

# Есть или не есть, вот в чем вопрос...



Профессор Елена БАРАНОВА, Монако, отвечая на вопросы корреспондента МЛБ, рассказывает о стероидных и ошибки нашего питания.

Уважаемая Елена, вы являетесь одним из наиболее почтенных международных экспертов в области геномики и персонализированной медицины, как создатель уникальных индивидуальных программ антиэйджинга и препаратов геной регуляции скажите, связаны ли вопросы здоровья, долголетия с продуктами, которые мы ежедневно потребляем? И вообще, правильно ли мы питаемся сегодня? Существуют ли продукты питания, есть которые вообще не рекомендуется?

Пожалуй, самой большой ловушкой для здорового питания является использование молочных продуктов на базе коровьего молока. Но с экранов телевизоров реклама кричит об их пользе. Населению настоятельно рекомендуют пить «Активель» и есть творог. Рекламами формируется образ радостной семьи, поглощающей йогурты за завтраком, обедом и ужином. У всех это намертво отпечаталось в сознании. Настало время рассказать всем, что информация о пользе этих продуктов, мягко говоря, преувеличена. К сожалению, речь может идти о вреде, и тому есть неопровержимые доказательства. В начале XXI века были проведены масштабные исследования в Гарварде, Каролинском институте, других известных центрах мировой науки.

### Что изучалось?

Здоровье мужчин и женщин, использующих регулярно молочные продукты. Длительность исследований составила 10-15 лет в зависимости от на-

учного центра. И результаты (независимо от стран проведения) паразиты даже специалистов. К примеру, изучался вопрос остеопороза. Всем известна «сказка» о том, как полезно есть молочные продукты, ведь они предохранят нас от остеопороза. Однако полученные учеными данные четко показывают, что потребление молочных продуктов не только не снижает риски переломов, а в некоторых случаях увеличивает их.

Как же так, нас уверяют, что молочные продукты содержат кальций, а кальций так полезен для нашего организма...

Стоит только восхититься грамотно построенной рекламной ловушкой. Дело в том, что действительно молочные продукты коровьего молока содержат кальций. Действительно кальций полезен для нашего организма. Но нам забыли сказать самое главное - кальций из этих продуктов практически не усваивается. Среди продуктов, из которых организм получает кальций, в последней строчке стоят продукты из коровьего молока. Зато к ним относятся, например, миндаль, являющийся прекрасным ресурсом кальция. Но даже из миндаля кальций усваивается в лучшем случае процентов на 20. Также хочу напомнить, что для хорошей усвояемости кальция нужен прежде всего витамин Д, без которого кальций будет усваиваться всего лишь на 10-12%.

Хочу также подчеркнуть, что использование молочных продуктов именно коровьего молока, по данным как Гарварда, Каролинского института, так и специалистов антиэйдж и превентивной медицины, повышает риски онкологических заболеваний. Цифры поражают: при регулярном использовании этих продуктов (1-2,5 йогурта или порции творога в день)

риск рака молочной железы и рака яичников увеличивается в среднем в 2,5 раза. Это ужасающие цифры! Но особенно поражают данные по раку простаты - риск этого заболевания увеличивается практически в 4 раза.

### С чем это связано?

На то есть несколько интересных и важных причин. Первая. Белки именно коровьего молока сильно отличаются от человеческих. Они сильные аллергены сами по себе независимо от содержания лактозы, которая относится к сахарам. Но и лактоза - сильный аллерген. У некоторых людей имеется непереносимость к ней, и это чисто генетическая особенность. Например, у белой расы непереносимость лактозы встречается у 15% населения. Эта генетическая особенность проявляется с детства и не настолько часто, как непереносимость белков коровьего молока, которая развивается с возрастом практически через одного в связи, прежде всего, со снижением активности определенных генов с возрастом - как правило, после 30-35 лет.

Вторая и очень важная причина вреда современных продуктов коровьего молока связана с гормональной стимуляцией коров, которых еще и доят во время беременности. Таким образом, мы получаем до 60 чужеродных гормонов с использованием в пищу коровьих йогуртов, творога, др. Это значительно способствует развитию гормонозависимых ра-

ков. Кроме того, помимо онкологических заболеваний и аллергии продукты именно коровьего молока наносят колоссальный вред регуляции веса. Если что-то существует, что способствует процессу ожирения, а также появлению метаболического синдрома (нарушения обмена инсулина и сахара, в крайних формах развивается диабет), так это продукты, сделанные на основе коровьего молока. Кроме того, молочные продукты из коровьего молока имеют и другие негативные свойства: задержка жидкости и развитие патогенной флоры кишечника. Отсюда и вздутие живота, и газообразование, и частые запоры. В моей практике есть пациенты, которые при отмене молочных продуктов теряли очень быстро от 7 до 10 кг. У них уходили отеки, пропадали все неприятные кишечные проявления. У подростков же безусловно улучшается качество кожи. Большая просьба к родителям - не заставляйте детей есть йогурты и прочие продукты коровьего молока.

Но ведь молоком всех поили с детства. Вспомним поговорку «Пейте дети молоко, будете здоровы!»

Ради справедливости признаем, что лет 50 назад продукты коровьего молока хоть и были далеко не самыми лучшими, но по крайней мере чистыми гормонально. Сегодня продукты коровьего молока очень сильно насыщены гормонами. И это - колоссальная проблема. Американское общество педиатрии выступило с категорическим запретом использования коровьего молока в смеси для детей до года. Ведь современные дети очень страдают ожирением. Более того, у американских детей на фоне использования такого питания резко возрос приобретенный диабет первого типа, который ранее считался только генетическим заболеванием. Он не

должен был бы развиваться у человека, рожденного без генетических аномалий. Видите - даже здесь удалось пробить защиту ДНК нашего организма! То есть такие дети становятся инсулинозависимыми с младенчества из-за использования «замечательных» детских смесей.

### Почему молчат врачи, почему не бьют тревогу?

К сожалению, голос врачей и специалистов тонет в огромной волне рекламы. Индустрия производства молочных продуктов имеет совершенно колоссальный размах и максимально стремится подавить голос разума. А регулярное использование молочных продуктов коровьего молока значительно снижает продолжительность жизни в связи с тем, что начинаются такие заболевания, как ожирение, рак, диабет, аллергия. Стоит также остановиться на еще одном важном синдроме, возникающем от регулярного использования молочных продуктов. Это синдром дырявого кишечника - нарушение проницаемости кишечника, что приводит к синдрому хронической усталости, набору веса и депрессивному состоянию. Синдром «дырявого кишечника» заслуживает особого внимания.

Хочу подчеркнуть, что больше половины пациентов, приезжающих ко мне из разных стран - будь то Россия, страны Америки, Европы или Азии, страдают этим недугом. Правда, часто смазанные формы заболевания дают «размазанное» клиническое симптомы. Но как только мы проводим комплексную коррекцию, у людей полностью меняется самочувствие и качество жизни.

### Что нужно, чтобы вновь почувствовать себя молодым и здоровым?

Исключить из питания продукты коровьего молока - только первый шаг к здоровью, и этого недостаточно. Требуется углубленное лечение, выстраивание обменных процессов. Для этого необходимо провести специальные анализы. К счастью, именно в Монако в нашем Центре, благодаря сотрудничеству с ведущими европейскими лабораториями функциональной медицины есть возможность сделать полное обследование, которое вы не сможете сделать в других местах. Не только русские пациенты, но также европейцы - швейцарцы, итальянцы, англичане приезжают к нам за обследованием и восстановительными программами. Провести такие анализы сейчас, в летний период - самое время.



Поговорим о молочных продуктах из овечьего и козьего молока. Насколько они полезны?

Коз и овец гормонально не стимулируют, и это большой плюс. Помимо того, молоко этих животных имеет другую структуру белков. Надо признать, что из козьего молока и сыра кальций усваивается. Это тоже было доказано научными исследованиями. Овечье молоко и продукты из него более приятны на вкус, не имеют острого запаха козьего молока, но они гораздо более жирные. Это надо учитывать и не надо ими злоупотреблять. Можно попробовать и козий сыр, например корсиканские, а также рокфор из овечьего молока. Брынзу мы также можем оставить в нашем питании. Но подчеркну, что лактоза содержится во всех видах животного молока. Это типичный компонент любого молока животного происхождения. Обращу ваше внимание на буйволиное молоко, которое менее загрязнено разными стимуляторами. Существует прекрасный рецепт в нашем регионе - моцарелла буффала с помидорами, которые надо обязательно обдать кипятком. Это снимет лишнюю кислотность. Снимите с них кожицу и можете есть с авокадо, базиликом, чесноком, другими травами.

### Продается молоко и растительного происхождения, что вы посоветуете?

Растительное молоко - это хороший выбор. Любое растительное молоко не содержит ни лактозы, ни аллергенных белков. Всем знакомо соевое молоко. Стало популярным миндальное, рисовое, кокосовое. Молоко из различных видов орехов. Соевое молоко по популярности стоит на первом месте среди растительных. Но здесь есть свои плюсы и минусы. В свое время сою заклемили как генетически модифицированный продукт, но на сегодняшний день она является биопродуктом. Ее можно купить и в биомагазинах. Другое дело, что не стоит сою давать детям и мужчинам, так как соя - источник натуральных фитогормонов (женских половых гормонов). Продукты из сои и соевого молока очень рекомендованы женщинам после 40 лет - это поддержит женский эстрогеновый фон. Но если вы будете давать соевое молоко маленьким детям, особенно девочкам, то у них увеличится рост волос по всему телу. А у мужчин эстрогены являются антагонистами тестостерона - им не стоит использовать много соевых продуктов. Миндальное и рисовое молоко прекрасно подойдут для приготовления каш и других блюд. Кроме того, миндальное молоко содержит в два раза меньше ка-

лорий, чем коровье. Рисовое молоко подходит для аллергиков, но содержит много сахара. Поэтому если у вас имеется нарушение инсулинового обмена, регулярное использование рисового молока не рекомендуется. Оно слишком сладкое, но прекрасно подходит для детей-аллергиков, когда у них нет нарушения веса. Кокосовое молоко очень питательно, широко используется в тайской кухне. Небольшие количества этого молока используют в различных блюдах, что придает особый вкус. Растительное молоко любого происхождения не содержит лактозы. Поэтому выбор за вами.

### От чего еще стоит отказаться в питании?

Читая лекции уже много лет в разных французских университетах и продавая уже 8 лет врачам в рамках государственного французского диплома по медицине антиагистазии, в соответствии с азами питания-антиэйдж, с удовольствием подельюсь опытом

с нашими читателями. Правило 1: прежде всего нужно отказаться от сахара. В нашем организме есть так называемые гены биологических часов, и замедление их хода идет из-за сахара. Можно сказать, что сахар - самый главный наркотик, известный в мире. Он используется намного более широко, чем алкоголь. Потребление населением планеты сахара практически удвоилось за последние 25 лет. В связи с этим растут заболевания нервной системы, ожирение, риск сердечно-сосудистых нарушений. Чтобы их избежать, а также сохранить на должном уровне активность мозга и всех наших клеток, а особенно их «энергетических станций» - митохондрий, необходимо максимально сократить потребление сахара. Но это не все.

Правило 2. Содержание жиров в здоровом антиэйдж-питании должно составлять не менее 40%. Мембраны наших клеток состоят из двух слоев липидов (жиров) и одного слоя белков. Жиры необходимы для восстановления клеточных мембран для функции мозга, для нервной системы. Наши нервные волокна находятся в упаковке, куда обязательно входят жирные кислоты. Не говоря уже о сердечно-сосудистой деятельности, для которой нужна омега-3. Доказано, что жиры сами по себе не будут способствовать набору веса. Винают в наборе веса все тот же сахар. Как только сахар оказывается в мозге и всех наших клетках, сахарный обмен делает все, чтобы жиры усвоились и отложились в ненужном для нас месте. Жиры также нужны для синтеза стероидных гормонов. К ним относятся все половые гормоны как мужчин, так и женщин. Все стероидные,



включая половые, синтезируются из жирных кислот, и если вы их ограничите, вы срубите на корню выработку ваших гормонов. Несколько примеров. Каждый из вас, гуляя по улицам Монако и Лазурного берега, видит тип французских женщин, о которых в России говорят: «сади пионерка, спереди пенсионерка». Это типичный результат проведения ограничительных диет. Худенькие, даже щуплые женщины со сморщенными личиками не едят жиров. Подчеркну, что они хоть и худенькие, но с работой мозга, как правило, наборе веса все тот же сахар. Как только сахар оказывается в мозге и всех наших клетках, сахарный обмен делает все, чтобы жиры усвоились и отложились в ненужном для нас месте. Жиры также нужны для синтеза стероидных гормонов. К ним относятся все половые гормоны как мужчин, так и женщин. Все стероидные,

здоровье, заложенное в нас природой. Подходите критично к рекламе молочных продуктов. Не забывайте о своем независимом и критическом мышлении, принимая правильное решение. Это не просто защитит вас от различных заболеваний, но и будет способствовать увеличению продолжительности активной и здоровой жизни. 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 углубленного восстановления в нашем центре создаются высокоиндивидуальные персональные программы восстановления 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 - Chk 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.chkradio.radio.fr](http://www.chkradio.radio.fr)