

Русское издание Good Housekeeping

Сентябрь 2019

# ★ Домашний Очаг

**А МЫ  
УЧИМСЯ  
ДОМА**

РЕАЛЬНЫЕ  
ИСТОРИИ

РЕЦЕПТЫ  
ИЗ ПУТЕШЕСТВИЙ

**ЧТО ЕДЯТ  
НА УЛИЦАХ  
МИРА**

**12**

**ДЕТСКИХ  
КНИГ,**

*которые помогут:*

- ◆ разобраться с эмоциями
- ◆ подружиться с ровесниками
- ◆ понять родителей

**Фейсфитнес  
продолжает  
и выигрывает**

*Как работает  
массаж лица*

www.goodhouse.ru



16+

**Ирина Дубцова**

**«Я пытаюсь вложить в сына  
качества, которые сама бы  
хотела видеть в мужчине»**



# НАЧНИ СНАЧАЛА

Возможно ли за три дня перезагрузить организм и начать жизнь с чистого листа? Екатерина Сахарова отправилась в испанскую велнес-клинику, чтобы нажать на reset.



**ПОХОЖЕ**, поклонников отдыха в формате традиционного all inclusive поубавилось. Теперь свои две недели отпуска люди стараются провести с максимальной пользой: совершают восхождение в Гималаях, дают «обет молчания» на випассане в Таиланде, учатся серфингу на Бали, проходят кулинарные курсы во Франции и добровольно голодают в Италии. Чтобы привести мысли в порядок и элементарно расслабиться, мне нужно было уклониться от стандартного маршрута – и тут пришло приглашение в велнес-клинику SHA.

## День первый

Выпив последнюю чашку кофе в Шереметьево, я села в самолет. От аэропорта Валенсии до клиники – 1,5 часа езды на машине, которые пролетают незаметно – уж слишком живописные виды открываются за окном. В какой-то момент машина сворачивает с шоссе и начинает подниматься вверх по петляющей дороге. Итак, мы приезжаем в SHA. Лаконичное здание в стиле хайтек совсем не похоже на больницу – оно больше напоминает роскошный отель, по которому постояльцы передвигаются в халатах. В таком аутфите люди приходят и на завтраки, и на обеды – каблуки можно смело оставить дома.

Сюда приезжают по разным причинам: одни хотят избавиться от лишних килограммов, другие – забыть про стресс, третьи – бросить курить, четвертые – сделать генетический анализ и выстроить свою жизнь в соответствии с врачебными рекомендациями.

О том, что мы в Испании, напоминают только погода (здесь 300 солнечных дней в году) и персонал, который говорит по-испански.

Сразу по приезде мы получаем программу, которой должны следовать в ближайшие дни. Скучать тут явно будет некогда – с 9 утра каждый час расписан по минутам: массаж, йога, работа со стрессом, акупунктура.

Нас приглашают на обед. В меню вместо хамона и сыра (мы же в Испании!) – овощной суп-пюре, рыба и, что удивительно, десерт. В блюдах нет соли и сахара, но при этом они не пре-



сные, а очень-очень вкусные. Вообще, в клинике три меню: самое строгое – на 700 ккал, щадящее – на 1000 ккал и полноценное – на 1500.

Я с нетерпением жду похода к нутрициологу. Англичанка Мелани Уоксен, специалист в области натуральной терапии, – наглядный пример того, что макробиотика реально работает. Мама семерых детей (!) имеет подтянутую фигуру, а ее энергии хватает на пятерых.

Она спрашивает о моих проблемах, питании, образе жизни. Макробиотика, которую здесь исповедуют, – система питания, которой, согласно легендам, веками придерживались японские монахи. Она исключает сахар, мясо, молочные продукты, кофе, алкоголь, соль. Помидоры тоже в черном списке. Главный принцип – баланс инь и ян (то есть кислотно-щелочной) и сезонная еда (никаких бананов и манго, если вы не живете в Таиланде, в рационе быть не должно). «Еда и эмоциональное состояние неразрывно связаны. Если вы испытываете тревожность, откажитесь от кофе, – он только усилит ее. Если вы едите много сахара, ваш желудок начинает «страдать», вы – корить себя. Это замкнутый круг». Действительно, последние месяцы я не

### ПРОГРАММЫ

В меню 14 оздоровительных программ, разработанных под индивидуальные потребности и состояние здоровья конкретного гостя. Они направлены на избавление от лишнего веса, табакокурения и стресса, а также призваны нормализовать сон и стабилизировать эмоциональный фон.

### ПРОЦЕДУРЫ

Гидроколонтотерапия, акупунктура, косметические уходы, талассотерапия, различные массажи – чтобы попробовать большинство процедур, нужно ехать как минимум на две недели.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

В клинике учат не только правильно питаться, но и готовить полезную еду. На кулинарном классе скучную киноа мы превратили во вкусный десерт (смешайте ее с кокосовым молоком, орехами, сделайте шарики, обваляйте в кокосовой стружке и поставьте в холодильник на 30 минут.

отказывала себе в куске торта – казалось, десерт улучшит мое настроение. Мне хотелось получить тот самый пинок, чтобы забыть про углеводы. Мелани, которая взяла мои руки, посмотрела мне в глаза и сказала: «Просто попробуй». Не знаю, как ей это удалось, но я ушла от нее с ощущением, что все получится.

Следующие два дня я легко следую предписанной диете и на полдник употребляю чай: из зеленых водорослей (его я могла пить, только зажмурившись) и овощной (больше походил на воду, в которой варили овощи). Также мне был предписан аперитив на ужин – шот яблочного уксуса. Ну... такое.

## День второй

Мысль, с которой я проснулась, была о кофе. Хотелось хотя бы почувствовать его аромат. Но вместо этого меня ждал мисо-суп, главное блюдо адептов макробиотики. Говорят, мисо и квашеная капуста чудесным образом запускают обменные процессы. Завтрак неожиданно имел продолжение в виде гречневой каши с орехами, тоста с гуакамоле и маффина без муки и сахара. Сочетание странное, но интригующее.

А далее начался процедурный марафон. Сначала ручной массаж, потом электрический лимфодренаж, уход по лицу. Расписание настолько плотное, что посидеть в номере и насладиться видом, который открывается из съюта, просто некогда. Желания перекусить

тоже не возникает. Единственный мигнус – болит голова. Но этого, как объяснила врач, следовало ожидать – таким образом организм «избавляется от токсинов». Ок, я терплю.

Приходит время обеда. В меню – овощной суп и бобовые в качестве основного блюда. Источники белка – чечевица, фасоль, горох – в макробиотике в почете.

И снова на процедуры. Здесь работают специалисты со всего мира, в том числе из России. Многие клиенты ездят сюда постоянно. Одна португальская бабушка давно облюбовала это место – проходит 28-дневный курс каждый год последние 10 лет.

Клиенты подобных мест делятся на два типа: одни приезжают, обнуляются и продолжают следовать ЗОЖ дальше, а для других вылазка в клинику – плановая программа восстановления, после которой они возвращаются к привычному образу жизни.

Зачастую мужчины, которые сопровождают худеющих дам, не выдерживают и вечерами сбегают ужинать в соседнюю деревушку, где, прячась, словно школьники, заказывают хамон и вино. Потому что поблизости найти место, где можно поесть, не так уж и просто. Как сказала одна клиентка: «Ощущение, что ты на роскошной яхте, которая пристала в чистом поле, – идти некуда». Клиника расположена на возвышении, где нет магазинов и ресторанов. Во-первых, это позво-



ляет избежать соблазнов, а во-вторых, так завещал Мичио Куши – японский диетолог, который адаптировал макробиотику к образу жизни современных европейцев. Когда основатель клиники Альфредо Батальер Парриети задумал свой проект, он пригласил Куши, чтобы тот благословил место. Куши показывали лучшие места в Коста-Бланке, но японец раскритиковал их все. В какой-то момент Альфредо пригласил Куши к себе домой. Увидев особняк Альфредо, японец воскликнул: «Стройте здесь, это энергетически правильное место!» Семье пришлось пожертвовать своей виллой, чтобы возвести США.

### День третий

Я просыпаюсь без будильника в 6:30 утра. Смотрю на часы и не могу поверить – в Москве мне приходится переставлять часы несколько раз, чтобы встать в районе 9. Сегодня в расписании прогулка к маяку. В 7:30 мы едем к отправной точке, откуда нам предстоит путь в несколько километров по невероятной красивой дороге. Пока мы бодро шагаем, я знакоюсь с англичанкой – завсегдатаем места: «После первого визита я похудела на семь килограммов, еще столько же сбросила по возвращении. Приехала снова, чтобы сохранить мотивацию».

Удивительно, но грешить тут совсем не хочется. Мы рассуждаем с коллегами, о чем из «запрещенки» скучаем больше всего, и приходим к выводу, что нам и так хорошо. Даже без кофе.

Бегу на консультацию по энергетическому балансу. Врач рассказывает, как циркулирует моя энергия (задумалась), и предупреждает о вреде синего света, который излучают гадже-



### ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

Кроме сьютов в США есть резиденции площадью от 300 до 500 кв. м с отдельным входом. В вашем распоряжении – кухня, массажный кабинет, частный бассейн и терраса.



ты: «Так же, как вы моете руки перед едой, так должны соблюдать гигиену: для разговоров по телефону пользуйтесь наушниками, а перед сном убирайте его в другую комнату». В этот день я впервые засыпаю без гаджета в руке.

### День четвертый

Настало время уезжать. Скрывать не буду – джинсы с меня не сваливаются (а жаль!), зато настроение отличное. Видимо, не зря в меня втыкали иголки, подключали электроды, учили медитировать и договариваться с собой.

Хожу по дьюти-фри, набираю родным провианта и понимаю, что у меня напрочь отсутствует желание съесть пазлы и выпить вина. Зарекаться не буду – возможно, меня хватит ненадолго, но некоторые принципы точно останутся со мной на всю жизнь. А еще я буду скучать по волшебному воздуху и яблочному чаю, который нам «прописывали» перед сном. ■

### НЕ ПРОПУСТИТЕ

**BATSU** Процедура глубокой релаксации проходит в теплом бассейне. Пациент погружается в воду, оставляя на поверхности лишь лицо. Пока вы парите в невесомости, специалист с помощью массажных движений работает с телом.

**INDIBA** Тепловое воздействие (448 кГц) на проблемные зоны (как на теле, так и на лице) направлено на избавление от жировых отложений и ускорение процесса обновления клеток.

