



sur measure

Ο Oz Garcia είναι ο αδιαμφισβήτητος γκουρού της διατροφής αντιγήρανσης στη Νέα Υόρκη. Οι διάσημες πελάτισσές του, Γουινόνα Ράινερ, Donna Karan, Χίλαρι Σουόνκ, Νικόλ Μίλερ, Βερόνικα Γουέμπ και πολλοί άλλοι, τρώνε με ευλάβεια τις διατροφικές συμβουλές του που εκτοξεύουν την ενεργειακή τους απόδοση, βελτιώνουν το ανοσοποιητικό τους σύστημα και τους απομακρύνουν από τη νομοτέλεια του γήρατος. Η φήμη του και οι σελίδες που αφιερώνουν σ' εκείνον τα πιο γνωστά αμερικάνικα και ευρωπαϊκά lifestyle περιοδικά είχαν πυροδοτήσει την περιέργειά μου. Όταν δε διάβασα τα δύο βιβλία του *Look and feel fabulous forever* και *The balance*, δικαιολόγησα πλήρως το ότι ανακηρύχτηκε για δύο συνεχείς χρονιές από το *New York Magazine* ο καλύτερος διατολόγος της Νέας Υόρκης. Ύστερα από έναν μαραθώνιο e-mails, λοιπόν, προκειμένου να διευθετηθούν και οι τελευταίες λεπτομέρειες, κατάφερα να κλείσω ένα ραντεβού μαζί του για μια εφ' όλης της ύλης συνέντευξη. Το καθιερωμένο χειμωνιάτικο ταξίδι μου στη Νέα Υόρκη αυτή τη φορά είχε την προσημονία μιας ξεχωριστής εμπειρίας.

Πρώην φωτογράφος και νυν διατροφολόγος των stars, ο Oz Garcia προτείνει μια διατροφή που απομακρύνει τον εφιάλητη της γήρανσης. Απαραίτητη προϋπόθεση για να πετύχει, εξηγεί στη Ρίτα Πάνου, είναι η προσαρμογή της στις ανάγκες του καθενός ξεχωριστά.

Με υποδέχτηκε με τυπική ευγένεια στο γραφείο του, στη δυτική πλευρά του Central Park, έναν χώρο γεμάτο βιβλία με ανοικτό κομπιούτερ και με κορμιζαρισμένα στους τοίχους άρθρα περιοδικών που παρουσίαζαν τη δουλειά του.

Κουβανός την καταγωγή, ο Garcia υπήρξε ένας από τους πιο περιζήτητους φωτογράφους μόδας στη δεκαετία του '70 «Για αρκετά χρόνια ήμουν θύμα του γκλάμουρ της εποχής και αυτός ήταν ο λόγος της παραίτησής μου από την καριέρα του φωτογράφου» μου λέει. «Κατέληξα να υποφέρω από φοβερές ημι-

κρανίες που δεν θεραπεύονταν με τα κλασικά ιατρικά καπάκια. Ένωθα τις δυνάμεις μου να με εγκαταλείπουν. Η ζωή που ζούσα τροφοδοτούσε τη δυσλειτουργία του σώματός μου. Πήγαινα από πάρτι σε πάρτι, ξενυχτούσα, κάπνιζα δυο πακέτα τοιγάρα την ημέρα, έτρωγα μόνο junk food. Όταν μια μέρα βρέθηκα σε κάποιο ολιστικό κέντρο υγείας για τη φωτογράφιση ενός ομιλητή, εντυπωσιάστηκα από τις εναλλακτικές μεθόδους θεραπείας που χρησιμοποιούσαν για πολλές παθήσεις. Από εκείνη τη στιγμή η μετάβασή μου σε έναν άλλο τρόπο

ζωής είχε δρομολογηθεί. Αποκαιρέτσα τη φωτογραφική μηχανή και άρχισα να συλλέγω γνώσεις και να τις εφαρμόζω στον εαυτό μου. Είχα απαλλαγεί από όλους τους εφιάλτες του παρελθόντος και τώρα έπρεπε να σπουδάσω για να βοηθήσω και τον υπόλοιπο κόσμο».

Ξεκίνησε παρακολουθώντας μαθήματα μακροβιοτικής στο Ίδρυμα Kushi, στο Κέιμπριτζ, κατόπιν έκανε ειδική εκπαίδευση στη Herbolology στο Ίδρυμα Hippocrates, παρακολούθησε στο Kelly μεταβολική διατροφή, ενώ στο Κέντρο Himalayan σπουδασε τις βασικές αρχές της ομοιοπαθητικής. Υποστηρίζει ότι με κάθε γεύμα μπορούμε να καταπολεμούμε τα αποτελέσματα του γήρατος. «Το κλειδί είναι η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Ξεκινήστε από το μανάβικο της γειτονιάς σας. Κάθε φρέσκο φρούτο ή λαχανικό που σας αποσπά το βλέμμα θα κάνει θαύματα για το δέρμα σας. Η επόμενη στάση είναι στα φρέσκα ψάρια και πουλερικά. Μια διατροφή πλούσια σε πρωτεΐνες λειτουργεί αποτρεπτικά για τις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο. Ξεχάστε τα τυποποιημένα τρόφιμα και ενυδατώστε τον οργανισμό σας με όσο περισσότερο νερό μπορείτε. Γυμναστείτε συστηματικά τέσσερις φορές την εβδομάδα από μία ώρα και κοιμηθείτε οκτώ με εννέα ώρες το βράδυ. Αν εφαρμόσετε αυτή τη σχετικά εύκολη και οικονομική τακτική θα δείτε μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα να αφαιρούνται χρόνια από την εμφάνισή σας».

Το μοντέλο διατροφής που προτείνει ο Oz Garcia ακουμπά σε δυο διαφορετικούς πολιτισμούς, τον παραδοσιακό γαπωνέζικο και τον δικό μας, τον μεσογειακό, με έμφαση στην κρητική διατροφή. Λατρεύει τη χωριάτικη ελληνική σαλάτα που τη θεωρεί το καλύτερο αντιγηραντικό γεύμα, ενώ το ελαιόλαδο το κατατάσσει πρώτο στη λίστα των θεραπευτικών και δυναμωτικών τροφών αφού μ' αυτό τα μαλλιά, τα νύχια και το δέρμα αποκτούν την ξεχωριστή λάμψη που επιζητούμε. Τα Ω3 λιπαρά οξέα που περιέχονται στα ψάρια είναι σπουδαία αντιφλεγμονώδη, αλλά και στο σούσι βρίσκει κοινά στοιχεία με τη μεσογειακή δίαιτα, τα οποία προσδιορίζει στα άφθονα ψάρια και λαχανικά. Θυμάται ότι στη Σαντορίνη, πριν από δυο καλοκαίρια, έτρωγε για ηρωινό υπέροχες φρέσκες σαρδέλες με λαχανικά. «Σας φαίνεται παράξενο, αλλά αυτού του τύπου το πρωινό είναι γνωστό για την υψηλή ενεργειακή και αντιγηραντική απόδοσή του. Στο Τόκιο το πρωί τρώνε ψάρι, ένα μικρό πιάτο λαχανικών και λίγο ρύζι. Σπάνια θα δείτε πιασέ Γαπωνέζο. Προφανώς είναι πολύ καλύτερο από τα επεξεργασμένα δημητριακά, τον καφέ και την μπανάνα που συνιθίζουν να τρών οι περισσότεροι, με αποτέλεσμα να πεινάνε όλη μέρα».

Απαξιώνει τελείως τους υδατάνθρακες που βασίζονται στο σιτάρι, όπως ψωμί, ζυμαρικά, κέικ, μπισκότα. Τους θεωρεί υπεύθυνους για την άναρχη λειτουργία του ορμονικού συστήματος, αλλά και για τα φουσκώματα και την αλλαγή στη χημεία του σώματος. «Όταν καταναλώνετε υδατάνθρακες, αρχίζει να ανεβαίνει το σάκχαρο στο αίμα με αποτέλεσμα το πάγκρεας να εκκρίνει ινσουλίνη για να το ελέγξει. Το πρόβλημα είναι ότι η έκκριση ινσουλίνης ωθεί τον μεταβολισμό των κυττάρων σε έναν τρόπο λειτουργίας που παράγει φλεγμονώδεις χημικές ουσίες – οι οποίες επιταχύνουν τη διαδικασία γήρανσης και δίνουν εντολή στο σώμα να αποθηκεύσει λίπος. Ο καλύτερος τρόπος ελέγχου της ινσουλίνης είναι η κατανάλωση τροφών με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως αλάδια, δαμάσκηνα, εσπεριδοειδή, πεπόνι, ροδάκινα, λάχανο, μπρόκολο, σπανάκι, σπαράγγια, φασόλια, χορταρικά».

«Το κλειδί είναι η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε αντιοξειδωτικές ουσίες»



Τα τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη -κακοί υδατάνθρακες-, όπως ζάχαρη, δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, καλαμπόκι, πιατάτες, καρτότα, μπανάνα, μάνγκο, παπάγια ανεβάζουν, όπως εξηγεί, το σάκχαρο στο αίμα γιατί η ποσότητα που εισάγουν στον οργανισμό απορροφάται ταχύτατα. «Στόχος είναι να καταργήσουμε αυτές τις τροφές και να τρώμε μεγαλύτερες ποσότητες φρούτων και λαχανικών». Η ζάχαρη, λέει, είναι η πλέον τοξική τροφή για τα κύτταρα, καταστροφική για το δέρμα, γιατί προσκολλάται στις πρωτεΐνες του κολλαγόνου προκαλώντας τη διασύνδεσή του, κάνοντάς το άκαμπτο και ανελαστικό, με αποτέλεσμα τη ρυτίδωση και τη γήραση. «Η λύση είναι να καταναλώνουμε λιγότερη ζάχαρη, ενώ ένα σοκολατάκι hiffer μπορεί να μας γλυκάνει χωρίς να μας κάνει να αισθανθούμε τύψεις αργότερα».

hσυνεχής επικοινωνία με τον πελάτη είναι πολύ σημαντική για τον Oz Garcia. Επικοινωνεί μαζί του τηλεφωνικά ή μέσω e-mail τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα και δίνει τη δυνατότητα σε όποιον θέλει να έχει ανοικτή γραμμή με εκείνον ή με τους συνεργάτες του για τις βραδινές γαστρίμαργκές εξόδους. Δεν είναι καθόλου παράξενο να κινιτά το τηλέφωνό του και να ρωτάει κάποιος τι μπορεί να παραγγείλει από τον κατάλογο του εστιατορίου στο οποίο βρίσκεται. Για να ξεκινήσει όμως η συνεργασία, πρέπει πρώτα απ' όλα να υπάρξει πλήρης αποχή από την καφεΐνη και το τσιγάρο. Ακολουθούν εξετάσεις αίματος, βιοψία της τρίχας για να αναλυθούν οι δείκτες των βιταμινών και το επίπεδο των μετάλλων, καταγραφή των διατροφικών συνθηκών του ενδιαφερόμενου για έναν περίπου μήνα και η διαδικασία της κατανόησης της λειτουργίας του φαγπού αρχίζει. Γιατί αυτό που πραγματικά επιδιώκεται από τον Garcia δεν είναι η επιβολή μιας αυστηρής δίαιτας κάποιων μινών, αλλά η βελτίωσή του τρόπου διατροφής. Κάθε παράμετρος του προγράμματος είναι σχεδιασμένη για να βοηθήσει στην αύξηση της ζωτικότητας και την αναγέννηση του κυτταρικού συστήματος, με στόχο πάντα τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.

Ένα αγαπημένο μενού του Oz

ΠΡΩΙΝΟ: 1-2 βραστά σφικτά αυγά, μια κονοέρβα σαρδέλας σε λάδι, πράσινη σαλάτα με ρεβίθια και ξίδι μπαλσάμικο, Ή ψπτό σολομό και σαλάτα με ντομάτα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο και ξίδι μπαλσάμικο, Ή γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, με ξηρούς καρπούς και φρέσκα μούρα.

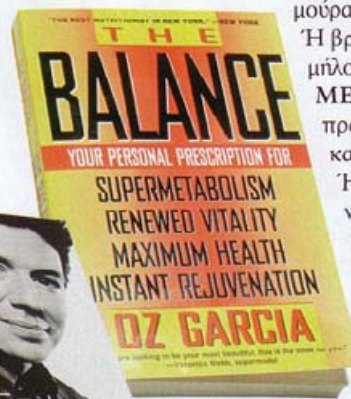
Ή βρώμη μαγειρεμένη με φέτες μίλου ή με μούρα και κανέλα.

ΜΕΣΗΜΕΡΙ: Τόνο ψπτό και πράσινη σαλάτα με ελαιόλαδο και ξίδι μπαλσάμικο,

Ή σαλάτα με ποικιλία πράσινων λαχανικών, ντομάτες, μαρινάρινα, κρεμμύδι, ψπτό κοτόπουλο και σος μουστάρδας,

Ή τσιρί cottage με μούρα ή φέτες πεπόνι.

ΒΡΑΔΥ: Μπιφτέκι γαλοπούλας και λαχανικά στον ατμό, Ή σαλάτα σολομού με καρτότα, ελαιόλαδο, ξίδι μπαλσάμικο και εναλλακτικά μαγιονέζα με χαμηλά λιπαρά. □



ΣΤΑ ΔΥΟ ΒΙΒΛΙΑ ΤΟΥ Ο ΟZ GARCIA ΑΝΑΛΥΕΙ ΛΕΠΤΟΜΕΡΩΣ ΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.