

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОКАМ

Доктор Филипп Гамондес из клиники Лейкербад уверен: причина в отрыве современного человека от природы, токсичные продукты в магазинах и отсутствие сбалансированного режима. Вернуться в прошлое – к гармонии с окружающим миром и с собственным организмом – по его мнению, универсальный рецепт для того, кто хочет жить долго.

ТЕКСТ *Ева Велме*

Доктор Гамондес, вы были одним из тех, кто предложил хронобиологическое и гипотоксическое питание как основу программы клиники Лейкербад. Это новое веяние в диетологии?

– Не совсем. Информацию о такой системе питания мы находим во все времена и у всех цивилизаций. Причем основной принцип везде один и тот же: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.

Поначалу даже мои коллеги с некоторой долей скептицизма отнеслись к моим предложениям. Но более 300 научных работ, которыми я аргументировал свои разработки, склонили чашу весов в мою сторону.

Можно сказать, что этот принцип питания – капитал мира. В последние годы о нем действительно много пишут, в частности в Японии. Но наша клиника, пожалуй, единственная базируется только на хронобиологическом и гипотоксическом питании. На этом построена и программа лечебного голодания.

– **Расскажите об этих видах питания более подробно.**

– Хронобиологическое питание имеет прямое отношение к обмену веществ, который, в свою очередь, связан со временем. А суть гипотоксического питания в том, чтобы убрать из рациона токсичные продукты. Например, мучные изде-



Филипп Гамондес

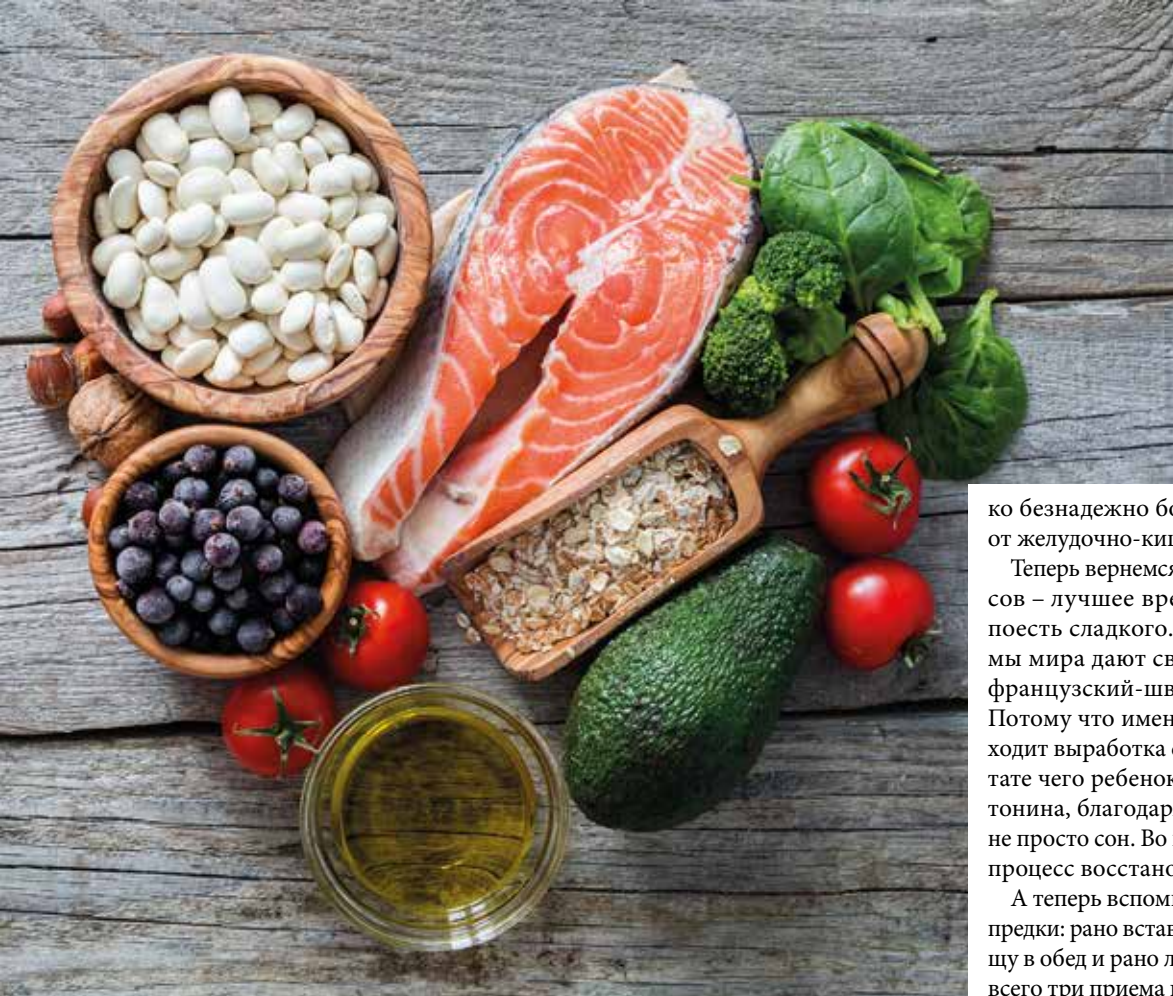
Получил федеральный диплом Высшей школы натуропатии (Швейцария) – традиционная китайская медицина, акупунктура и туина. Лицензиат факультета фундаментальных и прикладных наук Университета Пуатье (Франция) – микронутриентология и здравоохранение, физиология клетки и микронутриенты. Имеет диплом Школы традиционной китайской медицины (Франция), диплом абдоминальной акупунктуры и диплом нутрициониста Школы Агапе (Швейцария). Аккредитован профессиональными ассоциациями APTN и ASCA (нутриционист и специалист по традиционной китайской медицине). Преподает на курсах для врачей, фармацевтов и студентов профессиональных школ нутрициологию, микронутриентологию, гипотоксическое хронопитание, биологически активные добавки. Его девиз – известная фраза Гиппократа: «Пусть твоя пища будет твоим первым лекарством».

лия из пшеницы, молочные продукты... По большому счету это касается всего, что продается сейчас в магазинах и даже на рынках – везде пестициды, гормоны, антибиотики. Животным на фермах дают даже антидепрессанты!

Нам пора возвращаться в прошлое, во времена предков, когда люди были одним целым с природой. Во всех странах солнце вставало и садилось, везде были утро и вечер, завтрак и ужин. И между ними всегда присутствовал обед. Человек жил очень просто, в гармонии с окружающим миром. Так было, и так должно быть. Но, к сожалению, наша сегодняшняя жизнь совсем другая. Хотя по-прежнему солнце встает и садится, ночью мы спим, а днем бодрствуем – ритм человеческого тела с тех пор не изменился.

– **Тогда расскажите, как при современном образе жизни возможно вернуться к традиционным системам питания? На каких основных принципах базируется программа, которую предлагают в вашей клинике?**

– Первое – это жирная пища утром. Я имею в виду хороший жир (необязательно животный), о котором мы давно забыли. Помните, вы наверняка знали людей, доживших до 90 лет и не имевших при этом особых проблем со здоровьем. Так вот, если с 6 до 8 утра принимать правильный жир, холестерин у вас будет не подниматься, а падать!



В ПОЛДЕНЬ

С 12 до 13.30 организму нужны белки. Поэтому днем стоит обратить внимание на мясо, рыбу. Это могут быть и белки растительного происхождения

ко безнадежно больных, страдающих от желудочно-кишечных заболеваний.

Теперь вернемся к нашей диете. 17 часов – лучшее время для того, чтобы поесть сладкого. В это время все мамы мира дают своим детям русский-французский-швейцарский полдник. Потому что именно в 17 часов происходит выработка серотонина, в результате чего ребенок лучше спит, и мелатонина, благодаря которому сон – это не просто сон. Во время такого сна идет процесс восстановления организма.

А теперь вспомним, что делали наши предки: рано вставали, ели белковую пищу в обед и рано ложились. В день было всего три приема пищи, после 18.00 уже ничего не ели. Они постоянно находились в состоянии терапевтического голодания в сутки. И ваши, и мои бабушки-дедушки рано ложились и 3 раза в день садились за стол. Даже китайская медицина говорит: в случае хронического заболевания питайся правильно, рано ложись и рано вставай.

– **Какие продукты вы рекомендуете на сладкое? И в каком количестве?**

– Количество имеет первоочередное значение. Но это зависит от человека – его веса, его активности. В среднем от 10 до 30 г черного шоколада – настоящего, минимум 70% (там мало сахара), один-два маленьких фрукта, немного ягод. Можно поесть меда, но, конечно, необходимо помнить о величине порции.

– **Можно ли в этот набор добавить орехи, ведь они часто входят в состав шоколада?**

– Орехи – это хороший жир, его можно принимать как раз в 17 часов. Утром тоже, но утром нужен сатурированный жир. В полдник – моносатурированный (орехи), а вечером – полиносатурированный жир омега-3. Это рыба, она помогает заживлять мембрану клетки. Кроме того, очень полезна для мозга и глаз. Вы знаете, почему у женщин, ро-

дивших больше двух-трех детей, бывают послеродовые депрессии? Потому что они всю кислоту омега-3, которая есть в организме, отдают ребенку, чтобы у него сформировалась нормальная работа глаз и мозга.

– **А как быть вегетарианцам и веганам – чем им заменить рыбу?**

– Я рекомендую льняное, рапсовое масло, кользовое масло и спирулину, каннабис. Но должен подчеркнуть: омега-3, содержащиеся в рыбе, самые эффективные. Тем более что, кроме нее, там есть и омега-6, и немного омега-9.

– **Вы рассказали о том, что можно и нужно есть в течение дня. А что ни в коем случае нельзя?**

– После 18 часов я не советую принимать алкоголь и питание на основе сатурированных жиров. Утром нельзя сахар. И не стоит сахаром заканчивать обед. Если очень хочется, можно перед едой съесть фрукт – но только перед, а не после. Это базовые вещи.

– **Доктор, а что вы можете сказать о ферментированных продуктах – квашенная капуста, маринованные огурчики?**

– Только хорошее. Например, если есть необходимость успокоить гиперактивного ребенка, дайте ему маринованный корнишон. И если вы его спросите, любит ли он такую еду, он ответит утвердительно. Корнишоны убивают в организме фосфаты и производят гамма-аминомасляную кислоту габа, которая, действуя на головной мозг, расслабляет организм.

– **Значит, соль не так уж вредна, как считается?**

– Соль нужна. Она помогает нам держать все олигоэлементы вместе.

– **Влияет ли такая система питания на омоложение организма? И как именно?**

– Безусловно. Утром очень важны жиры, они помогают холестерину правильно работать, вырабатывается витамин D, стероидные гормоны и коэнзим Q10. Я имею в виду жир, который мы принесем в организм с 6 до 8 утра. Утренний холестерин продуцирует стероидные гормоны и нормализует гормональный баланс в организме.

Вообще, тема правильного питания на основе природных компонентов и циклов, если в нее углубиться, невероятно интересна. Посмотрите на тот же грецкий орех: он по форме напоминает человеческий мозг. А ведь ореховое масло когда-то называлось мозговым, или маслом для мозга. Природа не ошибается!



ТЕННИСИСТ МИХАИЛ КУКУШКИН О КЛИНИКЕ ЛЕЙКЕРБАД:

– О клинике Лейкербад я узнал от своей жены. Она приехала сюда, чтобы почистить организм, и ей так понравилось, что уговорила и меня. А я как раз на эту неделю планировал свой отдых – у теннисистов ведь круглый год активное время.

Сначала, конечно, было страшно: что это за голодание? Но жена обнадежила, сказала, что, конечно, сложно, но возможно. Так и получилось, что я решился на этот опыт буквально в последний день.

Для первого раза, думаю, мне недели было вполне достаточно. Я сбросил килограммов пять. Такой вес, как сейчас, у меня был в молодости, когда я только начинал свою профессиональную карьеру... Но главное все-таки – очищение организма. И здесь я тоже доволен результатом. Ощущения хорошие. Хотя, не скрою, приходилось себя временами перебарывать. Помогло то, что жена голодала вместе со мной!

– **Как вы себя чувствовали после курса?**

– Хорошо. Не хуже, чем обычно, – никаких негативных последствий. Иногда была слабость, но это не страшно. Я, естественно, не тренировался активно – заниматься профессиональным спортом во время прохождения такой программы, конечно, было бы трудно.

– **Что вы можете сказать о врачах, которые занимались с вами в этой клинике?**

– Признаюсь: я хотел бы продолжить следить за своим здоровьем под их руководством.

Они рассказали мне, какую в дальнейшем соблюдать диету, чтобы правильно выйти из голодания. Сохранить то, что я приобрел благодаря этому курсу, а не начинать снова накапливать токсины.

Конечно, я еще до приезда сюда навел справки – узнал, что такое голодание, для чего нужно, какие процессы происходят при этом в организме. И хотя я впервые пошел на этот курс, в общих чертах уже представлял, что и как со мной будут делать. Но, конечно, здесь я получил гораздо более полную информацию и о голодании, и о правильном питании. Какие продукты можно есть, какие нет, какие химические процессы происходят в организме при употреблении тех или иных продуктов.

– **Что произвело наибольшее впечатление?**

– На первой встрече доктор Филипп Гамондес объяснил мне, что до своего приезда в Лейкербад я питался совершенно неправильно. Какие продукты употреблял, в какое время суток, в каком количестве, что с чем смешивал – все оказалось неправильно! Честно говоря, я был шокирован.

Для меня в клинике подготовили индивидуальную программу – как правильно питаться при моем образе жизни – и в обычные дни, и во время турниров, чтобы добиться максимальных спортивных результатов. Что можно до матча, что после – какую еду, какие добавки. Поскольку я спортсмен, для меня это вдвойне важно. Все-таки физические затраты достаточно серьезные. И питание должно помогать справляться с нагрузками, а не забирать силы дополнительно.

Этот жир убьет много ненужного в организме. Это невозможно объяснить теорией, эффект почти магический...

Далее в обеденное время примерно с 12 до 13.30 организму нужны белки. Поэтому днем стоит обратить внимание на мясо, рыбу. Это могут быть и белки растительного происхождения: тофу, спирулина. Но в любом случае их надо обязательно смешивать с вареными овощами. Я не то чтобы против сырых овощей, но хронопитание базируется, прежде всего, на флоре кишечника, а действие вареных овощей на слизистую оболочку кишечника неагрессивно. Пищеварительный тракт – это экосистема, и наша задача – восстановить баланс.

Традиция соединять белки с вареными овощами существует в кухне многих стран мира. Например, солянка или борщ, если говорить о русской кухне, или шукрут во французской. Даже в самых удаленных уголках мира мы находим такие блюда. Вареные овощи сводят на нет токсические свойства рыбы или мяса – в отличие от злаковых, которые в сочетании с мясом провоцируют гликацию, карамелизацию клетки. Злаковые я разрешаю своим пациентам два-три раза в неделю, не чаще. И, раз-

Из рациона нужно убрать все токсичные продукты

умеется, никаких десертов после обеда. Кроме того, в питании, которое мы предлагаем, нет глютеносодержащих и молочных продуктов.

– **Ни сыров, ни йогурта, ни творога... вообще ничего нельзя?**

– Да, именно так. Исключаются все молочные продукты, кроме топленого масла. Которое, на удивление, есть во всех без исключения кулинарных традициях. И раньше, когда о его пользе для организма еще помнили, было гораздо меньше аллергий, депрессий и раковых заболеваний. Мы не знали о том, что такое детская гиперактивность.

А нам говорят о каком-то прогрессе в медицине! И о том, что люди стали лучше питаться. Посмотрите вокруг: никогда раньше в мире не было столь-

ФОТО THINKSTOCK (1)

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА МИХАИЛА КУКУШКИНА (1)