



Меняются эталоны женской красоты, появляются новые мейнстримы в гонке за здоровьем и долголетием, но красоту, как правило, необходимо искать в собственной тарелке.

Текст: Макпал Карибжанова, эксперт по омоложению и детоксу
На фото: Макпал с Дэвидом Вольфом

ДЭВИД ВОЛЬФ Красота в тарелке

Именно данной тематике была посвящена проходившая в Лос-Анджелесе международная конференция по здоровью и детоксу, в очередной раз собравшая более сотни корифеев диетологии из разных уголков мира. Мне выпала честь лично поговорить с организатором этого масштабного мероприятия Дэвидом Вольфом, который считается мировым гуру в области естественного здоровья и натурального питания.

Дэвид, так в чем же основной секрет женской красоты? Красота и здоровье – это две взаимосвязанные категории, связующим элементом которых является правильное питание. Немного забегаю вперед, скажу: рецепт идеального блюда красоты – это салат из свежих овощей, с огурцом, оливками и авокадо, приправленный оливковым маслом. Включив его в свое ежедневное меню, вы насытите свой организм необходимым количеством минералов и цветных пигментов. А теперь подробнее об основных ингредиентах вечной молодости. Во-первых, растительные масла, будь то кокосовое, оливковое или какао, – это то, на что стоит особо обратить внимание, так как на протяжении веков они использовались как в приготовлении пищи, так и в рецептах красоты. Во-вторых, огурец. Этот простой, но волшебный продукт очень важно задействовать в салатах и смузи вместе с кожицей, содержащей в себе минералы, придающих здоровый вид коже, волосам и ногтям. В-третьих, оливки – весьма полезный продукт, в состав которого входят протеины и жирные масла в чистом виде. В-четвертых, незаменимым компонентом женской неотразимости является авокадо, его же потребление, с долей иронии, снижает необходимость посещения пластического хирурга. Ну и, наконец, в-пятых, кушайте больше ягод в разгар их созревания, желателно 2-3 раза в день.

Вы, пожалуй, больше всех знаете о полезных свойствах шоколада...

Чего уж греха таить, моя любовь к шоколаду необъятна и недавно она вылилась в то, что я стал сам выращивать деревья какао. Тщательно изучив свойства какао, я поразился. Шоколад – поистине, эликсир молодости по сравнению с другими продуктами долголетия. И не стоит путать настоящий шоколад с его жалкой пародией, содержащей сахар либо ароматизаторы, вкупе с красителями и консервантами. Такой «шоколад», напротив, является вредным и тем самым дискредитирует подлинное открытие диетологии и кулинарии. Факт в том, что какаобобы не только ароматны и вкусны, но и весьма питательны, в отличие от других родственных культур. По сравнению с миндалем – в 10-16 раз, например. Одно семя дерева какао уже представляет ценность, отличаясь большим содержанием магния, железа, хрома, цинка, меди и фосфора. Употребление шоколада влечет за собой прилив активности, обаяния, не говоря уже о здоровом цвете кожи: с таким и отпусков не надо.

Тут у многих женщин возникнет закономерное опасение из-за возможного избытка калорий. Не стоит переживать за это. Тут важнее химический состав продукта, нежели количество калорий. Увидев на этикетке вещества, которые вам не известны и несущие в себе опасность, лучше воздержаться от покупки.

Над каким научно-прикладным вопросом вы работаете в данный момент?

Сейчас я работаю над очень перспективным направлением в медицине. Суть его в том, что в современных продуктах питания было выявлено около 100 000 различных компонентов, и лишь небольшая часть из них – около 6 000 – обладают цветной пигментацией.

Как стало известно позднее, эти пигменты играют жизненно важную роль для нас. В частности, можно отметить флавоноиды, пигменты фруктов. Проблема в том, что эти красящие вещества фруктов плохо всасываются клетками человеческого организма. Именно поэтому, издревле, фрукты, в частности виноград, подвергали брожению. Считаю, что эта разработка имеет право стать одной из самых прогрессивных разработок медицины будущего. Процесс прост: мы выделяем цветные пигменты, содержащиеся во фруктах, в особенности флавоноиды. Далее мы концентрируем их и тем самым достигаем большей биодоступности путем брожения и жирорастворения. В результате этого они становятся в тысячу раз полезнее для нашего обмена веществ, нежели просто фрукты.

Нам известно, что вы занимаетесь йогой. Что важно знать людям о ней, возможно, у вас есть личные наблюдения по этому поводу?

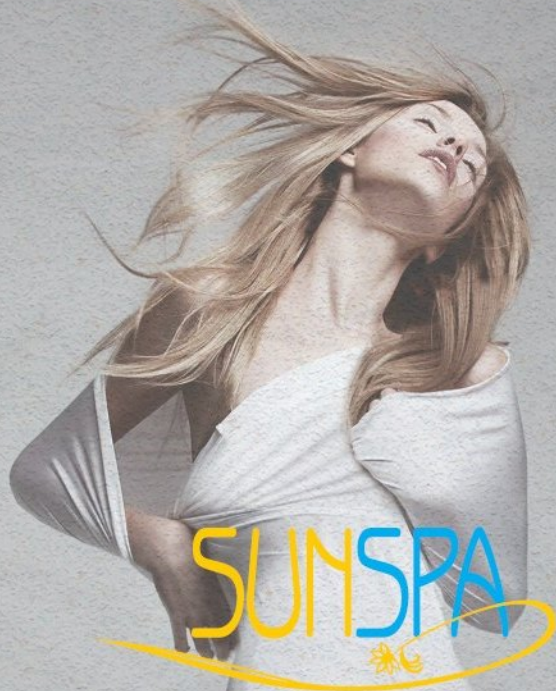
Не скрою, я счастливчик в этом отношении, моими учителями были лучшие мастера с огромным опытом преподавания. К великому сожалению, сейчас йога приобрела ярко выраженный светский характер. Не уделяется должного внимания ее базовым аспектам. Речь идет и о физическом, и о духовном составляющих этого божественного вида самосовершенствования. Например, не раскрывается в полной мере значимость концентрации внимания на дыхании (Пранаяма) и воздействия диоксида углерода как лекарства. Вдобавок ко всему, зачастую упускается другой ключевой момент – перевернутые асаны, они же позиции, где бедра находятся выше сердца.

Что из еды вы бы посоветовали брать с собой космонавтам и космическим туристам, отправляющимся бороздить просторы галактики?

Убежден, что в космическом меню обязательно должна быть облепиха, так как в ней содержится особая совокупность различных антиоксидантов. Далее, ко двору бы пришлись грибы чага и рейши: в них много меланина. Также, находясь во внеземном пространстве, человеческому организму понадобится повышенное количество хлорофилла и Омега-3 жирных кислот, в связи с этим, жизненно необходим «суперфуд» спирулин. И, конечно же, шоколад для энергии. Эти продукты я рекомендую и землянам, желающим сохранить свое здоровье и красоту на долгие земные годы.

В ближайшем будущем вы планируете посетить Казахстан с просветительской целью. С чем ассоциируется наша страна для вас?

Я интересовался Казахстаном и понемногу изучал его с самого детства, ведь у нас дома даже хранились книги об этой удивительной стране, о самом центре Азии. Мое любопытство было обусловлено наличием у вас космодрома, да и в целом, все, что было связано с ракетной техникой, спутниками и космическими станциями занимало меня как ребенка. Констатируя факты, могу сказать, что Казахстан живет в моих мыслях и сердце уже не один десяток лет ■



Центр здоровья и красоты

молодость и красота на долгие годы!

Мы предлагаем своим постоянным и новым клиентам специальную программу, направленную на улучшение контуров тела.

**ВСЬ ДЕКАБРЬ
КАЖДОМУ
КЛИЕНТУ
ПОДАРОК!**

Высококвалифицированные специалисты с помощью индивидуально подобранных массажных техник сделают вашу фигуру идеальной!

- Динамический лимфодренаж
- Миопластика
- Холистический массаж
- Горячие камни
- Фитнес-массаж

**SUNSPA:
НАСЛАДИСЬ
КАЖДЫМ
МГНОВЕНИЕМ!**

г. Алматы, ул. Желтоксан, 137 (уг. ул. Шевченко)

☎ +7 701 723 84 84, 8 (727) 261 22 11, 261 22 00