

# Доказательство от обратного

## Почему детокс-клиники успешны как никогда

Александр Кулиш |

**ПОСЛЕДНЕЕ** десятилетие кардинально изменило восприятие детокса. В начале века самым модным гуру этого направления, без сомнения, был Анри Шено, и поездка в Мерано воспринималась как индульгенция за неумеренное потребление и неспортивный образ жизни. Пациенты приезжали в Palase Megano, теряли там 4 кг за неделю, а потом радостно возвращались к поздним ужинам и обильным возлияниям. Ничего удивительного, что результат был неустойчив и через полгода курс следовало повторить — виноват в этом был кто угодно, но не Шено. Его метод с тех пор не изменился — изменились клиенты, которые выбирают для себя курс оздоровления более осознанно и приезжают не только к нему. Они, кажется, испробовали на себе все доступные методы детокса и не собираются останавливаться на достигнутом.

Со времен нулевых отношение к потреблению в развитых странах меняется в сторону большей ответственности, а образ жизни стал более здоровым. Фитнес, йога, пилатес, функциональный тренинг, плавание, бокс и марафоны — посвященные спорту фото появляются в Instagram известных людей едва ли не чаще, чем отчеты о светских вечеринках. Всех интересуют молодость, красота и долголетие, и ради этого можно найти в себе силы отказаться от лишнего бокала вина и выйти в дождливый день на пробежку. И вот уже Вика Газинская продвигает «эволюционную диету», Наталья Давыдова в компании доктора Перлмуттера рассказывает светской Москве о вреде сахара и глютена, а Елена Перминова открывает безглютеновую пекарню. Казалось бы, зачем нужен детокс, если все и так следят за собой? Да и к детоксу в целом появилось множество вопросов: решая одни и те же проблемы, различные концепции противоречат друг другу, не утруждая себя клиническими исследованиями, чтобы обосновать теоретическую часть.

Начнем с самого главного — с идеи интоксикации организма. В одних методиках (например, в Chenot Palace и Sha Wellness Clinic) присутствует понятие токсинов, которыми загрязнен организм, при этом неизвестно, где именно и в какой концентрации эти токсины находятся, а также насколько их количество уменьшается после того, как курс детокса завершен. Другие концепции (например, Тамаза Мчедлидзе из грузинского Bioli Wellness Resort) сражаются с оксидативным (окислительным) стрессом в клетках, определяя уровень



### С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ОФИЦИАЛЬНОЙ науки любые методы детокса уязвимы для критики и причисляются к альтернативной медицине

этого стресса по косвенным признакам. Аюрведические клиники, такие как Kalari Kovilakom и Kalari Rasayana, опираются на традиционную индийскую медицину, одну из древнейших медицинских систем в мире, но и многовековые практики аюрведы не имеют строгого научного подтверждения. Именно поэтому с точки зрения официальной науки любые методы детокса уязвимы для критики и причисляются к альтернативной медицине.

Тем не менее, несмотря на зыбкость доказательной платформы, все эти системы работают. В этом нет ничего удивительного: на практике они состоят из исключительно полезных для здоровья элементов. Лучшие детокс-центры (даже если они не используют слово «детокс») непременно находятся в красивых, экологически чистых уголках света, вдали от больших городов. Все они стараются погрузить пациентов в обстановку, далекую от суеты и стресса. Везде рекомендуется огра-

ничить доступ к телефону и компьютеру — нашим главным раздражителям. А уж какие дополнительные антистрессовые методики практикуются — медитация или прогулка босиком по росе — не так важно. Везде предлагают массаж и умеренную физическую активность, будь то скандинавская ходьба, йога или пилатес (на неумеренную активность у пациентов, как правило, не хватает сил ввиду скромного рациона питания). Во всех детокс-центрах подают на стол здоровую пищу, приготовленную из фермерских продуктов, как правило, вегетарианскую, но совсем не обязательно (у Шено и в мягком варианте Sha бывает рыба). При этом классическая аюрведа настаивает на термически обработанных продуктах, любимый Кейт Мосс детокс-центр The LifeCo в Бодруме продвигает сыроедение, а в некоторых центрах, таких как «Кивач» в Карелии, есть даже курсы голодания — и все это прекрасно работает, если, конечно, доктор одобрил такой курс конкретно для вас.

Сегодня идея похудеть в детокс-центре не кажется такой уж свежей, а на первый план выходят куда более важные вопросы. Многие клиники предлагают профилактику аллергии, расстройств пищеварения, повышенного давления, диабета, кожных заболеваний. И, несмотря на «ненаучность», дают неплохие результаты. Справиться с лишним весом можно и самостоятельно — достаточно силы воли, а вот победить аллергию гораздо сложнее, и лучше это делать под наблюдением врачей. А возможность влезть в «эталонные» джинсы после двух недель детокса теперь воспринимается скорее как приятный бонус, но не главная причина поездки.

Казалось бы, принципы детокса известны всем — можно вести здоровый образ жизни в городе, правильно питаться, заниматься спортом, и детокс не понадобится. Но таких стойких перфекционистов, как Полина Киценко, не позволяющих себе ни шага в сторону, не так уж много. Для жителей мегаполиса по-прежнему неизбежны ежедневный стресс и влияние плохой экологии. В общем, здоровый образ жизни — хорошо, но главный смысл детокса все-таки немного иной: это перезагрузка организма и возвращение к простым истинам, которые так легко забываются в городе. Понимание того, какой может быть идеально организованная, правильная жизнь. В детокс-центры едут за чувством легкости и вдохновением, и даже если по возвращении не следуют всем советам врачей, пара полезных для здоровья идей наверняка остается в обиходе.