

здоровье

ВКУС ЖИЗНИ ДЕТОКС И ВЫСОКАЯ ВЕГАНСКАЯ КУХНЯ АНАСТАСИЯ ЕРЕМИНА



Если вы, распаковывая хамон, мучаетесь мыслями о проценте холестерина в его составе, просто пообещайте себе съездить в ближайший отпуск на детокс. И неукоснительно выполните обещание.

При этом желательно, чтобы детокс проходил на море: тогда удастся совместить очень полезное с очень приятным — как это делают, например, в оздоровительном центре The LifeCo Antalya.

Центр сам по себе лекарство — и не в последнюю очередь от стереотипов. Экскурсия по The LifeCo будет полезна для тех, кто отдых в Турции представляет как проживание в отеле системы «все включено», когда это «все» если не на второй, то на пятый день уж точно приестся — в прямом и переносном смысле слова. Тренд на ЗОЖ приучил цивилизованного человека вдумчиво относиться к тому, что и сколько он ест, ограничивать себя, нагружать спортом и при этом, в порядке компенсации, быть очень требовательным к сервису и антуражу.

В The LifeCo Antalya ЗОЖ пользуется большим уважением. Даже лежание в шезлонге на берегу Средиземного моря с коктейлем в руке здесь будет подчинено общей идеологии — все, с чем вы соприкасаетесь, не говоря уже о том, что пьете и едите, тут экологически безупречно.

The LifeCo оправдывает свое название: он действительно очень про жизнь — и про свою, и про чужую: веганская кухня и отсутствие материалов животного происхождения в интерьере позволяют порадоваться за уцелевших свинок-телят. Ну и за свою карму (а про нее сейчас не думает только ленивый) — тоже.

Будьте готовы не просто к детоксу, но к серьезной психологической работе: здесь вас настроят на изменение образа жизни. В центре уверены, что забота о себе должна быть не «одноразовой» и даже не периодической (вариант: «У меня есть неделя, чтобы похудеть и убрать с лица акне, а потом я снова вернусь на работу в город с плохой экологией» — не годится) — только постоянной. Это возможно, даже не сомневайтесь. В The LifeCo Antalya вас научат совмещать заботу о здоровье с насыщенными трудовыми буднями.

В центре принят холистический подход: здесь борются не с одной конкретной проблемой — воздействуют на состояние всего организма. От токсинов избавляет не только правильная программа питания (или голодания), ее поддерживают чистейший морской воздух, специально подобранные процедуры и направленные на восстановление нервной системы занятия йогой и медитацией.

Saf Restaurant, принадлежащий оздоровительному центру, откроет тем, кто не верит в привлекательность полезной еды, новые гастрономические горизонты. Там готовят не просто веганы — шефы берут более высокую планку: не допускается все, что требовало бы температуры выше 41 градуса. Они ждут скептиков, чтобы переубедить их своей haute cuisine в скандинавском стиле: все, что здесь делается, — очень модно, фотогенично и при этом вкусно. Оказывается, и такое возможно — ресторан высокой веганской сыроедческой кухни. Даже то, как в тарелке выложены пророщенная пшеница и органические помидоры, лишний раз напомним и убежденному, и начинающему вегетарианцу, что он на правильном пути. Питание в Saf входит в детокс-программы центра (начать, скажем, с того, что свекольный сок эффективно выводит из организма яды).

Кроме свеклы The LifeCo хорошо знает и использует сто и одно средство, способное привести организм в порядок. Почти магически здесь задействуют силу солнечного света (процедура Biophoton) для борьбы и с лишним весом, и с кожными заболеваниями вплоть до псориаза, и с депрессией.

Процедур великое множество — и это выгодно отличает центр от обычных спа, где все сводится к массажу и ароматерапии.