



ОЗА ГАРСИЯ, диетолог

Основа методики личного диетолога Донны Каран и Вайноны Райдер – диета времен палеолита и суперсовременные добавки. Клиенты клиники Оза Гарсии Personal Best в Нью-Йорке послушно едят ягоды, грибы, травы, орехи, постное мясо и рыбу, как их далекие предки, и восстанавливают баланс организма при помощи пищевых добавок по индивидуальной схеме. Звездный диетолог, автор бестселлеров «Баланс» (The Balance) и «Высокие технологии здоровья» (The Healthy HighTech Body) отвечает на вопросы читательниц русского Vogue.

В ИЮНЬСКОМ НОМЕРЕ VOGUE В КАЧЕСТВЕ ЭКСПЕРТА ВЫСТУПИТ МАРТИНА СЕЙГЕР, НЕМЕЦКИЙ МАСТЕР РЕЙКИ, ГОМЕОПАТИИ, ТИБЕТСКОГО МАССАЖА И МЕДИТАЦИИ КУНДАЛИНИ. ВЫ МОЖЕТЕ ПРИСЛАТЬ ЕЙ СВОИ ВОПРОСЫ ОБ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ТЕХНИКАХ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ДО 20 МАРТА ПО E-MAIL: BEAUTY@VOGUE.RU ИЛИ ОСТАВИТЬ ИХ НА АВТООТВЕТЧИКЕ: (095) 745 8626.

Я читала, что витамины и минералы в таблетках плохо усваиваются, и поэтому полезные вещества лучше получать только из еды. Что вы об этом думаете? (Маргарита, Москва) Действительно, в продуктах питания достаточно веществ, необходимых для выживания организма. Но чтобы сделать тело сверхздоровым, нужны витамины, минералы и аминокислоты в очень больших дозах – таких, которые содержатся только в пищевых добавках. К примеру, стандартный уровень витамина С не даст вам заболеть цингой, а высокие дозы этого витамина улучшают иммунитет, помогают организму бороться с инфекциями. Омега-3 жирные кислоты в больших количествах снижают уровень холестерина. Можно принимать ацетил L-карнитин – чтобы улучшить память и ясность ума. Но еще раз: необходимые дозы этих веществ нельзя получить из обычных продуктов питания – только из добавок.

Я так занята, что не успеваю следить за диетой. Подскажите несколько простых правил здорового питания для деловой женщины? (Ирина, Санкт-Петербург) Я считаю, что проблема «занятых» людей – в плохой самодисциплине. И тем не менее вот вам мои рекомендации. Никогда не пренебрегайте завтраком, иначе позже в течение дня вы почувствуете голод и съедите больше, чем нужно. Каждый прием пищи должен включать свежие салаты и приготовленные овощи. Рыбу старайтесь есть почти каждый день. Избегайте «плохих» углеводов. Бокал красного вина за ужином не повредит. Спите не меньше восьми часов в сутки: будете выглядеть и чувствовать себя лучше.

Я люблю экзотические фрукты. Но некоторые системы здорового питания советуют есть только продукты, которые растут в том климате, где человек живет. Как быть? (Елена, Тюмень) Вы можете есть любые экзотические фрукты в умеренных количествах, где бы вы ни жили. Многие из них содержат мощные антиоксиданты и обладают другими полезными свойст-

вами. Проблема возникает, если вы едите слишком много экзотических плодов. Например, если зимой каждый день пить по литру свежевыжатого апельсинового сока, организм решит, что очутился в тропиках. Он будет неправильно адаптироваться к среде, и здоровье может ухудшиться.

Какие продукты помогают укреплять иммунитет? (Алена, Екатеринбург) Есть пища, заведомо приносящая вред здоровью, например, фаст фуд. А вот «волшебной еды» для укрепления иммунитета, увы, нет. Сопrotивляемость организма инфекциям улучшает правильный «образ питания», состоящий из разных продуктов. Я считаю наиболее полезными для иммунитета средиземноморскую и японскую диеты.

Я знаю, что шоколад плохо влияет на кожу и вес, и хочу отказаться от этого продукта. Но это так сложно! Он помогает мне думать, улучшает настроение и просто очень вкусный. Чем его заменить? (Светлана, Киев) Не отказывайте себе в удовольствиях! Это вредно. Просто не ешьте молочный шоколад и дешевые шоколадные батончики. Выбирайте горький шоколад с 80% какао. Но если вы постоянно чувствуете недостаток энергии и не можете сосредоточиться, я подозреваю, что ваше питание несбалансированно.

Полезен ли детокс для здоровья? Или организм очищается сам, и не нужно подвергать его стрессу? (Карина, Москва) Я сам составляю индивидуальные программы детокса и уверен, что они хороши для всех и практически в любом возрасте. В окружающей среде и пище сейчас много вредных веществ. К тому же мы сами отравляем наш организм стрессом, алкоголем и табаком. Чтобы освободить его от токсинов, посзжайте в SPA или же научитесь делать детокс в домашних условиях. Есть много способов очищения – от голодания на свежевыжатых соках до «выпаривания» в сауне. Индивидуальную детокс-программу вам поможет составить диетолог или косметолог. ♦