не отдыхать, то идет набор веса, снижается трудоспособность. У нас есть препараты по восстановлению нейротрансмиттеров. Они улучшают работу мозга, активизируют память. Подробно об этом шла речь в начале.

Далее следует целая группа препаратов, активно используемых в техниках омоложения, антистарения и гормональных регуляций, куда входит активированный ресвератрол. Беда многих препаратов на мировом рынке в том, что они не усваиваются. Препараты, купленные в свободной продаже, не гарантируют вам эффекта, поэтому если вы хотите серьезно поддержать здоровье, не говоря о специальных программах антистарения, то стоит проверять концентрацию витаминов, особенно витамина D в препаратах. Могу привести статистику - дефицит витамина D в мире составляет 80%. Это очень высокий процент. Если показатели витамина D у мирового населения будут на уровне 50 - 55 единиц, то онкологические заболевания в мире сократятся в 2 раза. Активный ресвератрол используется в наших схемах и наших препаратах для здоровья сосудов, для здоровья мозга, для запуска антистарения, но еще и как дополнительный регулятор активности генов. Особенно женщинам, в организме которых вырабатываются токсические эстрогены, наш препарат

снижает их выработку. Токсические эстрогены ведут к развитию рака молочной железы, соответственно наш препарат предотвращает онкологию у женщин. Также он хорош для мужчин-курильщиков, потому что те же гены, что активируют токсические эстрогены, активируют табачный дым. Идет регуляция их работы и снижается токсический эффект. Эти препараты были созданы специально и используются независимо от генетического тестирования, что дает возможность применения их тем людям, которые не обязательно прошли обследование и тестирование, но хотят отрегулировать свое состояние по клиническим показаниям на препарате.

У нас есть препарат высокоактивированного спектра витаминов группы В, который позволяет наладить функцию ДНК, именно генов гомоцистеина. Их уровень проверяют у беременных и смотрят, чтобы он не был повышен. Но на самом деле гомоцистеин - критерий жизнедеятельности ДНК. И чем его меньше, тем лучше. Если он в повышенной концентрации, значит, идут какие-то процессы, которых лучше избежать. При высоком гомоцистеине возникают спазмы сердечно-сосудистой системы, инфаркты, и это происходит не от холестерина, как думали раньше, а от проблем с гомоцистеином. Этот же параметр гомоцистеина отвечает за работу мозга, за здоровье сосудов мозга, память, работоспособность и работу желудочно-кишечного тракта, плюс у женщины - за репродуктивное здоровье. Мы регулируем здоровье на органном и геномном уровнях одновременно, что показывает в очередной раз эффективность геной регуляции. Препараты восстанавливают функцию ДНК и регулируют гены, отвечающие за работу гомоцистеина. Это перечень тех препаратов, которые находятся в свободной продаже.

В нашей линейке есть жидкие препараты квантовой геномики, очень сильные препараты, действие которых основано на использовании различных активированных микроэлементов. Их изготавливают в Швейцарии. Уже много лет я работаю с одним очень известным швейцарским ученым, который как астрофизик более 10 лет работал на НАСА. Наши совместные разработки дали рождение новым препаратам по геномике. В них используется высокоактивированная сера, которая готовится у нас практически по алхимическим рецептам, что позволяет достичь высокого эффекта детокса. Данный препарат принимается коротким курсом - 2 или 3 недели максимум, поскольку имеет сильный эффект. Нашим препаратам нет аналогов, это особо защищенные формулы. И подделки практически исключены - все капсулы подписаны и на таблетках стоит логотип.

Что вы посоветуете для быстрого восстановления?

Для активного восстановления принимайте утром «Минерал Энерджи» по 20 - 30 мл и «Энерджи 1» от 1 до 4 таблеток в зависимости от вашего образа жизни. Вечером - по одной капсуле «Триптагена» и «Габагена». Это отличная комбинация против усталости.

Какой метод наиболее эффективен для детокса?

Присутствующие в нашей профессиональной линейке препараты высокоэффективны, так как это квантовый детокс. Они имеют яркий эффект выведения токсинов, но это одновременно и минералы красоты, так как в основе лежат сера и высококонцентрированный кремний. Препараты мною были созданы по уникальным формулам совмест-

но с коллегами из Швейцарии. Они позволяют запустить порядка 300 реакций детокса в организме, принимаются курсами от 2 недель и дают высокую эффективность в сравнении с любыми другими препаратами. Наша линейка прекрасно подходит для аллергиков и людей с проблемной кожей.

Высокодозированные и оказывающие ярко выраженное воздействие на сосуды, наши препараты активизируют работу генов в нужном направлении и защищают их от спазматических реакций и развития атеросклероза. Интересно, что ни спазматические реакции, ни атеросклероз напрямую не связаны с холестерином, как это часто ошибочно думают. Я давно наблюдаю случаи, когда бляшки в сосудах появляются у людей с совершенно нормальным холестерином, так как атеросклероз запускается совсем другими механизмами, в том числе и генетическими, а не наличием холестерина. В среднем проблемы с сердечно-сосудистой системой примерно в 7 - 10 раз чаще встречаются у курящих людей, поэтому важно провести защиту.

При повышенном холестерине важно правильно подобрать препараты регуляции, потому что многие кардиологи выписывают пациентам статины - весьма коварные препараты с множеством побочных эффектов, очень неприятных и тяжелых. Известные кардиологи Франции и Европы, специалисты по функциональной медицине стараются максимально избежать статинов. Чтобы избежать негативных последствий от приема статинов, но при этом регулировать холестерин, мы создали уникальный препарат «Монаген», активным веществом которого являются экстракты натуральных статинов, которые обладают совершенно другим действием, в отличие от синтетических. Они снижают уровень холестерина без неприятных ощущений. Наши препараты помогут и рекомендованы к приему курсами 2 месяца. Прием кардиопрепаратов - будь то «Биген», «Монаген» или «Резвероген» - прекрасно сочетается с «Энерджи 1», который не только имеет эффект против усталости, но и улучшает дыхание клеток. Поэтому он крайне важен и для курящих. Напомню, что все наши препараты можно купить на сайте www.baranovamonaco.com, но на жидкие препараты нужно написать запрос и получить профессиональную консультацию на приеме перед их употреблением.

Что бы вы пожелали нашим читателям?

Превращайте энергию вашей ДНК в энергию вашей молодости! Мы с удовольствием поможем и составим вам индивидуальные программы на базе нашего центра в Монако, а также на базе партнерских клиник и центров. Всю нужную 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 satimax 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

