



ТАТЬЯНА БАКУНИНА:

МИССИЯ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ – ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО НАШЕЙ ЖИЗНИ

В последние годы набирает популярность превентивная медицина (от английского prevent – предупредить, предотвратить). Редакции журнала "Здоровье и фитнес" выпал уникальный шанс узнать о ее концепции и достижениях в личном общении с экспертом международного уровня: выпускницей Гарварда, основателем европейской клиники Quale Vita* Татьяной Бакуниной.

ЗиФ: Татьяна, расскажите, пожалуйста, в чем особенность превентивной медицины?

Т.Б.: Миссия превентивной медицины — предотвратить болезнь. Ведь мы умираем не от того, что организм состарился естественным

путем, а из-за различных происшествий (войны, эпидемии, несчастных случаев), но чаще всего - патологий. Так, существует три основных группы заболеваний: нейрогенеративные (например, Паркинсон, Альцгеймер), сердечно-сосудистые (инфаркт, инсульт), хронические (например, диабет второго типа). И задача превентивной медицины — показать человеку путь, который даст ему возможность прожить максимально долгую жизнь, а по последним оценкам геронтологов – это 120 лет. Чтобы приблизиться к этой отметке, превентивная медицина осуществляет индивидуальный подход в рамках диагностики, профилактики и лечения человека, улучшая, таким образом, качество его жизни.

ЗиФ: Каковы основные разработки, средства превентивной медицины?

Т.Б.: Мне часто задают вопрос: не боитесь ли вы заниматься подобной медициной, которая использует пугающую многих гормональную терапию. Да, мы действительно применяем и точечную гормонотерапию при дефиците гормонов. Но: только биоидентичные гормоны, исключи-

тельно в микродозах и только после детальных и тщательных обширных анализов по всему анамнезу жизни человека и после личного осмотра пациента. При этом гормональная медицина испокон веков используется в китайской медицине, и по этому поводу, надо сказать, произошел существенный сдвиг сознания. Сейчас практикуется взвешенный подход: сочетание достижений компьютерной диагностики, достижений генетики и других с тысячелетним опытом восточной медицины, целебные свойства которой подтверждены различными научными исследованиями.

ЗиФ: С какого возраста необходимо прибегнуть к превентивной медицине?

Т.Б.: В идеале при рождении младенец должен получать свою генетическую карту, чтобы врачи могли понять, как помочь организму вырасти здоровым и жизнеспособным. Но несмотря на то, что геном рассчитан, мы не знаем все изменения в генах, не знаем до конца, что с чем связано и что из-за чего происходит. Но то, что уже известно, позволяет определить, что можно делать, принимать ребен-

ку, а что – нет. Например, мы знаем порядка 70 заболеваний, которые можно лечить стволовыми клетками, полученными из пуповинной крови. Превентивная медицина способна помочь детям, рожденным при помощи кесарева сечения, поскольку у них априори возникают проблемы с микрофлорой кишечника. Помочь в период пубертата: например, у девочек есть всего три года так называемого «окна роста» после начала менструаций, и если они начинаются слишком рано, в 8 лет и при небольшом росте, мы можем помочь ребенку не остаться впоследствии неестественно миниатюрным. И так мы смотрим изменения в организме на всех этапах взросления.

ЗиФ: Кто является вашими основными пациентами?

Т.Б.: Если говорить о географии пациентов, то с каждым годом к нам приезжает все больше и больше россиян. Если о возрасте, то заметила интересную закономерность: чем моложе человек, тем серьезнее он относится к своему здоровью. В основной своей массе это люди 35-37 лет. Наконец, если раньше нам казалось, что постоянными пациента-

*Ситникова Татьяна «Наше будущее»

МИРОВЫЕ ИМЕНА

ми будут женщины, то сейчас зачастую бывает наоборот, когда к нам обращаются мужчины, которые затем приводят своих жен.

ЗиФ: А что превентивная медицина думает по поводу популярной сегодня детокс-терапии?

исследования, связанные с изучением работы кишечника. Если говорить серьезно, в нас порядка 10% человеческих генов, остальные 90% – это симбиотические микроорганизмы. Они живут и в нашем кишечнике и в совокупности весят от 1,5 до 2 килограммов.

на стадии понимания жизнедеятельности этих микроорганизмов, впереди еще многое предстоит изучить.

ЗиФ: Получается, во многом на качество нашей жизни влияет то, что мы едим?

Т.Б.: Это так. Сейчас, к примеру, мы активно сотрудничаем с нутрицистом Глорией Сабатер. Это специалист мирового уровня, который изучает генетику человека, особенности его пищеварительной системы – и посредством нескольких корректировок питания решает сложные пищевые проблемы, которые влияют на наше физическое и психическое состояние. Мы реализуем с Глорией различные проекты, например, выпускаем книги рецептов для пациентов. А сейчас при участии ученицы Феррана Андрия, всемирно известного повара, делаем программу, которая показывает, как из полезных продуктов можно приготовить невероятно вкусные и питательные блюда и навсегда отказаться вредных пищевых привычек.

Благодарим Hotel & Spa «Яр» за предоставленную возможность интервью.

Т.Б.: Токсины действительно являются одним из факторов старения, при этом некоторые из них способны влиять на структуру ДНК. Так, на недавнем конгрессе в Лос-Анджелесе прозвучала история о том, что раньше при изготовлении пластиковых бутылок использовалось вещество, вызывающее у женщин бесплодие. Кроме того, сейчас вышли на первый план

Симбиоты влияют на все: на настроение, на предпочтения, например, любите ли вы есть по ночам, нравится вам конкретный человек или нет. Причем, у разных людей они разные: проводился эксперимент, когда брали часть микрофлоры стройного здорового человека, а потом пересаживали ее человеку полному. И он худел без диет! Но пока наука находится лишь



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ HOTEL & SPA
приглашает на познавательные семинары,
которые проводят высококвалифицированные
специалисты в области медицины, SPA,
косметологии.



СРЕДИ НИХ: международный эксперт в области антивозрастной медицины **Татьяна Бакунина**, доктор медицинских наук, президент «Национальной Федерации массажистов» **Михаил Еремушкин**, врач высшей категории, нутрициолог **Вера Хвостова**, доктор биологических наук, психофизиолог **Юрий Щербатов**.

Подробности о специалистах и предстоящих семинарах в Clinic Green SPA вы можете узнать на нашем сайте www.hotel-yar.ru и по тел. +7(473) 269 82 00