

[МАРИ КЛЭР] РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

АПРЕЛЬ 2019

marie claire

С Д Е Л А Н П О З А К О Н А М К Р А С О Т Ы

МОДЕЛЬ: SOPHIE LONGFORD

BEAUTY
FIRST



D: 9596A, B, E, L, L, NL, SK, 10, DK, CY, 10, DK, GB, 4, 50, GB, CH, 16, 00, CHF, N, S7, NOK
ISSN 1562-5141 19004
9 771562 514007

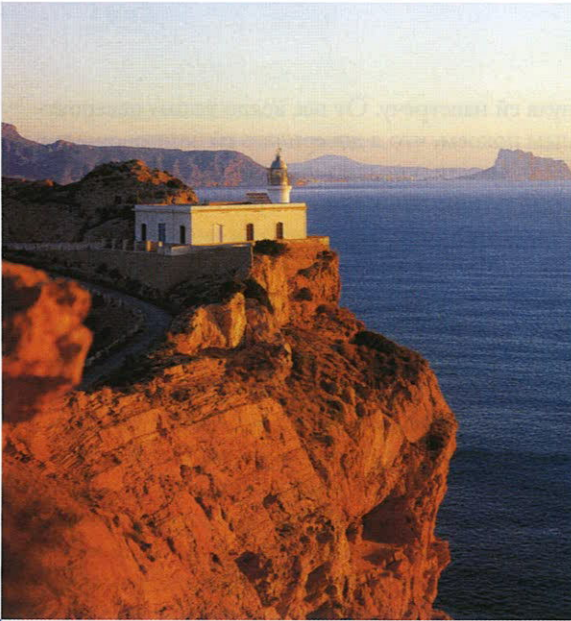
Аликанте Красивое начало

МОДНОЕ СЛОВО
«ПЕРЕЗАГРУЗКА» НИЧЕГО НЕ
СТОИТ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ,
ГДЕ ЭТО СДЕЛАТЬ. АНАСТАСИЯ
ХАРИТОНОВА ПРОВЕЛА
НЕДЕЛЮ В ВЕЛНЕС-КЛИНИКЕ
SHA, ГДЕ ИЗБАВИЛАСЬ
НЕ ТОЛЬКО ОТ НЕСКОЛЬКИХ
ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ,
НО И ОТ ВСЕГО ЛИШНЕГО
В СВОЕЙ ГОЛОВЕ

Человек, способный каждый раз, поднося ложку ко рту думать о балансе Инь и Ян, уже достиг просветления», — думала я, вникая в основы макробиотики и собирая чемодан в знаменитую SHA Wellness Clinic. Надо сказать, что среди вещей в основном были спортивные костюмы, кроссовки, купальники и всевозможные масла для лица, тела и волос. Я была настроена на перезагрузку. Похудеть предполагалось в качестве приятного бонуса. Так что при составлении индивидуальной программы основной упор делался на различные ментальные практики. Среди моих запросов во вселенную, а в данном конкретном случае в велнес-клинику SHA, было: приобретение и укрепление навыков стрессоустойчивости, овладение приемами расслабления (если такие существуют) и возвращение осознанного отношения к своему организму (оно было, но куда-то ушло, не попрощавшись).

Перехватив в аэропорту кусок колбасы (которую я обычно не ем) и лихорадочно стараясь запомнить этот вкус, я отправилась в четырехчасовое путешествие до Валенсии. В автомобиле, который приехал за мной из отеля, из всей «еды» была только вода: никаких полезных батончиков и суперфудов поблизости не наблюдалось. Так началось мое путешествие в «новую, полную сил и энергии, жизнь».





БУДДИЗМ НА ТАРЕЛКЕ

Первый ужин стал для меня откровением: элегантно одетые люди сидели на террасе за столиками со свечами, негромко играл пианист, а говорящие на всех языках официанты разносили совсем не маленькие порции, тающиеся в недрах стилиных тарелок. Похоже, если не в жизни, то в питании этих «гостей» клиники Инь и Ян давно слились воедино. Расследование показало, что существует три вида меню: *kushi* – самое строгое и макробиотическое; *biolight* – чуть более щадящее, но все равно крайне низкокалорийное; и, наконец, меню-*sha* – гастрономические изыски для тех, кто приехал не в поисках стройности, а в поисках радости. К последним мне удалось примкнуть буквально на один вечер до встречи с диетологом, остальное время я сидела на *kushi* и пила воду и чай в каких-то невероятных количествах.

Диетолог Мария Ромерало (Maria Romeralo) подробно объяснила мне принципы питания, на которых основана система оздоровления организма и борьба с лишним весом в США. «Мы можем получать энергию не только из привычного нам мяса, птицы, кофе, но и из зерновых, бобовых, овощей. Почему это лучше? Ответ прост – потому что это более легкая пища, которая не ведет к ожирению и позволяет наедаться, но при этом не чувствовать тяжести. Энергии же и жизненных сил она дает на порядок больше. А это, собственно, то, к чему и стремится большинство наших гостей».

Большая ошибка думать, что мы заиклены на макробиотике и ничего больше не видим. Что, приехав сюда, вы с утра до вечера будете есть тофу (должна сказать, что за все мое пребывание в клинике мы с тофу встретились всего один раз). Конечно, эта система питания нам близка и многое из нее стало базисом, на котором

строятся программы оздоровления, похудения и очищения организма. Главное, что мы оттуда взяли, – это гармония и баланс как цель и смысл употребления пищи. Одни продукты должны уравновешивать другие, тогда ежедневные завтраки, обеды и ужины будут день изо дня поддерживать наше здоровье и придавать сил.

Но это далеко не единственный источник «вдохновения и знаний». Глобально в основе нашего метода лежит союз японской и средиземноморской традиций. Например, на завтрак обязательно подается мисо-суп. И дело не только в том, что он горячий (а утром это полезно) и богат питательными веществами, но и в том, что он отлично утоляет голод. Я могу сделать вам инъекцию, у нас есть очень хорошие препараты, и на неделю заблокировать чувство голода, а могу ввести в рацион мисо-суп и чай из грибов шиитаке. Насыщение так же будет происходить быстрее, но в более мягкой форме. Хотя здесь, конечно, вопрос каждого конкретного случая: при значительных излишках веса одним супом ничего не решить... Кроме того, наш шеф-повар часто добавляет в блюда водоросли и экстракт из корня японского растения *kuzu*, которое часто используется в традиционной медицине. Вместе с тем в рационе есть и утренние каши, и оливковое масло, и овощи, которые можно найти в любой стране. Пока гости находятся в США, они вырабатывают новые пищевые привычки, и, чтобы потом все это не пропало зря, у нас организованы мастер-классы, где обучают приготовлению «здоровой» еды».

ХАРИ-ХАЧИ-БУ

Нет-нет, это не урок японского языка, а мой свежобретенный «пищевой» девиз, который я привезла из США и стараюсь воплощать в жизнь, как только приходит время перекусить. «Знаете, какой вопрос чаще всего задают мне наши гости? – интересуется диетолог Мария. И потом сама же отвечает: «На сколько я похудею?» И тут мы не обманываем. Наша клиника не занимается показным снижением веса. Нам важно, чтобы те, кто приехал к нам, чувствовали себя здоровыми и сильными. Поэтому вы видите здесь так много уже стройных людей. У нас никто не голодает. Поэтому реальное снижение веса за неделю в пределах трех килограммов. Этого достаточно, чтобы запустить все необходимые процессы на будущее. Дальше все идет легче, и результаты улучшаются при условии соблюдения определенных правил. (Это подтвердила и Линдси, моя новая знакомая из Ирландии, которая приезжает уже третий раз и, как правило, уезжает «минус три кило», а потом сбрасывает еще примерно столько же.)

MUST DO LIST

1. Обязательно сходить на пешую спортивную прогулку к маяку. Кроме неплохой силовой нагрузки это еще и **потрясающие виды**.
2. Посетить урок йоги, где честно рассказать о своих проблемах (в моем случае это была спина) и получить «карманный» **набор асан**, которые станут вашей палочкой-выручалочкой



на долгие годы.

3. Сделать все возможное и невозможное, но непременно прорваться на сеанс терапии к стресс-менеджеру, автору книги и известному врачу **Conceição M. Espada**. Даже если вы думаете, что вам это не надо, просто сделайте. Уверена, ваш мир изменится к лучшему.
4. Почаще делайте процедуру **Watsu** – незабываемое путешествие в «водный мир», которое позволяет расслабиться так, как будто вы отдыхаете целый месяц.
5. Купите в бутлке отеля **мисо-суп** в пакетиках. Гениальная еда, очень удобная в путешествиях и в течение дня. Вкусно, полезно и отлично утоляет голод.

Один из главных законов, который мы пытаемся донести до каждого гостя, – японский принцип “хари-хачи-бу”, что в переводе “на человеческий” означает “принцип 80%”. Мы часто едим слишком много, гораздо больше, чем требуется для поддержания жизненной энергии. Большой выбор, запахи, неограниченное количество еды, оформление блюд, усталость, стресс, – все это не отпускает нас от тарелки, пока не происходит перенасыщение. На самом деле организм давно получил все необходимое и пора остановиться. Так вот, хари-хачи-бу учит говорить себе “стоп”, когда съедено 80% порции. Не надо заказывать лишнее и устраивать пищевые оргии. Надо научиться

В SHA Wellness Clinic лучше ехать сразу на определенную программу, а не пробовать все ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ



уважать себя во всем, в том числе и в том, что, как и сколько вы едите. Умеренность – краеугольный камень стройности (или просто комфортно здорового веса). Кстати, в тесной связке с этим правилом идет еще одно – мегаважно есть медленно. Тот, кто забрасывает еду в рот, не успевает заметить, когда наступает насыщение, не слышит этого звоночка и, как следствие, опять же переедает. Вот почему крайне важно научиться жевать долго. Каждый раз, поднося ложку или вилку ко рту, остановитесь на пару секунд, задержите руку, и вы увидите, что принцип “хари-хачи-бу” будет срабатывать автоматически».

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Стресс-менеджмент, теперь я тебя знаю! А ведь совсем недавно трудно было найти большего, чем я, скептика в вопросах всевозможных тренингов, а главное – визитов к психотерапевтам. Тем не менее, отправляясь в SHA Wellness Clinic, я честно сказала, что моя главная проблема – не лишний вес, а плохой сон, хроническая усталость, постоянное чувство «дедлайна» и напрочь утраченная способность расслабляться. Именно тут мне нужна была помощь, за которой я полетела в Испанию. Просьба была услышана. Моя программа, кроме общеоздоровливающих и релаксирующих процедур, включала визиты к стресс-менеджеру, специалисту по когнитивным процессам и врачу по работе с энергетическими возможностями. Я уже упражнялась в саркастических замечаниях на тему «родители не выбрасывали моего любимого мишку, и я не боюсь, что меня раздавит великан». Но как только я увидела доктора Консесао Эспада (Conceição M. Espada), я просто встала и шаг-

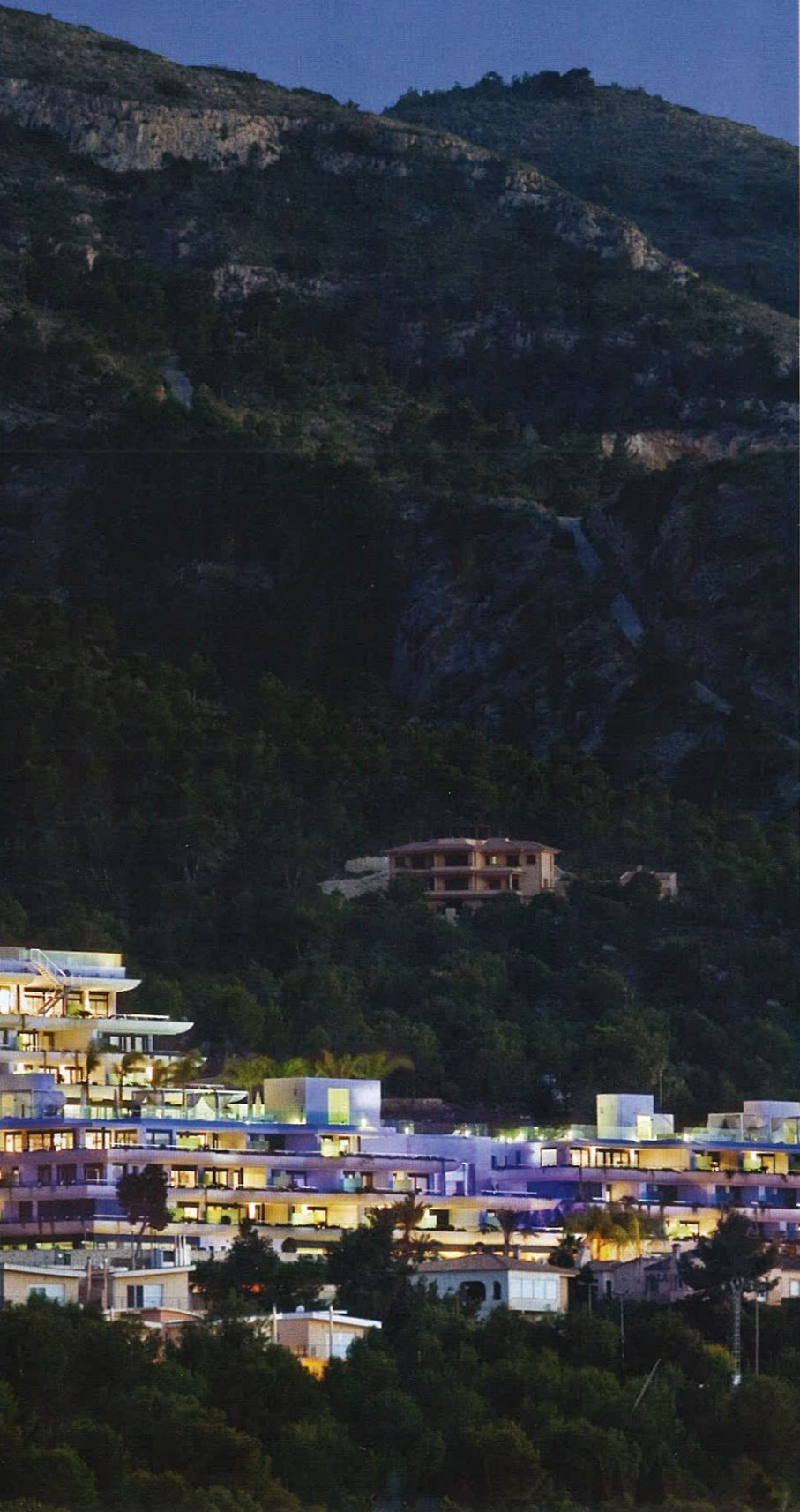
нула ей навстречу. От нее веяло таким невероятным покоем, что я доверилась ей безоговорочно. Не буду пересказывать личные детали нашей беседы, потому что у каждого разговор будет свой. Но мне помогло. Из комнаты я вышла с ощущением, что все у меня в жизни прекрасно и нет таких задач, которые невозможно решить. К этой довольно общей формулировке прилагался набор практических упражнений по дыханию и медитации (этакая производственная гимнастика), аудиозапись, под которую я до сих пор засыпаю как младенец, и книжка-раскраска, останавливающая поток мыслей и настраивающая на вечерний отдых. В придачу было дано домашнее задание – поменять лексикон и перестать постоянно повторять слово «проблема». Проблем, как оказалось, у меня нет, а есть вопросы, на которые всегда можно найти ответ.

Визиты к «энергетику» и специалисту по когнитивной психологии проходили в других условиях и сопровождалась использованием сложной техники, датчиков и даже компьютерных игр. К счастью, все исследования документально и очень четко подтвердили, что я не просто истеричка, а «вопросы» (теперь только так) действительно имеются, причем не только ко сну, но и к памяти, вниманию. Графики, на которых работа мозга напоминала хаотичные метания курицы, перешли в мое безвозмездное пользование как напоминание о том, как это выглядело до визита в клинику. На выходе картина была лучше. (И так будет с каждым!) Во-первых, я стала 7 раз в день делать дыхательные практики от Консесао. Во-вторых, подключились расслабляющие процедуры и прописанные витамины, а также чай. В-третьих, я честно старалась жить по принципу, который озвучили все три специалиста: «Одно дело – одна эмоция. Ваш разум всегда должен быть там, где находится ваше тело».

СКУЧНО НЕ БУДЕТ

Первое, что ждет каждого, прибывшего в клинику, – встреча с врачом. Медицинское направление в SHA Wellness Clinic очень сильное. Здесь помогают не только разобраться с весом и токсинами, но и решить гораздо более серьезные проблемы. Мой совет – ехать сразу на конкретную программу. Тем, кто нацелен на результат, связанный со здоровьем, не стоит разбрасываться. «В рамках каждой программы процедуры прицельно ремонтируют и восстанавливают то, что вышло из строя, – объяснил мне специалист по антивозрастной медицине и по вопросам сна, а также международный эксперт по борьбе с курением Висенте Мера (Vicente Mera). – Программы построены на основе взаимодействия различных принципов





воздействия на организм. Внутренняя логика очень сильная: питание, спорт, лечение, ментальные практики, уходы – все бьет в одну точку, чтобы на выходе эффект был максимальным». Кстати, вместе с врачом вы получаете еще и личного «менеджера по планированию», который составляет вместе с вами ежедневное расписание.

Если для здоровья все очень серьезно, то для удовольствия все очень приятно. Антивозрастные уходы, вакуумные массажи, акупунктура, лечение светом, аквазона с хитрыми приспособлениями для гидромассажей, восточные практики – всего не перечислить. Групповые спортивные тренировки входят в проживание, так что утром и днем можно ходить на скандинавскую ходьбу, йогу, аквааэробику. И, как ни странно, именно здесь, в солнечной Испании, мне сделали лучший тайский массаж. Причем делал его крепкий южный красавец, который расправил мое тело и раскатал его, как листик. Спина, говорите? Да я не помню теперь, где у меня спина! После всего, что со мной произошло за неделю, появилось совершенно особенное ощущение тела: оно стало воздушным. Я слышу его, понимаю, уважаю. Нам вместе хорошо и спокойно. Надеюсь, это надолго. Главное, что сама бы я с этим не справилась. Даже имея железную волю, найти и собрать (и доехать к ним) разных специалистов в Москве невозможно. А в Испании за неделю было закрыто сразу множество вопросов. shawellnessclinic.com