

Все в бюджет в шоколаде

Здоровье, пожалуй, самое важное в нашем материальном мире, ведь все мы здесь существуем во плоти. И путь к здоровью каждого лежит через желудок. О натуральных здоровых продуктах, эликсире молодости, медицине будущего, йоге и рационе космонавта «гуру» диетологии Дэвид Вольф рассказал **Макпал Карибжановой**.

Каждая Международная конференция по женскому здоровью (Women's Wellness Conference) ежегодно собирает в Лос-Анджелесе с докладами более сотни светил диетологии из разных стран. В этом году на конференции собравшиеся впервые приветствовали специалиста из Казахстана – детокс-коуча Макпал Карибжанову. Вернулась Макпал с новыми знаниями, чемоданом книг и эксклюзивным интервью с организатором конференции Дэвидом Вольфом, который является ведущим специалистом по органическому и натуральному питанию, траволечению и шоколаду, автором ряда бестселлеров, основателем бренда Sunfood и фонда озеленения планеты, йогом, вегетарианцем и, к слову, весьма популярным в Голливуде консультантом.

Дэвид, я знаю, что вы помогли многим голливудским звездам сиять здоровьем и красотой на красной дорожке. Можете поделиться этими секретами с казахстанскими женщинами?

– Красота – в первую очередь здоровье! А здоровье напрямую зависит от правильного питания. И поэтому я настоятельно советую обратить внимание на наличие в ежедневном рационе растительных масел. Главными из которых я считаю кокосовое, оливковое и какао (или шоколадное) масла, которые люди используют на протяжении тысячелетий как

в пищу, так и в рецептах красоты.

Другой чудесный продукт – это огурец. И очень важно употреблять его в салатах и смузи вместе с кожей, потому что именно в ней содержатся минералы, придающие здоровый вид коже, волосам и ногтям.

Еще один очень полезный продукт – оливки. В них содержатся в чистом виде протеины и жирные масла, поэтому, добавив в пищу больше оливок, можно свести к минимуму или даже вовсе отказаться от употребления красного и куриного мяса.

Также незаменимый продукт красоты – авокадо. Мне нравится шутка: один авокадо на ужин – и пластический хирург вам не нужен.

Так складывается рецепт идеального блюда красоты – салат из свежих овощей, обязательно с огурцом, оливками и авокадо, приправленный оливковым маслом. Сделаете это блюдо своим любимым, и ваш организм будет обеспечен необходимым количеством минералов и цветных пигментов. Вы будете сыты, при этом стройны, а кожа ваша будет сиять.

Да, чуть не забыл. Еще я рекомендую включить в рацион больше ягод. Летом и осенью, когда ягодный сезон в разгаре, возьмите за правило есть ягоды 2-3 раза в день. Можете готовить различные органические коктейли с добавлением ягод. Например, смешайте «суперфуд» спирулину с ягодами и семенами растений, добавьте немного оливкового масла... Такой микс может стать легким, но при этом питательным и полезным ужином.

Вы страстный поклонник шоколада. Вы даже написали книгу о шоколаде и открыли его собственное производство... Почему?

– Шоколад – моя страсть! Я настолько люблю шоколад, что стал сам выращивать деревья какао! Я тщательно изучал свойства какао и пришел к поразительным выводам. Из всех продуктов, способствующих долголетию, шоколад оказался настоящим эликсиром молодости! Естественно, речь не идет о шоколаде, содержащем сахар, или, того хуже, – искусственном шоколаде с ароматизаторами, красителями и консервантами. Такой так называемый «шоколад», напротив, является вредным и дескредитирует истинный продукт, который я считаю самым изумительным открытием диетологии и кулинарии.

Дело в том, что какао-бобы не только ароматны и вкусны, но и наиболее питательны по сравнению с другими бобами и орехами. Например, какао питательнее миндаля в 10-16 раз. Одно семя дерева какао уже является едой, являясь богатым источником магния, железа, хрома, цинка, меди, фосфора.

Шоколад – это питание красоты, харизмы, креативности... Не случайно страстные любители шоколада, как правило, актеры, режиссеры, писатели, политики. Один из известных в истории любителей шоколада – писатель Иоганн Вольфганг фон Гете, автор знаменитого произведения «Фауст». О нем известно, что каждый раз, перед тем как взять в руки перо и бумагу, он съедает кусочек шоколада.



К тому же, употребляя шоколад, вы будете очень активны, деятельны и привлекательны. Особенно женщины, потому что кожа ваша будет пахнуть шоколадом, у нее будет здоровый вид и цвет, как после отпуска.

А ведь многие женщины отказывают себе в калориях, борясь за стройную фигуру. Нужно ли вообще считать калории?

– Важнее обращать внимание не на калории, а на химический состав. Если на этикетке вы видите вещества, которые вам неизвестны, лучше не употреблять этот продукт.

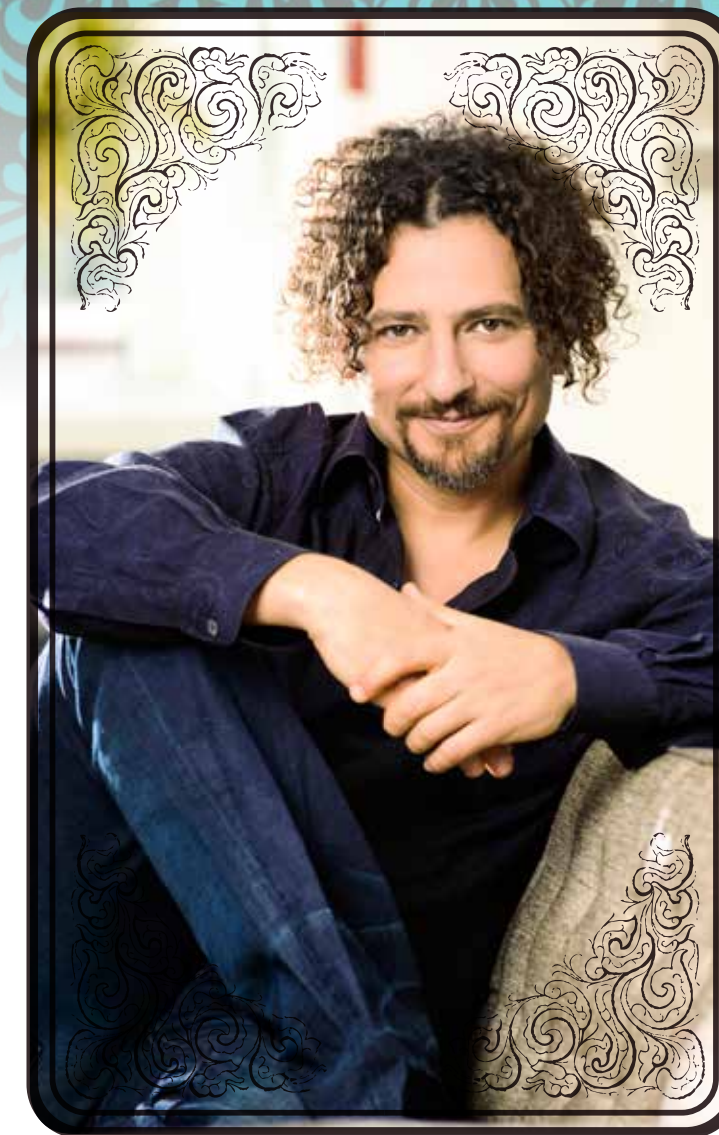
Вы специалист по долголетию. Какой вы видите здоровую медицину будущего?

– На данный момент я работаю над очень интересным направлением в медицине. В еде обнаружено 100 000 различных компонентов, и лишь около 6 000 из них имеют цветные пигменты. Эти пигменты, как выяснилось, обладают огромным значением для нашего организма. Особенно важны пигменты фруктов – флавоноиды. Но проблема в том, что пигменты фруктов плохо всасываются в клетки. Это одна из интуитивных причин, почему с древности фрукты подвергали брожению, например, виноград.

Также и сейчас мы выделяем цветные пигменты, содержащиеся во фруктах, в особенности флавоноиды, концентрируем их и делаем более биодоступными путем брожения и жирорастворения. В результате они становятся в тысячу раз полезнее для нашего обмена веществ, нежели просто фрукты. И эта разработка для меня – одна из самых прогрессивных разработок медицины будущего!

После своей лекции вы угощали присутствующих странным коктейлем небесного цвета...

– Это был коктейль с флавоноидами, концентрированными из голубых и синих фруктов, ягод, спирулины и шоколада. На самом деле сырые бобы шоколада пурпурного цвета.



Я знаю, что вы давно практикуете йогу. Какую?

– Мне повезло учиться йоге у лучших учителей со всего мира с огромным опытом преподавания. Даже у самого гуру Айенгара! К сожалению, сейчас йога становится все более светской, и в большинстве йога-центрах Нью-Йорка, Лос-Анджелеса, Лондона, на мой взгляд, не уделяется должного внимания ее ключевым аспектам как духовным, так и физическим. Например, концентрации внимания на дыхании (Пранаяма) и воздействии диоксида углерода как лекарства. Другой ключевой момент – это перевернутые асаны, то есть позиции, в которых бедра находятся выше сердца. Еще тысячи лет назад древние йоги обнаружили мощный терапевтический эффект от перевернутых поз. Еще бы! Только перевернутые асаны способны уменьшить влияние силы тяжести на позвоночник и тем самым убрать физические блоки и энергетические застои.

Я несказанно рада, что вы собираетесь посетить Казахстан с лекциями. Чем вас привлечет наш край? Что вы знаете о нем?

– Казахстан – это самое сердце Азии. А также это страна, которой я интересовался, еще будучи ребенком, потому что там построен космодром. В детстве мне были очень интересны космические темы – ракетная техника, спутники, космические станции. И у нас дома даже были книги о Казахстане, которые я изучал. Поэтому Казахстан в моих мыслях и сердце уже на протяжении многих лет.

Если бы вы стали космическим туристом, какие суперпродукты вы бы взяли с собой?

– (Смеется...) Отличный вопрос! Я считаю, что в моем космическом рационе обязательно должна быть облепиха, так как в ней содержится уникальный состав различных антиоксидантов. И грибы, лучше, если это будут грибы чага и рейши, в которых много меланина. Также в космосе моему организму понадобится повышенное количество хлорофилла и Омега-3 жирных кислот, поэтому моим спасительным «суперфудом» станет спирулина. И обязательно сырой шоколад для энергии!

Но эти же продукты ради красоты и здоровья я очень рекомендую употреблять чаще и тем, кто остается на Земле! ☺