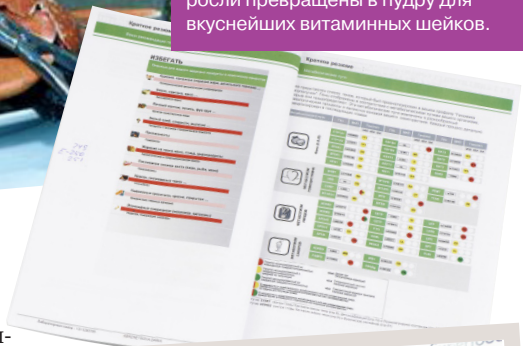


ГЕНплан

*Дарья Кузнецова
отправилась в Барселону
за персональной диетой
и наконец почувствовала
себя в своей тарелке.*



1. Генетический паспорт от крупнейшей лаборатории Люксембурга Reunis. 2. Генетик Глория Сабатер рассказывает о своей марке Salegei: овощи, фрукты и водоросли превращены в пудру для вкуснейших витаминных шейков.



президент всемирного общества антивозрастной медицины принимает всего несколько раз в год, меня же встречает глава научной секции этого общества Мартинес дель Кампо. Много лет он принимал в собственной клинике в Лондоне, но, устав от непогоды, вернулся в Испанию, где два года отслужил главврачом Sha.

«Универсальные рецепты – чистой воды профанация, – убежден доктор Мартинес. – Прежде чем давать советы, нужно изучить человека со всех сторон». С помощью коррекции гормонального фона доктор берется замедлить процессы старения. «От филлеров и пилингов будет немного толку, если вы не докапаетесь до источника проблемы: пигментации, сухости кожи или синяков под глазами. Часто тело подает знаки, и мне важно их найти – ведь некоторые анализы еще не изобретены». Накануне доктор изучил результаты моего гормонального теста, но этого ему недостаточно. В течение двух часов он задает вопросы о моем самочувствии, осматривает кожу лица и тела, ногти и волосы, прощупывает позвоночник. То, что я все время мерзну, часто встаю по утрам не в духе и чувствую упадок сил к пяти вечера, Мигель объяснил нехваткой всего лишь одного гормона – прогестерона, который придется пить всю жизнь. Почему его мало в моем организме – неизвестно. Но знай я об этом еще в школе – многих вопросов к здоровью сегодня могла бы избежать. «Гормоны – как инструменты в оркестре, – поясняет доктор. – Если один фальшивит, музыки не получается. Уровень некоторых гормонов можно скорректировать с помощью еды. Об этом вам расскажет Глория».

Профессор Барселонского университета, генетик, диетолог и фармаколог Глория Сабатер выдает мне несколько бутылок с детокс-смузи из нужных мне продуктов. За пару дней в Барселоне она предлагает заодно почистить организм. Сейчас время обеда, и я откупориваю «Тыквенную мотивацию», которая мотивирует меня за-

Ваша диета – мясо и молоко! – резюмирует невропатолог итальянской клиники, осмотрев мой позвоночник. – Для поддержания осанки нужен хороший мышечный каркас! «Забудьте о молочных продуктах, – наставляет известный бельгийский нутрицевт. – Вы когда-нибудь видели взрослое животное, пьющее молоко?» Московский диетолог рекомендует перейти с натуральной воды на газированную, а подруга советует подальше держаться от фруктов: они бродят в желудке. Надо ли говорить о том, что у стеллажей с биодобавками, особенно американскими, у меня окончательно опускаются руки: столько всего полезного, но, господи, что же нужно именно мне?

Получив сообщение о том, что под одной барселонской крышей собрались именитые эндокринолог, генетик, нутрицевт и повар, готовые разобрать человека на молекулы и выяснить, нужны ли ему, в конце концов, мясо и молоко, я... нет, не собираю чемодан. А сначала заполняю анкету, рассказываю все о здоровье – своем и родителей, принимаемых медикаментах, занятиях спортом, уходе за кожей и привычках в питании вплоть до частоты

поглощения мармелада. Следом в Испанию летят пробирки с кровью – для гормонального и биохимического анализа, и со слюной – для генетического.

Клуб Quale Vita открыли в столице Каталонии наши бывшие соотечественники, в прошлом директора крупных медицинских корпораций Татьяна и Алексей Бакунины. В прошлом году Tatler писал об их агентстве персонализированной медицины, подбирающем лучших докторов со всего света. Называть свой новый проект «клиникой» они не хотят: здесь не столько лечат, сколько возвращают молодость, красоту, энергию и стройность. Отцом-вдохновителем программы выступил знаменитый брюссельский эндокринолог Тьерри Эртог. В Quale Vita

крыть глаза на прибрежные рестораны и продолжить день с «Ягодным стимулом» и «Сладкими снами» из миндального молока, лесных орехов и какао.

«Гены говорят о предрасположенности, но не более того, – приободряет меня доктор. – Исправить их невозможно, но обмануть – довольно легко. Вот, например, у вас светлая кожа, и, чтобы не сгореть на солнце, вы наносите защитный крем. То же самое и с генами: здоровый образ жизни предотвратит возможные неприятности. Сколько раз вы слышали о людях, выкуривавших по пачке сигарет в день и проживших сто лет? Это не случайность, это генетика. А вам из-за пониженного уровня детоксификации курить нельзя». По этой же причине мне нельзя работать колористом или маникюршей: под парами лаков и краски я долго не протяну. Помимо гормонального и генетического в арсенале Глории анализы на биохимию, содержание антиоксидантов, жирных и аминокислот и пищевую непереносимость. Из-за повышенного холестерина мне нужно есть меньше красного мяса и больше рыбы, чтобы восполнить недостаток омега-3. «Недостаток? Не может быть! – удивляюсь я. – Я не первый год пью капсулы с рыбьим жиром!» Оказалось, дело в неправильной дозе – вместо положенных семисот миллиграммов кислот моя добавка содержит только триста пятьдесят. Нехватку железа и витамина B12 будут теперь восполнять не говядина, а водоросли. Кальция – не молоко, с которым все-таки нужно быть поаккуратнее, а сардины. Листая мой генетический паспорт, Глория

К подробно останавливается на работе каждой системы. В том числе – на состоянии кожи: «Выбирая крем, ищите в составе алоэ вера, центеллу азиатскую и ретиноиды и ешьте больше моркови, гранатов и манго». На сладкое узнаю, что кое в чем мне уже удалось обмануть природу. «Гены говорят о предрасположенности к лишнему весу, но, глядя на вас, этого не скажешь», – улыбается доктор. При росте метр семьдесят мой вес со школы не превышает пятьдесят два килограмма. Я никогда не сидела на диетах, но всю жизнь контролировала то, что попадает в мою тарелку. «Из-за пониженной чувствительности к гормону лептину вам сложнее, чем другим, контролировать свой аппетит, – поясняет доктор. – Поэтому и для гостей вы готовите больше, чем они могут съесть». А ведь точно! Интересно и то, что, надумай я похудеть, от спорта было бы немного толку: мое спасение – диета с низким гликемическим индексом. Хотя спортсменка из меня вышла бы знатная: согласно генетике, спринтерша,



1. Биолог Сильвия Мендес Алонсо инструктирует, как выглядит свежайшая рыба, и какому ее виду будет рад организм. 2. Чем ярче цвет – тем больше в овощах витаминов. На барселонском рынке Voquegia собраны эталонные экземпляры. 3. Шеф Мирейя Англада раскрывает секреты полезной высокой кухни. 4. Результат пятнадцатиминутного труда автора статьи – зеленая гречка с ракушками и домашним песто.



Изменить гены невозможно, но вот обмануть – легко. Главное – составить индивидуальное меню.

теннисистка и даже бодибилдерша! Дабы я не сильно горевала по поводу любимых продуктов, попавших в аутсайдеры, Глория учит меня обходить законы. Чтобы понизить гликемический индекс арбуза, рекомендует посыпать его корицей, рис поливать оливковым маслом и виноград есть с косточками. На биодобавках Сабатер не настаивает и предлагает начать с еды. Единственное, что сейчас мне точно не повредит – ферментированная папайя, повышающая иммунитет.

На следующее утро, выпив «Утреннюю радость» из гуараны, лимона и кайенского перца, спешу на рынок Бокерия. Там меня встречает профессор биологии и специалист по вопросам питания Сильвия Мендес Алонсо. Рекомендации генетика она превращает в рецепты, которые передает повару. А пока показывает, как выбирать нужные мне продукты. Обращает внимание на фрукты и овощи ярких цветов («ваш лучший друг – оранжевый»), а потом отводит к прилавкам с рыбой, где я узнаю, что размер правильной особи («лучше морской!») – с тарелку: чем она больше, тем больше в ней тяжелых металлов. А за мясом советует отправиться на охоту: чем больше животное бегало при жизни – тем лучше.

С корзинами, наполненными ягодами, маслами, овощами, рыбой и морепродуктами, прибываем на кухню Мирейя Англада – мастерицы по части высокой гастрономии и ученице трехзвездочного мишленовского шефа Феррана Адриа. «Часто клиенты приезжают ко мне со своим поваром, – рассказывает Мирейя. – Я учу их готовить вкусную еду так, чтобы она сохраняла полезные свойства». На примере семи блюд Мирейя показывает мне техники приготовления рыбы, птицы, овощей и десертов, которыми теперь я буду пользоваться постоянно. Запоминаю, что после девяноста градусов жиры становятся токсичными, а омега-3 разрушается уже после семидесяти. Что курицу можно приготовить за две минуты, а рыбу – просто положив в жареное до восьмидесяти градусов оливковое масло. По дороге в аэропорт чувствую головокружение от количества полученных знаний. Но зазубривать все это не требуется: на сайте Quale Vita у меня теперь есть своя страница со всеми анализами, рекомендациями, рецептами и базовым шопинг-листом. Метаться по свету в поисках нужных лекарств, биодобавок и витаминов, которые часто изготавливаются по индивидуальному рецепту, тоже не придется: все возьмут на себя сотрудники клуба. На повестке дня новый вопрос: теннис или все-таки спринт?

Цена - €3,500 за генетический анализ; €2000 за консультацию Глории Сабатер. www.quale-vita.com.