

ЧТОБЫ ЖИТЬ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО



Мы продолжаем знакомить наших читателей с людьми, которых принято называть врачами от Бога.

Американский врач-нутриционист **Оз Гарсия** входит в десятку самых популярных специалистов мира в этом направлении. Он – легенда в области диетологии, в вопросах замедления старения и продления жизни. В Штатах его называют «голливудским спасателем». Своей отличной физической формой и хорошим здоровьем ему обязаны Донна Каран, Ричард Гир, Вайнона Райдер и многие другие. Мы встретились с Озом Гарсия и его правой рукой, Милой Журавлевой, которая уже более десяти лет помогает Озу руководить его клиникой «Personal Best» в Нью-Йорке.

LL: Оз, для начала разберемся в терминологии. Что такое нутриционист?

- Это врач, который ведет ваше здоровье альтернативными медицинскими методами. Он разрабатывает диету, подходящую именно вам, прописывает различные БАД, минералы и витамины. Советует тот образ жизни, занятия спортом, которые подходят именно вашему организму. Главная особенность – абсолютно все, что предлагает нутриционист, – натурально.

LL: Есть ли еще какие-то особенности в вашем подходе к пациенту?

- Когда вы обращаетесь к традиционным врачам, они лечат непосредственно вашу проблему. Если у вас болит палец на руке, это может означать, что проблема, например, в колене. Но традиционный врач зачастую не прослеживает связь. Он лечит следствие. Наш организм – это взаимодействие различных систем: гормональных, энергетических, психологических, иммунных. И если нарушается одна из них, как карточный домик начинают рушиться другие. Мы исходим из того, чтобы выявить первопричину.

LL: Как вы проводите диагностику?

- Мы делаем детальный анализ крови по специальной схеме, которую сами разработали. Это более ста разных показателей. Мы смотрим всю гормональную систему, вплоть до самых мелких гормонов, обращаем внимание на всю систему щитовидной железы, на жиры в крови.

LL: В России в последнее время очень модно говорить о холестерине...

- Холестерин – не самая главная проблема человека. Традиционные врачи часто прописывают лекарства под влиянием фармацевтических гигантов. Реклама пугает нас повышенным холестерином. На самом деле высокий холестерин – понятие относительное. И в определенных количествах он нам нужен. Но в крови есть гораздо более опасные жиры, такие, как фибриноген и другие, которые приводят к сердечным приступам и инфарктам.

Старению – стоп!

LL: Говорят, Вы, словно волшебник, можете остановить старение организма. Как Вы это делаете?

- Это делаю не я. У каждого из нас в организме есть гормон молодости, от которого зависит, как организм стареет. Мы его измеряем и приводим показатели в норму с помощью натуральных добавок.

Можно измерить все: наш биологический возраст, скорость, с которой мы стареем, уровень стресса. Очень много информации дает анализ волос. Исследуется до 40 различных показателей. Дальше мы составляем индивидуальную программу питания и нового образа жизни. Конечно, мы делаем скидку на то, что все мы живые люди. Мы летаем, путешествуем, ходим в рестораны, празднуем дни рождения. И не можем жевать одни только зеленые листья. Нужно не только питаться



правильно, но и получать от этого удовольствие. Поэтому мы стараемся давать выбор: на завтрак можно то и то, на обед – снова небольшой, но все-таки перечень продуктов.

LL: - *Очень похоже на систему питания по группе крови, которую предлагал в России доктор Волков.*

- Только отчасти. Хотя мы знаем эту систему и имеем ее в виду. Мы определяем все: какие продукты вам дают энергию, какие – забирают; какие – улучшают вашу иммунную систему, а какие – ухудшают настроение или заставляют вас задерживать воду и набирать вес. Постепенно человек сам учится есть именно то, что ему полезно.

Всегда актуально

LL: *Есть такие продукты, которые полезны всем?*

- Да! Например, зеленый чай. Это серьезный антиоксидант. Женщинам он помогает усваивать кальций. Обычные таблетки кальция не усваиваются организмом, а оседают в тканях, обычно на животе и бедрах. К нам приходят многие женщины и говорят: «Я пью кальций, а кроме подушки вокруг живота ничего не меняется». Мы делаем анализ волос и видим, что кальция в организме действительно мало. Кстати, в этом отношении кофе – это наш враг, он вытягивает кальций из костей.

Для мужчин зеленый чай тоже очень важен. Он помогает работе сердечно-сосудистой системы. Гранат невероятно полезен. Очень полезно, даже вечером, съесть черный шоколад, 75-80 %. Он успокаивает. Женщинам полезно есть черный шоколад перед «критическими днями».

А самый сильный антиоксидант для зрения и работы головного мозга – это голубика.

LL: *Сколько же голубики нужно съесть?*

- Настоящую голубику можно есть только в сезон, когда она созревает в лесу или в саду. В этот период в ней очень много витаминов. Покупать зимой «искусственную» голубику по бешеным ценам в супермаркетах мы не рекомендуем. В это время нужно пить препараты, содержащие концентрат голубики. Есть препарат, в котором объединены три концентрата: гранат, голубика и порошок какао-бобов.

LL: *Что еще Вы рекомендуете для продления жизни?*

- Рыбий жир. Витамин D₃ необходим и детям, и взрослым. Многочисленными исследованиями доказано, что, даже если вы находитесь на солнце, вам все равно необходим витамин D₃, не говоря уже о Москве, где зимой солнца нет вообще. Серьезные онкологические заболевания, ослабленная иммунная система – все от нехватки витамина D. Лучше всего принимать витамин D₃ в жидкой форме, растворенный в оливковом масле.

LL: *Стареет не только наш организм, но и наш мозг. Что Вы советуете для замедления этого процесса?*

- Уже доказано, что клетки головного мозга хорошо восстанавливаются. Для этого достаточно употреблять натуральные добавки. «Гинкго билоба», «Пирасетам», «Церебролизин» – препараты, полученные из мозга свиньи. Есть такое вещество – холин, оно вырабатывается в нашем мозгу и питает его. С возрастом мы все меньше производим собственный холин. Курение и стрессы также уменьшают производство этого вещества. У нас на сегодняшний день есть такая биодобавка – «Холин-коктейль». Выпиваешь его – и голова будто прочищается. К сожалению, в России пока очень мало качественных БАД, поэтому сейчас мы делаем все, чтобы сертифицировать самые последние американские разработки и продавать их в вашей стране.