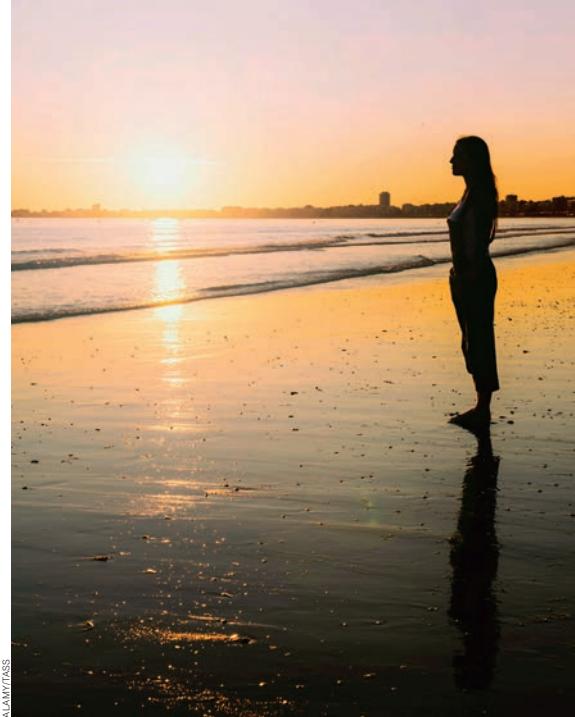


Быть в тонусе

Виктория Рощанинова о детоксе против старения



Я не сторонник фанатичного увлечения здоровым образом жизни. Я люблю жизнь, много путешествую и не откажусь от хорошего стейка и бокала вина. Но я слежу за здоровьем: не ем сахар, жирную пищу, молоко. Не ем фастфуд. Сейчас модно подвергать сомнению детокс-программы, ругать мировые оздоровительные центры с приставкой «детокс» за то, что устойчивого эффекта они не дают. Не соглашусь.

От любой детокс-программы я вижу эффект. Помимо общей потери веса в 2–3 кг я лучше себя чувствую, вижу, что и кожа выглядит лучше. Не обязательно каждый месяц летать на уикенд в Шено или Мерано, достаточно иметь два-три разгрузочных дня. На соках, бульонах, супах, жидкой пище.

Зачем? Мы живем не в самом чистом городе на земле. После введения санкций качественные овощи и фрукты найти не просто, поэтому о том, что мы едим каждый день, лучше и не думать. Поэтому без детокса нам не справиться.

Даже когда я приезжаю в детокс-отель ненадолго, то всегда придерживаюсь легкой диеты, хожу на процедуры — это запускает дренаж, ускоряет обменные процессы в организме. Дренаж нужен всем: вода уходит, и на третий день ты выглядишь лучше. В любом детокс-центре есть все возможности для занятия спортом, а если

добавить великолепные виды, которые открываются во время пеших прогулок и тренировок по скандинавской ходьбе по горам или равнинам, то это еще и очень хорошая психологическая терапия.

Я не большая поклонница Индии, но Ананда — это сказка в предгорьях Гималаев. Густые гималайские леса, горный климат, сухой, по-настоящему целебный, с потрясающим видом на долину и извивающуюся внизу реку Ганг. Здесь есть все: от йоги и пранаямы до детокса, массажей, фитнеса и даже занятий по гольфу. И если в Керале жесткий, спартанский режим, ранний подъем, то Ананда — это мягкая, комфортная, адаптированная для европейцев программа релакса и йоги. За первую неделю я избавилась от лишней воды и сбросила 2 кг, в том числе благодаря двухдневному детоксу, который меня удивил — ничего общего с известными нам

процедурами по очищению внутренних органов. В город Ришикеш, расположенный у подножья Гималаев, стоит поехать только потому, что это место, в котором собраны 100 ашрамов. Кто только ни приезжал сюда искать себя нового или почистить себя старого — даже четверка Beatles в полном составе. Кухня просто невероятная: еда может быть вегетарианской, но это гастрономическое удовольствие!

Я очень люблю Атлантику. Пожалуй, первым в моем топе лучшего спа и детокс-отдыха можно назвать центр талассотерапии сети отелей Bagriere. Семь лет назад я там открыла для себя препарат MEGA NFC, который использую сама много лет и используют мои клиенты в Kraftway Clinic. Абсолютно безопасен: я семь месяцев принимала этот продукт каждый день, когда у меня были проблемы с иммунитетом.

Записала Ольга Гулько



Детокс-препарат MEGA NFC medical10

Ежедневно токсины попадают в наш организм с едой, напитками, воздухом, которым мы дышим, лекарствами. Происходит медленное отравление организма. Под детоксикацией понимается очистка организма от отравляющих веществ, таких как, например, тяжелые металлы. Большое преимущество MEGA NFC по сравнению с другими средствами в том, что курс этого препарата не только очищает, но и оптимизирует функции защиты и саморегуляции организма за счет стимуляции иммунной системы и снабжения важными

минералами. Основное действующее вещество препарата — клиноптилолит (природный минерал из группы цеолитов). Попав в пищеварительную систему, оно абсорбирует ионы тяжелых металлов, очищая таким образом организм. После завершения процессов обмена цеолит естественным образом выводится из организма.