Отдыхая в мае, набирайтесь сил

Эксклюзивное интервью с профессором геномики и персонализированной медицины, международным экспертом, президентом Европейского института персонализированной медицины и здоровья, создателем уникальных индивидуальных программ антиэйджинга и препаратов генной регуляции Еленой БАРАНОВОЙ

Уважаемая Елена, как в своем Центре в Монако, так и на консультациях в России, вы регулярно сталкиваетесь с пациентами, соблюдающими пост или какие-либо программы с целью регуляции веса или детокса. По многочисленным просьбам читателей расскажите о тех возможных ошибках и подводных камнях, связанных с этой темой.

1 мая весь православный мир отмечал Пасху, с чем хочу всех поздравить! Закончился Великий пост, который соблюдает все большее количество людей, и не только в России. Именно в начале мая на Лазурный берег приезжают наши соотечественники, поэтому хочу напомнить, что месяц май очень коварный и перегружен событиями. Чтобы участвовать во всех наших мероприятиях - на Каннском кинофестивале, Гран-при Формулы 1, вечеринках и тусовках, нужно иметь по-настоящему очень сильное здоровье. Лично мне кажется, что работать проще, чем тусить, так как восстанавливаешься быстрее.

Елена, вы поделитесь секретами, как восстановить свои силы?

Сначала остановлюсь на наиболее частых ошибках моих пациентов. Накануне Пасхи я вернулась из Москвы, где проводила прием, и, как обычно, увидела много истощенных в прямом смысле этого слова не просто жестким соблюдением поста, а скорее несоблюдением определенных правил здорового образа жизни и здравого смысла. Мои секреты просты и заключаются в следующем.

Первое. Соблюдая пост или ограничительную диету, если вам больше 30 лет, необходимо понимать, что нужна дополнительная поддержка в виде микронутрициии, приема определенных препаратов во избежание дефицитов и нарастания неприятных симптомов.

О каких неприятных симптомах идет речь, чем чревато несоблюдение правил здравого смысла и что нужно для поддержания нашего организма?

Как у мужчин, так и у женщин, особенно после 35 лет, падает гормональный фон, и если не обратить на это внимания, могут наступить необратимые процессы. Второе. Полностью рушатся нейротрансмиттеры - молекулы, обеспечивающие работу головного мозга и отвечающие за энергию, память и настроение. Как при детоксе, так и во время поста исключены белковые продукты, поэтому нейротрансмиттеры страдают одними из первых, что необычайно опасно. Независимо от сезонности и проведения диет, этот метаболический путь обмена также страдает и у вегетарианцев, особенно в возрасте после 30. Когда рушатся нейротрансмиттеры, снижается память, начинается упадок сил, глубокая усталость и опустошенность в связи с этим. Третье. Поскольку жиры тоже ограничиваются во время поста и диет, то нарушаются мембраны клеток, состоящие из двух слоев липидов - правильных, полезных для нас жирных кислот. Исключение жиров во многих ограничительных диетах нарушает необходимый фон, в итоге истощаются клетки, запускается механизм апоптоза - клеточной гибели, начинается преждевременное старение и развитие каких-либо заболеваний, но прежде всего падает иммунитет и выработка стероидных гормонов, к которым относятся и гормоны надпочечников, и половые гормоны.

Ко мне приходят больные с разными заболеваниями - от простуды, из которой не могут выкарабкаться, до затяжной хронической усталости. У женщин после 40 лет при частых диетах и несоблюдении правил заместительной гормональной терапии и микронутриции также очень страдает и стареет кожа.

Как же этого избежать?

Вышесказанное не значит, что поститься и проводить детокс плохо, но нужно это делать грамотно. Вспомните, по правилам, во время проведения поста можно не поститься путешественникам или беременным женщинам - людям, находящимся в состоянии повышенной нагрузки, когда требуется больше сил. Кроме того, напомним, что идея поста - это, прежде всего, очищение души, а не регуляция веса, как часто некоторые его сейчас интерпретируют.

Для того чтобы правильно восстановиться, нужно использовать специфическую микронутрицию, препараты, которые действительно вам помогут. Обращу внимание на мультивитамины, которые можно использовать только людям молодого возраста или подросткам, когда идут перегрузки или экзамены. Взрослым после 30 лет нужно сконцентрироваться на получении ключевых витаминов в эффективных концентрациях. Это группа витаминов В, включающая также фолиевую кислоту, витамин В9 (жизненно необходимый), без которого нарушается обмен веществ, работа мозга, работа ДНК, повышаются сердечно-сосудистые риски. Также весной необходим витамин D, дефицит которого у людей, как правило, снижен в два раза. Его лучше использовать в жидких формах, а не в капсулах, так он лучше усваивается. Безусловно, необходимы жирные кислоты. Здесь часто делают ошибку, концентрируясь исключительно на Омега-3, крайне полезной для сердечно-сосудистой и нервной систем, для работы мозга и сохранения флюидности крови, что особенно важно для курильщиков.

Но для антистарения и синтеза гормонов Омега-3 явно недостаточно. Это не она, а другая категория - Омега-6 - является предшественником всех стероидных гормонов, соответственно половых гормонов и гормонов стресса и антистресса.

Для сохранения гормонального фона нужны жирные кислоты, особенно их спектр, включая Омега-6 во главе с гамма-линоленовой кислотой (ГЛК).

Если мы говорим о людях без нарушения холестеринового обмена, которые не курят, тогда жирные кислоты нужно использовать спектром Омега-3, 6, 9, и обязательно употреблять разные масла - бурачника и льна. Лучше их принимать в капсулах, чтобы получить терапевтические концентрации. Еще раз подчеркиваю, что речь идет о людях старше 30 лет. В питании нужно использовать также растительные масла, но если вы соблюдали пост или ограничительную диету, то нужна микронутриция.

Как вы советуете грамотно выходить из поста?

В рационе нужно постепенно увеличивать полезные жирные кислоты и растительные масла прежде всего. Если было ограничение по белкам, то не рекомендую начинать с отбивной - может стать плохо, лучше вводить мясо небольшими порциями, вначале молотое и белое мясо и только затем переходить на красное мясо. Переход должен быть постепенным.

Давайте поговорим, как вести себя с наступлением весны.

Май потребует от вас много сил и энергии, поэтому необходим правильный прием витаминов и антиоксидантов. Весна - коварное время года, когда организм достаточно ослаблен и еще не успел окрепнуть после зимы с наступлением теплой погоды. Для активно работающих людей и людей с какими-то изменениями здоровья требуется развернутый углубленный подход. Если вы хотите подобрать себе профессиональную микронутрицию, вы можете сделать бесплатный тест на нашем сайте www.baranovamonaco.com Микронутриция, т.е. прием витаминов и антиоксидантов в терапевтически рекомендованных формах, требует особого внимания. Рынок пищевых добавок стремительно растет, однако хочу подчеркнуть, что все препараты, находящиеся на рынке, делятся на две большие неравные группы: препараты широкого потребления и профессиональная микронутриция. Французские исследования показали, что 97% БАДов признаны неэффективными, и это, как правило, мультивитамины и мультипрепараты. Всего лишь 3% БАДов работают, и они относятся в основном к профессиональной микронутриции.

Почему такой высокий процент неэффективности?

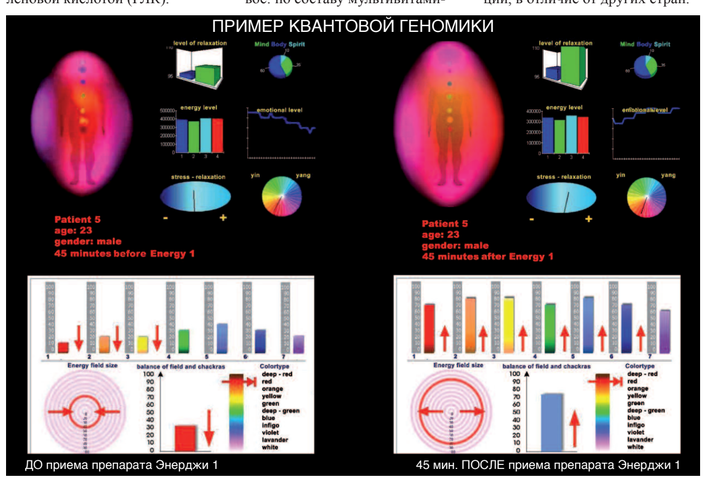
Называются две причины. Первое: по составу мультивитамины, или комплексные препараты, содержат много разных ингредиентов, хотя их концентрация не достигает терапевтической, и совсем не факт, что вам нужны будут все эти ингредиенты. Второй факт, относящийся к неэффективности, - неумение их принимать. Многие относятся пренебрежительно к часам приема и вместо предписанного потребления вечером принимают их утром, потому что им так удобнее. Или вместо 3-месячного курса принимают в течение 1 месяца, и эффект не достигается. Эти два фактора - состав и ритм приема - очень важны.

Профессиональная микронутриция работает наверняка и очень эффективно, без нее мы не можем проводить ни генную регуляцию, то есть активацию наших генов с целью восстановления сил или запусков процесса антистарения, ни гормональную регуляцию. Она показана людям после 35 лет из-за снижения с возрастом выработки гормонов и, главное, начала снижения активности генов в этом возрасте. А история всей нашей жизни с точки зрения функциональной биологии - это история активности (экспрессии) наших генов. Также с возрастом снижается потребность в калориях, но повышается потребность в полезных элементах, то есть нам нужны повышенные концентрации витаминов и антиоксидантов для здоровья и поддержания хорошей формы.

Мне хотелось бы подчеркнуть, что рынок БАДов растет колоссально, на 15-20% в год по нарастающей, далеко не все новые препараты эффективны, много коммерческих наработок. И сложность такого наплыва в том, что врачи в большинстве стран не подготовлены ни к использованию этих препаратов, ни к распознаванию как негативных сторон бесконтрольного приема, так и неэффективных составов препаратов. Врачей учат использовать в основном лекарственные препараты. Тем не менее Франция - одна из редких стран, где подготовка врачей по микронутриции выделена в специальный университетский государственный диплом. Мне особенно приятно заметить, что среди организаторов - мои ученики.

Как давно было введено данное образование?

В 2002 г. появилось постдипломное образование, и был создан диплом DIU для дипломированных врачей. Во Франции готовят специалистов по микронутриции, в отличие от других стран.



Они умеют назначать витамины и антиоксиданты и по возможности предостерегают от разных неприятностей, которые можно заработать при бесконтрольном приеме БАДов. Это может быть блокировка или снижение работы печени, аллергические реакции. В настоящее время есть доказательства, что бесконтрольный повышенный прием антиоксидантов не предотвращает, а усугубляет разрушение клеток и процессы старения.

При длительном и бесконтрольном приеме БАДов можно сильно нарушить обмен веществ. Например, опасен бесконтрольный прием препаратов с женьшенем, когда человек с пустыми надпочечниками, с явным синдромом сгорания получает дополнительную нагрузку - примерно то же самое, как подстегивать уставшую лошадь.

Или, например, бесконтрольный прием селена. Этот прекрасный микроэлемент обеспечивает защиту от рака и работу щитовидной железы, но если вы принимаете его постоянно, а не курсом в 2 месяца, то вы рискуете заработать большие неприятности, в лучшем случае - боли в мышцах, в худшем случае - запустить разрушительные процессы в организме. Все нужно делать под контролем!

Елена, практически в каждой семье есть пожилые долгожители - бабушки, тетушки, за счет чего им удалось хорошо сохраниться, ведь никаких особых процедур они не делали?

К сожалению, вынуждена констатировать, что это другое поколение, формировавшееся без пестицидов, компьютеров, мобильных телефонов, в отличие от нас. И состояние внешней среды было гораздо более здоровым, и уровень каждодневного стресса был значительно ниже. Сейчас весь процесс ускорился, особенно увеличился хронический нервный стресс. Мы видим детей и подростков с нарушениями как у 45-летних. И к этому нужно отнестись крайне внимательно.

Современная наука дает нам новые выходы?

Да, помимо микронутриции и гормональной/генной регуляции есть и другие способы восстановления, которые мы успешно сочетаем в комплексных интерактивных программах для наших пациентов, особенно в случаях хронической усталости, высоких психологических перегрузок, необходимости детокса. Этим дополнительным комплементарным методом, дающим прекрасные результаты, является КВАНТОВАЯ МЕДИЦИНА. На базе официального филиала нашего института есть кабинет КВАНТОВОЙ ТЕРАПИИ в Ницце (Dr Eric Oquinarena, 38 rue Pastorelli, 6000, Nice. Тел: + 377 97 98 04 66; 06 76 48 83 37). Прием ведет очень талантливый и знающий доктор Эрик Окинарена - уникальный специалист международного уровня в этой области. Сейчас кабинет очень разросся и программы направлены на быстрое восстановление. В кабинете находится более 10 ведущих аппаратов с разными методами применения диагностики, лечения, детокса, антистресса, восстановления сил.

Секрет успеха: квантовый подход, определяя и нейтрализуя вибрации «больных» или поврежденных клеток, оказывает высокоиндивидуальный восстановительный эффект. Кроме того, если при этом пациент находится на нашей индивидуальной программе генной и гормональной регуляции, то квантовая терапия усиливает результаты молекулярных подходов и приема препаратов.

Подчеркиваю, что как высокопрофессиональный квантовый подход, так и авторские программы нашего института можно сделать только на базе наших официальных центров. На Лазурном берегу это в Монако - наш основной консалтинговый центр, и в Ницце - центр квантовой терапии (см. выше точные координаты).

А как дополнительно улучшить детокс с помощью квантовой терапии?

В кабинете квантовой терапии в Ницце есть специальный аппарат, позволяющий в прямом смысле за 2 минуты провести тест на содержание тяжелых металлов и полезных микроэлементов в тканях. Эти результаты очень важны, т.к. позволяют точно диагностировать как наличие тяжелых металлов в организме, так и резерв полезных микроэлементов. Также этот тест дает быструю базовую информацию об уровне оксидативного стресса, запускающего разрушение и являющегося одним из ведущих процессов старения. Если вы еще не слышали об оксидативном стрессе, то знаете о свободных радикалах, с которыми все борются, а они вызывают оксидативный стресс - разрушение клеток. Это один из механизмов многих заболеваний и процессов старения.

Коррекция выявленных изменений подбирается индивидуально с помощью не только процедур, но и препаратов квантовой геномики и квантового детокса, о которых мы много рассказывали в наших передачах «Секреты антиэйджинга» на CHIK RADIO MONTE CARLO.

Поясните, что такое квантовая медицина и как действуют приборы на организм?

Это волновое воздействие. Если любая микронутриция и питание - молекулярные подходы, и мы имеем дело с молекулами, то в квантовой медицине идет влияние на организм с помощью волн. Диагностические приборы сканируют наш организм и определяют нарушение длины волны вибрации клеток. Все клетки обладают энергией и вибрируют, энергия отражается в определенной длине волны. Есть здоровые вибрации и нездоровые - патогенные вибрации в различных органах и тканях, в различное время суток, при различных нагрузках. Прибор определяет, какие органы имеют здоровую длину волны, а какие нет. Это первая часть процедуры. Затем прибор перепрограммирует длину волн патогенных клеток, исправляет их и перетестирует снова, проверяя эффект, что сразу же видно на экране. Очень приятно видеть результат, как идет исправление нарушений. Хотелось бы помочь сохранить здоровье нашим пациентам, для чего мы составили квантовые программы вместе с молекулярным подходом. Сейчас нам удается добиться эффектов прекрасного восстановления у пациентов за неделю, за 3-5 сеансов, при этом человек находится на эффективной программе генной или гормональной регуляции с помощью индивидуально подобранной микронутриции. Особенно хорошие результаты видны при хронической усталости, нарушениях сна, хроническом стрессе.

В кабинете проводятся и другие исследования?

Большое внимание уделяется квантовой терапии антистресса и регуляции сна. Для этого используются специальные приборы, помогающие оптимизировать ритм работы мозга, что особенно важно при регулярных перегрузках. Люди, которые не могут спать, засыпают прямо во время сеанса. Идет процесс восстановления. Эти процедуры далее помогают наладить здоровый ритм сна. Как правило, этот квантовый подход сочетается с индивидуальной регуляцией нейротрансмиттеров, что позволяет ускорить восстановление. Есть и много других точек приложения: аллергии, задержка жидкости, работа внутренних органов и др. Квантовый подход позволяет скринировать весь организм, выявляя нарушения и направляя индивидуальную коррекцию в нужном направлении.

Елена, а на какие «подводные камни» нужно обратить внимание в питании?

В наше непростое время хронических интоксикаций часто ухудшение здоровья наблюдается от большого потребления рыбы северных морей - тунца, лосося. В воде уже давно из-за большого и постоянно растущего количества изотопов появилось много зараженной рыбы. У людей, увлекающихся вышеупомянутой рыбой, в организме накапливаются тяжелые металлы. Поэтому именно эти сорта не стоит часто употреблять. Но признаем, что в Средиземном море дела обстоят лучше, и если вы хотите получить наименьшие неприятности от рыбы, то используйте в пищу небольшие по размерам средиземноморские сорта.

Мы живем в достаточно неоднозначное время научно-технического прогресса, и стало трудно рекомендовать продукты, не зная их качества. Часто меня спрашивают о генетически модифицированных продуктах и часто незаслуженно ругают сою, но если вы посмотрите на помидоры и глянцевые яблоки на прилавках магазинов, то поймете, что они давно генномодифицированы. Во Франции и Италии дела обстоят лучше, здесь много маленьких частных ферм, сохраняющих изначальное качество продуктов.

Для французов еда – религия, и они трепетно относятся к качеству своих продуктов. Советую покупать продукты на небольших рынках, куда приезжают фермеры со своими товарами, и вы можете быть уверены, что они свежие и хорошего качества. В Ницце также есть несколько крупных биорынков.

Подскажите, где они находятся?

Недавно открылся большой биорынок в центре Ниццы на улице Буффа. Также есть биорынок за вокзалом, на площади Либерасон. Сюда тоже привозят качественные продукты со всего региона.

А как обстоят дела в России?

Приятно заметить, что в России население уделяет большое внимание качеству продуктов питания. Появилось много частных компаний, пекарен, ферм, производящих вкусную продукцию. Излишняя критика россиян к своим продуктам, к счастью, менее оправданна, чем осторожность к продуктам из Америки. Американские педиатры бьют тревогу, так как у новорожденных американских детей регистрируются колоссальные изменения в развитии мозга, нарушение веса, развитие диабета первого типа, ожирения. Не последнюю роль сыграли не только генномодифицированные продукты, но и гормональная стимуляция коров, когда наблюдается содержание более 60 гормонов в продуктах коровьего молока. Потребление сахара выросло в мире в два раза за последние 40 лет. В некоторых странах оно катастрофическое. И это надо знать и учитывать при составлении собственного рациона, путешествуя по миру. Безусловно, проведение квантовых быстрых и эффективных тестов поможет вам адекватно оценить ваше общее состояние, возможные слабые и сильные стороны, улучшить их, а генно-гормональная регуляция дополнительно усилит комплексное восстановление.

Чем еще стоит себя порадовать для пользы здоровья в нашем замечательном регионе?

Уже появились свежие ягоды, клубника, новый урожай огурцов и помидоров. Хотелось бы напомнить и посоветовать читателям для поддержания хорошей формы вместо диеты проводить разгрузочные дни, для которых подойдут ягоды, клубника, свежие овощи и фрукты.

А что насчет потребления алкоголя на Лазурном берегу, который считается самым релаксационным средством снятия стресса и получения удовольствия?

На побережье весьма просто контролировать потребление алкоголя, есть прекрасный популярный способ - «ля писин» - бассейн, когда в бокал вина кладут много кубиков льда. Подходит это как к розовому, белому вину, так и к шампанскому, что позволяет снизить количество потребления алкоголя и хорошо отражается на общем фоне.

Хочу напомнить, что в среднем в бокале вина содержится от 3 до 6 кусков сахара, это сладкий и калорийный продукт. Алкоголь убивает синтез гормонов печени; если вам больше 35 лет, потребление алкоголя не должно быть ежедневным, количество должно быть небольшим. Хочу напомнить, что нервные клетки после одного бокала восстанавливаются в течение 6 дней.

В завершение хочу пожелать вам приятно и с пользой для здоровья провести месяц май. С помощью методов квантовой медицины и правильной вибрации клеток, оптимизации функции органов и систем мы можем очень успешно восстановиться. Эффект усиливается от наших индивидуальных программ по генной и гормональной регуляции.

Если вы хотите хорошо веселиться и быстро выводить алкоголь, вам, безусловно, поможет наш препарат Энерджи 1, который не просто придает силы, но ускоряет детокс. Этот препарат квантовой геномики обладает высоким эффектом восстановления функции клеток и клеточного дыхания, за счет чего у человека прибавляется больше сил, идут быстрее детокс-процессы, он не дает передозировок. Энерджи 1 и часть других 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

ВНИМАНИЕ!

Не пропустите уникальный вечер, полный сюрпризов и отличного настроения:
HAUTE COUTURE PREVENTION CLUB
«ЛЕТНИЙ ФЛИРТ, или ЛЮБОВЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ»
вечерний коктейль и встреча-конференция со звездным психологом, специалистом в области психологии влияния Люцией Сулеймановой и с участием профессора Барановой Елены.
HAUTE COUTURE PREVENTION CLUB - новый проект Института индивидуальной профилактики и здоровья проф. Барановой Елены. Запоминающиеся встречи с яркими людьми.
21 июня, отель MEREDIAN BEACH PLAZA, MONACO, 18.30.
Вход: 50 евро

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