

Чего хотят женщины



Если бы Абрахам Маслоу сделал свою знаменитую пирамиду потребностей только для женщин, то с большой долей вероятности, где-то в самом основании была бы потребность нравиться самой себе. Быть стройной, легкой и красивой — вне зависимости от нажитых килограмм и морщинок. Но вот как этого достичь, большой вопрос.

Текст Лолита Хазанова

Мысль о том, что мы едим, что мы едем, конечно не новая, но, наверное, самая правильная. Никакие процедуры и маски не сделают с нами то, что способен сделать сам организм, правильно настроенный. Очищенный от шлаков и токсинов, с хорошо работающим пищеварительным трактом.

А задумалась я о красе своей внутренней с тех пор, как стали появляться на лице различные «несовершенства», трепетные и наглые, как уличные коты. Появятся, приживутся невинно где-нибудь под носом — и никаким лосьоном их не прогонишь.

Что со всей красотой это делать, мне было условно понятно — про детокс начинали писать еще редактора модных журналов лет 20 назад, а сейчас и вовсе, в эпоху тотального ЗОЖ, про лечебное голодание и различные смузи не написали только самые ленивые блогеры.

В какой-то момент все совпало — моя готовность что-то менять, презентация Russian Social Club потрясающей программы детокса и знакомство со специалистом по оздоровлению Аленой Патель. В программе Eat.Taste.Heal.Recharge было продумано решительно все, даже доставка овощей и фруктов.

Но тем не менее вопросов было много. Не верилось, что я, любитель вкусной еды и больших застолий, смогу осилить 11-тидневную программу, где основная пища состоит из кокосового сока, воды, и различных аювердических добавок.

Боялась постоянного чувства голода, слабости, да и регулярное общение с нежно звучащей энимой тоже внушало некоторые опасения.

Алена терпеливо и очень детально ответила на все мои вопросы, и чувствовалось, что говорить про здоровое питание, работу кишечника и сам детокс она может бесконечно. Впрочем, неудивительно. Во-первых, она дипломированный специалист Health Coach американского института по интеграционному питанию. Во-вторых, она пришла к своему образу жизни, и этой детокс-программе через личный, не самый простой опыт.

Восемь лет назад Алене поставили неправильный диагноз, неправильно лечили, и, как следствие, ей пришлось удалить желчный пузырь.

— Я поняла, что не смогу дальше жить по-старому, призналась Алена, — мне пришлось искать альтернативу. Для начала стала вегетарианкой, и начала проходить различ-