



Профессор Дантуан, многие пациенты, которые уже почти решились сделать шаг к лечебному голоданию, все-таки побаиваются остаться совсем без еды. Оправдан ли страх?

– Конечно, нет. Многие системы лечебного голодания действительно построены исключительно на воде. Но в клинике Лейкербад она базируется на приеме специальных напитков на основе фитоприродных элементов. Мы предлагаем нашим пациентам лечебное голодание на основе фитотерапии. И плюс к этому овощные низкокалорийные бульоны. В этом эксклюзивность нашей программы.

– **Чем эти фитобульоны лучше простой воды – при том же терапевтическом эффекте?**

– Организм более толерантен к подобному виду голодания. Кроме того, для многих людей важны вкусовые качества напитка. Важно, что происходит в такой привычный всем нам акт, как принятие пищи. Выпил стакан воды – вот и весь обед. Вот где начинается стресс: человек чувствует, что обделяет свой организм.

У нас все построено иначе. Вы приходите в ресторан и перед вами – цвет, запах, вкус. У пациента совершенно другое восприятие процесса – при совершенно том же терапевтическом эффекте.

Дело еще и в том, что некоторые наши клиенты приезжают в клинику уже подготовленными к программе или имеющими опыт прохождения подобных про-

ЦВЕТ, ЗАПАХ И ВКУС ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ

Давняя мечта человечества – найти лекарство от всех болезней. То, что поможет быть здоровым всегда. В чем секрет выносливости наших предков? Секрет прост – другой режим питания. Профессор Тьерри Дантуан, специалист клиники Лейкербад, знает, каким он должен быть. Лечебное голодание на основе хронобиологического и гипотоксического питания и есть то заветное лекарство. **ТЕКСТ Ева Велме**

ФОТО GETTY IMAGES (2)

Тьерри Дантуан

Профессор, специалист в области ранней профилактики возрастных изменений. В 1992-1997 гг. – лечащий врач со специализацией «поливалентная гериатрия». В 1997-2001 гг. – врач-клиницист, координатор синхронических исследований по двум фундаментальным направлениям – памяти и связи между раком и старением, главный врач отделения нефрологии и отделения скорой медицинской помощи в Университетском больничном комплексе (CHU) в Лиможе (Франция). В 2002-2017 гг. – профессор и главный врач отделения медицины внутренних органов, гериатрии и биологии старения. С июня 2017 года – главный врач клиники Лейкербад (Швейцария), руководит отделением превентивной медицины. Активно занимается исследовательской работой, руководит созданной им в 2014 году академической кафедрой с международной магистратурой (e-Santé) – мультидисциплинарным научно-образовательным центром. Преподает на медицинском факультете Лиможского университета.



та (постарше) можно уменьшать ежедневную дозу лекарств, которые они принимают в связи с заболеваниями сердечно-сосудистого характера, диабетом, гипертонией, и тем самым значительно улучшить их уровень жизни. Поскольку лечебное голодание помогает и ускоряет процесс регенерации клеток – больные клетки быстрее отмирают, а здоровые быстрее восстанавливаются. Это касается и щитовидной железы, и проблем желудочно-кишечного тракта, почек, печени, опорно-двигательного аппарата. Если же речь идет, например, об артрозах, то, прежде чем начать лечебное голодание, мы снимаем воспалительный процесс.

Конечно, в повседневной жизни каждый из нас испытывает стресс. При этом в спешке мы часто забываем о здоровье, о состоянии своего тела, как будто его и нет... При прохождении программы тело само вспоминает о том, что оно существует. Это своего рода искусственная встряска для организма, дающая в итоге положительный терапевтический эффект. Наше физическое состояние улучша-

ется, мы начинаем чувствовать себя хорошо. В том числе и психологически.

– **Неужели даже мозг начинает работать более сбалансированно после курса лечебного голодания?**

– Безусловно. Но это скорее вопрос внутренней гармонии. Обычно, как только произносишь термин «лечебное голодание», люди начинают бояться. Что происходит? Почему нас так страшит голод, притом что в повседневной жизни мы сильно перееедаем.

Заслуга программы лечебного голодания как раз в том, что оно помогает не только восстанавливать все процессы в организме, но и находить равновесие между страхами и необходимостью ограничивать себя. Большую роль в восстановлении оказывает в клинике и окружающая среда: термальная вода, чистейший горный воздух...

У меня была одна пациентка, имевшая серьезные проблемы с щитовидной железой. Из-за этого она постоянно испытывала страх. И в результате прохождения программы улучшилось, в том числе, и ее психологическое состояние, она успокоилась – при этом она не принимала никаких таблеток.

цедур, в то время как другие не знают, что это такое. Поэтому мы практикуем специальную систему питания – гипотоксичное питание на основе хронобиологии. Мы предлагаем правильный рацион в течение первых трех-четырех дней, цель которого – запустить процесс интоксикации, начать перебалансировку всего организма и психологически подготовить пациента ко входу в лечебное голодание.

– **Для кого в первую очередь предназначена эта программа?**

– В первую очередь для тех, кто

не ждет проблем со здоровьем, а предупреждает их. То есть речь идет о превентивной медицине. Это могут быть также люди с повышенным весом, в состоянии хронической усталости, с мускульными болями, но при этом не имеющие очага постоянного воспаления или, например, с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. При голодании мы возвращаем уровень воспалительного стресса клетки к его изначальному значению, происходит регенерация организма.

Другая группа пациентов, которым подходит система лечебного голодания – это те, кому требуется восстановление после тяжелого заболевания, для онкобольных.

– **Но многие люди с проблемами желудочно-кишечного тракта с осторожностью относятся к голоданию, полагая, что оно может только усугубить положение. Основной аргумент – врач не разрешает мне голодать. Похожая реакция и среди тех, у кого диагностированы стресс или депрессия.**

– Они абсолютно не правы. Мы, конечно, не ставим целью вылечить болезнь с помощью одного только лечебного голодания. Скорее, оно будет сопровождать медикаментозному лечению. С помощью этой системы людям третьего возрас-

В основе лечебного голодания – фитотерапия и низкокалорийные бульоны

ФОТО GETTY IMAGES (2)

**ПРОГРАММА**

Оптимальная продолжительность программы – 21 день. Уже в первую неделю мы наблюдаем хороший терапевтический эффект



– Вы беретесь за лечение людей с гормональными нарушениями?

– Специалистами, как правило, рассматриваются не все критерии работы организма – из-за этого и возникают непонятные моменты в лечении. Мы можем обследовать щитовидную железу и получить вполне нормальные анализы при плохом ее функционировании. А проблема может быть связана не непосредственно с щитовидной железой, а, например, со слизистой оболочкой кишечника.

Смотреть надо все в комплексе, вычислять, откуда идет нарушение. Множество факторов могут играть свою роль: сбои в работе мочевого пузыря, печени, кишечника... Только выяснив, в чем причина, можно назначать вид лечебного голодания. И, в зависимости от сути проблемы, после программы лечебного голодания человеку будет предложен определенный вид питания. Терапия подбирается строго индивидуально.

– Можно ли пройти программу дома самостоятельно?

– Я не рекомендую этого делать, у обычного человека недостаточно для этого знаний. Голодать нужно в правильной атмосфере, под наблюдением специалистов. Тем более это не просто голодание, а подобранный для конкретного человека режим на основе его анализов плюс пассивная и активная терапия, термальные бассейны, полный комплекс процедур.

– В чем преимущество лечебного голодания перед медикаментозным лечением при упомянутых выше заболеваниях?

– Это разные вещи. Медикаменты лечат целенаправленно, они блокируют воспалительный процесс. Лечебное голодание же работает именно на восстановление клетки до ее изначального состояния. Отсюда и сильный терапевтический эффект. Мы работаем на усиление уровня поступления кислорода в организм. Это могут быть и массажи, и различного рода терапии. Очищение печени происходит, например, через компрессы печени и стоп. И при этом каждый день мы делаем анализы, следим за общим состоянием пациента.

– Сколько дней нужно голодать, чтобы достичь заметного результата в рамках программы?

– Оптимальная продолжительность программы – 21 день. Уже в первую неделю мы наблюдаем хороший терапевтический эффект. И хотя мы только запускаем процесс, это позволяет человеку осознать саму систему питания. Войти в нее не только физически, но и психологически. Если мы доведем программу до 14 дней, достигнем очень хороших результа-

тов. После 21 дня будет иметь место уже выраженный эффект. Но если силы, воля, здоровье, время и образ жизни позволят нам голодать 40 дней – это было бы просто идеально!

Кроме того, если мы ждем какого-то события или знаем, что в ближайшем будущем придется пережить стресс, перед этим было бы хорошо почистить организм. И очень советую обратить внимание на эту программу тем, кто собирается пройти радио- или химиотерапию. Было сделано много обследований – эффект в этих случаях доказан.

Обычно во время химиотерапии пациенты получают большие дозы сильнейших препаратов, которые убивают не только больные клетки, но и здоровые вокруг. Это известный факт. Я считаю наилучшим выходом в таком случае за четыре-пять дней до начала сесть на голодание. И в день химиотерапии также стоит поголодать. В общей сложности пять или шесть дней. Лечебное голодание ускоряет процесс отмирания заболевших клеток. Но, конечно, все очень индивидуально.

– Какие методы вам больше по душе – классические или нетрадиционные?

– У нас практикуется два подхода: аллопатическая или классическая медицина и, опять же, классическая, но китайская. Практики, пришедшие из китайской медицины, интересны тем, что они рассматривают не только саму патологию, но и «хрупкость состояния». Возьмем для примера ту же щитовидную железу: мы обследуем ее и видим, что на сегодняшний день все хорошо. Но когда перед глазами будет общая картина, поймем, что есть предпосылки к тому или иному диагнозу. Этот момент и называется хрупкостью. Теперь наша задача – решить, как предупредить возможную проблему. Именно поэтому после программы лечебного голодания мы подбираем специальный режим питания, подходящий данному конкретному человеку в связи с его картиной общего состояния.

Холистическая диагностика позволяет также выявить риски последующего заболевания диабетом. И в этом случае как раз имеет смысл подключить, помимо лечебного голодания, китайскую медицину. Если пациент уже болен диабетом, лечебное голодание позволяет значительно снизить уровень сахара в крови. Для диабетиков это – панацея на сегодняшний день. Но, конечно, под наблюдением хорошего специалиста.

– Можно ли вылечить диабет?

– Почему бы и нет? Думаю, что этого можно добиться. Ведь что такое диабет? Это плохое функционирование панкреа-

са. Возникают пики инсулина, потому что организм требует большого потребления сахара. А чтобы переработать сахар, нам нужен инсулин. Если полностью удалить сахар из питания, уровень инсулина у больных диабетом стабилизируется. Результат виден уже через 15 дней.

Известно, что диабет 2-го типа – это болезнь неправильного питания. Как только мы регулируем питание, начинается процесс выздоровления. Не стоит забывать и о терапии и о занятиях спортом. А если пациент уже на инсулине, то лечебное голодание позволит снизить суточную дозировку.

– Мы с вами беседуем в Швейцарии – стране шоколада. Лечебное голодание – это замечательно, но что же делать тем, кто не может отказать себе в кусочке лакомства? Когда и в каком количестве можно позволить себе сладкое, чтобы не помешать процессам оздоровления?

– Шоколад действительно один из лучших вариантов, если уж совсем невозможно терпеть. И лучше всего черный шоколад, в котором содержание сахара наименьшее. Можно молочный, но только не белый, поскольку в нем шоколада практически нет, один сахар. Дозировка – 3–4 дольки. И третий, наиважнейший момент – надо съесть его с удовольствием!

– А что вы можете сказать по поводу меда?

– Тоже хорошо. Он и заживляющее, и противовоспалительное. В любом случае надо смотреть на гликемический индекс продукта. Чем он ниже, тем лучше, поскольку этот продукт будет меньше провоцировать секрецию инсулина. Например, индекс неочищенного риса по сравнению с очищенным белым рисом или макаронными изделиями намного ниже. А если говорить о фруктах, то они содержат большое количество витаминов, но в то же время и большое количество сахара.

Это имеет отношение к системе питания на основе хронобиологии. Суть в том, что мы принимаем правильные продукты в правильное время. Согласно выбросу гормонов или энзимов в организм, в соответствии с содержанием этих элементов в самих продуктах. **Но об этом вам расскажет уже подробно мой коллега Филипп Гамондес.**

– Если человек хочет похудеть, поможет ли ему программа лечебного голодания? Часто после диеты потерянные килограммы возвращаются. В этом смысле ваша клиника – одна из немногих, дающих стабильный результат.

– Да, такой эффект есть. Но процесс похудения идет медленно. Если вы хотите сохранить результат на долгое время, то питание на основе хронобиологии, выбранное по часам, с правильными элементами, даст лучшие результаты.

Очень важный аспект – сам человек. Когда он решает приехать к нам, в его жизни переворачивается страница. С этого момента все ключи к успеху в его руках.

После окончания программы мы составляем своим пациентам индивидуальную программу гипотоксичного питания. Это не какая-то драконовская диета, просто туда включено много натуральных компонентов, позволяющих стабилизировать вес. Продукты – самые обычные, которые легко купить.

Все мы люди и можем где-то нарушить режим. Наши специалисты объясняют, как действовать в таких ситуациях, чтобы не потерять достигнутый результат. Это позволяет по окончании программы не набирать вес, а продолжать его терять. Еще мы рекомендуем хотя бы раз в неделю делать разгрузочный день. Это дает хороший терапевтический эффект.

– Каждый человек, приезжающий к вам в клинику, хочет не только хорошо, но и молодо выглядеть. Помогает ли в этом программа лечебного голодания?

– У меня было много пациенток, которые находились в начале менопаузы. Что в это время происходит с женщиной? У нее прекращаются месячные либо приходят редко и нерегулярно. Так вот, когда мы вводили их в лечебное голодание, цикл восстанавливался! Это значит, что воспалительный стресс, который блокировал всю систему, прекращался, сходил на нет. То есть мы можем отсрочить менопаузу. Это же касается и придатков, и почек, и щитовидной железы.

Клетки восстанавливаются и начинают лучше работать, особенно это касается клеток внутренней секреции, которые напрямую отвечают за гормональный фон. То есть происходит регенерация, которая отражается в том числе и на внеш-

нем виде. В частности, улучшается качество кожи. Она светлеет, уходят отеки.

Лечебное голодание – это сильный антиоксидант. Происходит очищение организма. Мы перезапускаем работу желез внутренней секреции, и он реагирует на всех уровнях. А кожа первой сигнализирует нам о том, в каком состоянии организм. Плюс во время голодания в организм усиленно поступает кислород. Происходит интенсивная регенерация за счет снижения уровня воспалительного стресса. Клетки обновляются.

– Может ли лечебное голодание помочь парам, которые не могут зачать ребенка?

– В результате лечебного голодания повышается качество спермы у мужчин. У женщин лучше функционируют щитовидная железа и яичники. В организме женщины есть два гормона, отвечающих за вынашивание плода и роды, – пролактин и окситоцин. Окситоцин вырабатывается в момент оргазма, именно он начинает роды, а пролактин обеспечивает кормление грудью. С помощью программы лечебного голодания мы регулируем и приводим в порядок эти гормоны, саму систему, и в конечном счете вероятность зачатия повышается.

Программу должна проходить именно пара, а не только женщина. И с точки зрения терапии, и с точки зрения психологии – все это усиливает эффект. Появляется больше предпосылок для того, чтобы зачать ребенка.

– Есть ли у лечебного голодания противопоказания?

– Никаких. В случае, если все проходит под наблюдением врачей, рисков нет. Это намного менее опасно, чем пить таблетки.

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Тел. +41 27 472 51 09
reservations@leukerbadclinic.ch www.leukerbadclinic.ch/ru