

За чистку

Несколько оптимальных сценариев подготовки к летнему сезону

Мария Лобанова |

ТРЕВОЖНЫЕ ВЕСТИ

пришли в этом сезоне с фэшн-полей: в моду снова возвращаются мини-юбки. Может, мужчинам-то оно счастье и радость, а женщинам придется бежать в зал и приседать, и приседать, и приседать. И, судя по тем платьям, подозрительно смахивающим на короткие туники, что предлагает в этом сезоне Louis Vuitton, делать это придется круглосуточно.

Весна всегда суровое испытание для организма — такой Новый год наоборот. Если в праздники ты тащишь в рот что попало с самыми постыдными последствиями для размера талии и состояния печени, то с таянием снега начинается затейливая игра «Что бы еще перестать есть и куда бы деть то, что уже осело в недрах». А переход от юбок макси к мини означает, что битва за размер бедер предстоит нешуточная.

Ничто не характеризует так точно всю суровость перехода от зимы к лету, как столь полюбившийся россиянам детокс. Возможно, это генетически заложенная необходимость весеннего поста, возможно, понятная и принятая нашей ментальностью любовь к излишествам, против которой бороться можно тоже со всей страстью загадочной русской души. Но попробуйте попасть в марте в «Кивач» — тот самый санаторий под Петрозаводском, где все столичные чиновники сидят на воде и, пардон, ежедневных клизмах, — все будет расписано и забронировано жажущими очищения и, не побоюсь этого определения, эндозкологической реабилитации на клеточном уровне, которую предлагают в этой модной здравнице.

Хорошо хоть, что доктор Левин, придумавший данный метод восстановления измученных токсинами городских жителей и с таким блеском реализовавший его в красотах карельской глуши, открыл отделения в довольно приличном количестве санаториев. Мой любимый — адлерский с теплым названием «Южное взморье», конечно, советский, но из разряда закрытых: со скульптурой в стиле фонтана Треви у бассейна,

прекрасными джакузи под открытым небом, где стены ностальгически украшены пионерской мозаикой, с экзотическими деревьями, посаженными космонавтами, и с огромным, усыпанным галькой пляжем. Там детокс предлагается проходить с помощью пятиразового питания (соками, разумеется), а также йодобромных ванн, соляных обертываний и ежедневных массажей. На шестой день мой живот плотно прилипает к позвоночнику, на щеках появляются скулы Марлен Дитрих, и вся такая воздушная я возвращаюсь в родной город набираться токсинов обратно.

Для более склонной к гламуру публики выбор детокс-Мекки тоже очевиден: Мерано. Именно в этом итальянском городке на границе с Австрией расположена клиника Анри Шено, великого гуру диетологии и страстного проповедника здорового образа жизни. Шено в свои 70 выглядит на 55, определяет физические и эмоциональные проблемы пациентов по радужной оболочке глаза и на редкость убедителен в своих теориях правильного питания, которым совсем не противоречит удовольствие от бокала хорошего вина или кусочка шоколада.

Олигархи, сенаторы, звезды шоу-бизнеса и прочие не чуждые красивой жизни товарищи в халатах и купальных шапочках ходят по водным процедурам (пользу ванн с пузырьками Шено принимает очень близко к сердцу) и послушно кивают головами на лекциях о вреде избыточного потребления мяса. Жена Анри, Доминик, заведует кухней клиники, и украсть ее повара хотя бы на выходные мечтает каждый второй гость: самым неподобающим образом на 800 калорий в день (хороший кусок шоколадного торта) в заведении Шено предлагают обеды из трех блюд, включая фантастические десерты, подаваемые со всем апломбом, присущим высококлассным европейским отелям.

Последним увлечением вечно худеющей публики стала макробиотика, основам которой учат в испанской клинике SHN. Семейство Батальер, что отстроило дизайнерское здание клиники с видом на горы Сьерра-Хелады и одноименный заповедник, свято верит в силу диеты, основанной на крупах и региональных овощах с минимальной термической обработкой. Говорят, что эта система издревле практикуется в монастырях дзен-буддизма в

Японии и японцы же отвечают за ее распространение в Европе и Америке, так что неудивительно, что в ней присутствуют и мисо суп, с которого рекомендуется начинать день, и морские водоросли.

Многие из тех, кто практикует макробиотику, излечились благодаря ей от массы болезней, но гости SHN, хоть и не ставя под сомнение лечебные свойства водорослей, приезжают сюда с таким банальным желанием, как сбросить вес. Кишечник здесь, как в вышеупомянутых заведениях, чистить не принято: гости с утра до вечера едят отварную морковку, гуляют по горам, любуются морскими видами и учатся готовить по макробиотической системе.

Для тех же, кто не имеет времени разъезжать по санаториям и обладает должной силой воли, чтобы сидеть на диете без отрыва от производства, московский диетолог Ирина Почитаева создала компанию Just for you. Выбираешь себе меню на нужное количество калорий и утром получаешь к двери своего дома аккуратную коробочку с упаковками еды и почасовым расписанием, когда и что можно открывать. Начинать детокс всегда рекомендуется с чего-то похожего на обычную еду (даже если свекольные котлетки это для вас совсем необычно), а уж потом переходить на соки или модный нынче лимонад Master Cleanser.

Придумал лимонадную диету американский натуропат Стэнли Берроуз, здраво рассудив, что лимонная вода нам не наделает вреда: свежие лимоны как-никак полны витаминов, да и для здоровья вещь ценная. В день Just for you предлагает десять маленьких баночек этого лимонада и... все. В его состав входят кайенский перец и кленовый сироп, что удивительным образом сказывается на снижении веса и метаболизме. И перспектива майских выездов в Дубай и на Бали уже не приводит в отчаяние: можно будет не кутаться в парео или не совершать перебежки от пляжа к морю, завернувшись в полотенце. Особенно если после детокса провести месяц в спортивном зале, круглосуточно приседая.



СОНЯ РИМАНЦЕВА