



Практический семинар по сортировке роз на парфюмерной фабрике в окрестностях Грасса. 1900 год

ЛУЧШИЕ В ГРАССЕ

Кому-то этот маленький французский городок знаком как место, где жил Иван Бунин, кому-то он напомнит об Эдит Пиаф, а для каждого, кто неравнодушен к ароматам, Грасс – это родина духов, волшебная лаборатория, в которой уже больше века создаются лучшие парфюмерные шедевры.

Текст: Татьяна Розенштайн

Помните героя Патрика Зюскинда – Жан-Батиста Гренуя из известного бестселлера XX века «Парфюмер»? Секретами парфюмерного ремесла Гренуй овладевал не где-нибудь, а именно в Грассе. С выходом романа в свет этот городок, что находится неподалеку от Лазурного побережья и где проживает 48 тысяч человек, вдруг стал центром паломничества международного туризма. Туда съезжаются, чтобы посетить местный парфюмерный музей и понаблюдать за производством духов. Однако известность к Грассу пришла задолго до этого. Согласно легенде, первой известной личностью, посетившей Грасс, стала французская королева Екатерина Медичи. Будучи родом из Флоренции, родины благоухающих эссенций, духов и парфюмированных перчаток, Екатерина решила продолжить эту традицию во Франции местом производства духов выбрала Грасс. Даже если это только легенда, более благодатного места для производства духов во Франции не найти: мягкий климат и обширные плантации цветов. Поэтому уже последователи Медичи – Людовик XIV, который был известен не только как «Солнце», но и как «Самый сладко пахнущий король», а также преемник Екатерины – Людовик XV по прозвищу

«Возлюбленный», который заставлял душиться всю свою свиту и даже подмешивал ароматические масла в парковые фонтаны, – начали активно пользоваться услугами парфюмеров из Грасса. Первым парфюмером здесь, получившим огромную известность, стал Жан де Галимар, граф де Серанон, основавший в Грассе парфюмерную фабрику по производству мыла, помад и масел для французского двора. Сто лет спустя на центральной площади города открылась «лавка благовоний» Молинера, из которой выросла вторая фабрика, очень ценящая английским королевским двором. А в 1926 году появилась и третья – Fragonard, названная по имени уроженца Грасса, знаменитого художника Жана Оноре Фрагонара. Поскольку Грасс можно назвать французской столицей цветов, то ароматические масла здесь стали изготавливать в первую очередь из них. Наиболее популярными стали жасмин, лаванда, тубероза, мимоза и особенно майская роза. По форме и запаху последнюю нельзя сравнить с обыкновенной розой, ведь их большая часть хоть и красива на вид, но по запаху не может состязаться с майской розой. Ее в Грассе собирают в период цветения около 9 часов утра, когда у нее наиболее концентрированный аромат. Правда, по сравнению с жасмином, для которого нужно вставить в 5 утра и собирать руками, розу

САМ СЕБЕ ПАРФЮМЕР

На фабрике Galimard в рамках трехчасового семинара можно изготовить собственные духи. Участников сажают за «орган», на котором размещаются три ряда пузырьков с маслами. На самой верхней полке – конечные ноты. Их мы чувствуем сразу после нане-

сения духов. Ноты сердца – на средней полке, они дают основательное представление о духах после 10-15 минут с момента нанесения и держатся до четырех часов. Поэтому при покупке духов специалисты рекомендуют подождать хотя бы 10 минут, прежде чем сделать свой вывод о запахе. И, наконец, базовые ноты могут

продержаться 15 часов. Каждого участника консультирует парфюмер, объясняющий, как составляются духи, и заносающий «рецепт» в формуляр. Если получившийся аромат пришелся по душе, то его можно унести во флакончике объемом 150 мл, а потом снова заказать по почте. Формулы духов хранятся на фабрике несколько лет.



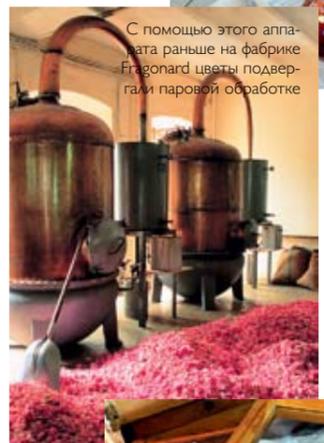
можно еще назвать неприхотливой. Огромное количество сырья, необходимое для изготовления масел (из одной тонны цветков туберозы, входящей в знаменитые духи Poison Christian Dior, добывают один килограмм масла), приводит к сокращению цветочных полей. Сегодня многие из цветов привозят в Грасс из Болгарии, Турции, Марокко и Тунезии. В XX веке, когда духи стали доступны более широким слоям населения, парфюмерное дело приобрело характер настоящей индустрии. До этого цветки собирали вручную и раскладывали в течение двух часов после сборки на стекло, смазанное жиром. Жир впитывал аромат, а цветы каждые 10–12 дней меняли. Затем для добычи масел стали использовать аппараты, в которых сырье подвергалось паровой обработке. И, наконец, уже сегодня природное сырье частично заменили химическим. Названия духов – Mitsouko, Shalimar – стали вдохновлять на путешествия, запахи – Skandale, Je Reviens, L'heure Bleue – вызывали эмоции так, что сама природа – Vent Vert, Fleurs de Rocaille, Cuir de Russie – служила вдохновением. Производители хрусталя Lalique и Baccarat состязались в изготовлении затейливых флаконов, а модные дизайнеры, начиная с Поля Пуаре, стали сопровождать выпуск своих коллекций выходом новых духов. В 1921 году Эрнест Бо, потомственный парфюмер французского происхождения, родившийся в Москве, создал в Грассе необыкновенный аромат с использованием альдегидов. Сегодня он известен под названием Chanel №5, пятый среди десятка других проб. Аромат был создан по просьбе самой Мадемуазель Шанель, пожелавшей, чтобы новые духи «пахли женственной». Эти духи состояли из 80 различных компонентов. Для создания современных духов парфюмеры используют уже более 150. Интенсивность аромата зависит от количества ароматического масла, входящего в состав духов. Слово Parfum на упаковке указывает на то, что в состав аромата входит 20% масел, а его запах продлится 10–12 часов. Концентрация Eau de Parfum – 12%, ее хватит на 5 часов. Меньше всего масла в Eau de Toilette, всего около 6%, поэтому благоухание улетучивается уже через два часа. Со времен когда Chanel, Christian Dior, Lanvin, Nina Ricci и Balmain начали заказывать парфюмерию у грасских специалистов, прошло почти сто лет. В Грассе и сейчас выращивают розу, лаванду и жасмин. Местный институт – Grasse Institute of Perfumery – выпускает около 12 профессионалов-«нюхачей» в год. Их рабочие столики называются «органами», потому что парфюмер, словно композитор, должен из многочисленных оттенков и ароматов собрать гармоничный звук. Три грасских фабрики и поныне обеспечивают парфюмерными изделиями Францию, Европу и весь мир. На фабрике Fragonard создают конечную продукцию, а Galimard выпускает еще и эфирные масла для косметических фирм. Какие именно французские фирмы заказывают здесь свой товар, остается тайной. Правда, после посещения местного музея парфюмерии становится ясно, что почти все.



Чтобы поступить в Grasse Institute of Perfumery, будущим специалистам нужно в течение часа распознать более 100 масел



ИСТОРИЯ АРОМАТА CHANEL №5, ФЛАКОН С КОТОРЫМ СЕГОДНЯ ПРОДАЕТСЯ КАЖДЫЕ 30 СЕКУНД, НАЧИНАЛАСЬ В ГРАССЕ, В ЛАБОРАТОРИИ ЭРНЕСТА БО



С помощью этого аппарата раньше на фабрике Fragonard цветы подвергали паровой обработке



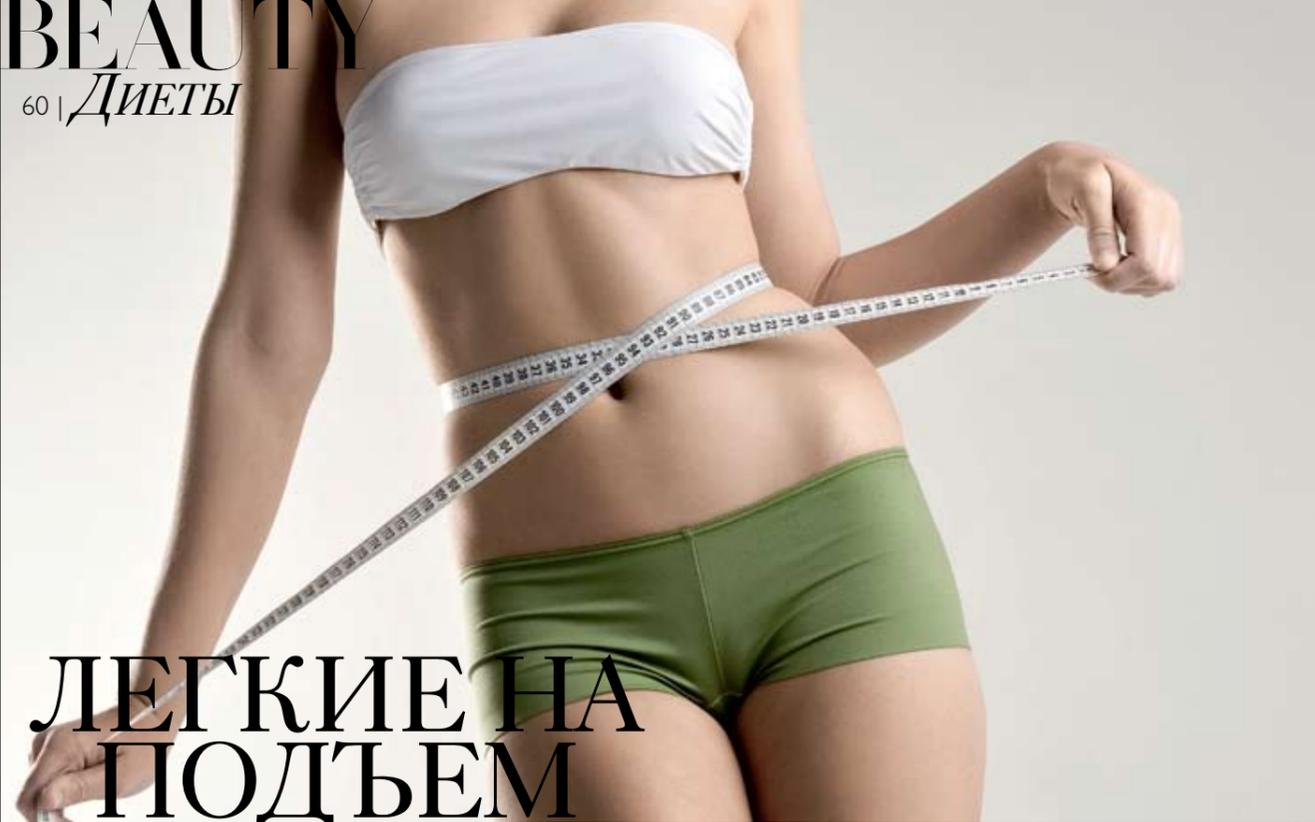
Подарочный набор Galimard



Когда-то аромат с цветов собирали именно так – с помощью жира

ТРИ ГРАССКИЕ ФАБРИКИ – GALIMARD, MOLINARD И FRAGONARD – И ПОНЫНЕ ОСТАЮТСЯ ГЛАВНЫМИ МИРОВЫМИ ПОСТАВЩИКАМИ ПАРФЮМЕРИИ





ЛЕГКИЕ НА ПОДЪЕМ

Еще не так давно с диетами связывали недоедание и постоянное чувство голода. Через короткое время после прохождения курса чаще даже набирали вес, чем теряли. Современные программы позволяют без особых мучений похудеть, забыть о вредных привычках и улучшить общее самочувствие.

Текст: Татьяна Розенштайн

HOLISTIC DETOX ТРЕХНЕДЕЛЬНЫЙ КУРС ВОССТАНОВЛЕНИЯ КИСЛОТНОГО БАЛАНСА

В основе Holistic Detox Diet лежат принципы аюрведы – индийской ведической медицины, понимавшей под болезнью нарушение баланса организма, происходящее под влиянием климата, неудобоваримой пищи, обезвоживания или стрессовых факторов. Задача диеты – похуление, очищение и обновление организма. Ее создатель – доктор Ниш Йоши считает, что для приведения организма в порядок прежде всего мы должны отказаться от богатых кислотностью продуктов: пшеничных, дрожжевых, молочных продуктов (за исключением натурального йогурта, козьего и соевого молока), от сахара, шоколада, фруктов (кроме бананов) и соусов (особенно от кетчупа, уксуса, горчицы). Красное мясо (оленина и говядина) заменяется рыбой и светлым мясом (индейкой и курицей). Как и во время любой диеты, следует отказаться от алкоголя, сигарет, кофе и напитков с газом. В типичное дневное меню по рецепту Йоши входят йогурт с ложкой меда и бананами на завтрак, салат на обед и филе цыпленка на гриле с тушеными овощами на ужин. В течение дня следует употребить до трех литров жидкости, отдавая особое предпочтение травяным настойкам и минеральной воде. Диета сопровождается обязательными занятиями спортом (особенно йогой) и медитацией. У тех, кто не привык к легкой пище, в первые дни могут появиться головные боли и повышенная возбудимость. Поэтому рекомендует-

ся проходить программу в клинике или на специальном курорте, где она дополняется массажами, ваннами и прогулками. При строгом режиме результаты могут появиться уже на 10-й день. Диета рекомендуется в первую очередь людям с философским настроем и поклонникам восточной медицины, которые найдут терпение к регулярным занятиям йогой и медитации. В преимуществах Holistic Detox уже успели убедиться Гвинет Пэлтроу, Ральф Файнз и Кейт Бланшетт. Крис Нот, он же Mr. Big из сериала «Секс в большом городе», прибегнул к этой диете, чтобы быстро обрести форму перед съемками одноименного фильма. Позже он жаловался, что прописанные ему занятия йогой и гребля на байдарках очень утомили его, однако после курса он стал разборчивее относиться к питанию. *Где: Клиника доктора Йоши в Лондоне (www.joshclinic.co.uk); Ananda Spa в индийских Гималаях (www.anandaspa.com). Лумепамура: Nish Joshi, «Dr. Joshi's Holistic Detox: 21 Days to a Healthier, Slimmer You – For Life»*

SONOMA DIET СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ КУХНЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕЗОННЫХ ПРОДУКТОВ

Взоры к Средиземноморью обратились в 1990-е годы, когда медики и диетологи разных стран обнаружили, что, несмотря на обильную, богатую жирами пищу, жители этого региона редко страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. И хотя они почти ежедневно пьют вино, у них не обнаруживается душевных расстройств и болезней печени. Калифорнийка Конни Гуттерсен воспользовалась этим опытом и разработала Sonoma Diet.

Важным моментом в этой диете являются размеры тарелок: для завтрака диаметр тарелки не должен превышать 18 см, а для обеда и ужина – 23 см. Программа требует максимальной дисциплины – только так можно выработать новые полезные привычки. Во время диеты снижается потребление углеводов

(пшеницы, макаронных изделий, риса и картофеля), а животные жиры заменяются на растительные (вместо сливочного масла – оливковое или тыквенное). Упор делается на приготовление пищи в домашних условиях. На готовые блюда и походы в рестораны быстрого обслуживания налагается строгое табу. В рацион вводятся свежие сезонные или деликатно обработанные овощи, приготовленные на пару. Красное мясо заменяется светлым. В первые дни пациенты должны полностью отказаться от сахара, будь он даже во фруктах, и от пшеничных изделий. Второй этап длится от нескольких недель до года. В его задачу входит достижение индивидуального идеального веса. Рацион пищи на этом этапе значительно расширяется. Для любителей углеводов возвращаются рис, картофель и хлеб, но рекомендуется замена светлых макарон и пшеничного хлеба изделиями из муки грубого помола, а белого риса – нешлифованным. Жирность молочных продуктов не должна превышать 1,5 %. Разрешается время от времени побаловать себя бокалом вина, но по-прежнему запрещены сладости. Если идеальный вес достигнут, начинается третий этап, который, собственно, возвращает к нормальной жизни. В питание вводятся привычные продукты, однако они не должны быть жирными, и, конечно, не рекомендуется переедать. Допускается съесть иногда кусочек торта. Наряду с правильным питанием важны регулярные занятия спортом. Диета настолько проста и практична, что может быть рекомендована всем без исключения. Особенно она подойдет тем, кто любит готовить. Среди ее поклонников есть знаменитости, например, Дженнифер Энистон и Дэрил Ханна. Чтобы опробовать диету, не обязательно ехать в Голливуд. Можно зарегистрироваться на сайте www.sonomadiet.com. За небольшую плату диетолог составит индивидуальный план и предложит рецепты. *Подробнее на www.sonomadiet.com*
Лумепамура: Connie Gutteresen «The New Sonoma Diet: Trimmer Waist, More energy in just 10 days»



ОЧИЩЕНИЕ ПО МЕТОДУ ДОКТОРА МАЙЕРА ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА С ПОСЛЕДУЮЩИМ СОКРАЩЕНИЕМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРОВ

Теория Майера строится на том, что от неправильного питания на стенках сосудов скапливаются холестерин и кальк, которые образуют перегородки. Сосуды сужаются, кислород перестает свободно поступать в организм, что приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы вплоть до сердечного инфаркта. Очищение по методу Майера проводят в профессиональной клинике Viva Mayr. Курс рекомендуется повторять раз в год в течение трех недель. Перед тем как начать процедуры, врачи обследуют общее состояние пациента и особенно функцию почек, которым и придется перерабатывать вливания. Затем начинаются процедуры, состоящие из 25–30 очищений, каждое из которых длится 3–4 часа и повторяется 3–4 раза в неделю. В основе жидкостей – аминокислота, которая растворяет вредные

накопления на стенках сосудах. В организме поддерживается постоянный баланс витаминов и минеральных веществ. Параллельно вырабатывается индивидуальный план питания, из которого вычеркиваются макароны, пшеничный хлеб, сладости и сахар. Во время еды категорически запрещается пить. В промежутках между приемами пищи пациент выпивает до трех литров воды в день с добавлением очистителей в виде порошков. Каждый кусок рекомендуется пережевывать не менее 50 раз. На третий день наступает пробуждение организма: у пациентов нормализуется сон, появляется бодрость и уходит постоянное чувство голода. Диета и вливания сопровождаются массажами, ваннами для тела и ног. Среди поклонниц метода – Элизабет Херли, а среди частых гостей клиники – Сара Фергюсон. Эта методика очень эффективна и идеальна для тех, кто хочет добиться быстрых результатов. Правда, потребуются проявить волю, так как очищение будет сопровождаться радикальной перестройкой организма. *Подробнее на www.viva-mayr.com*
Лумепамура: Franz X. Mayr «Die Darmtrageheit», «Schonheit und Verdauung»

ZONE DIET СОКРАЩЕНИЕ ПОРЦИЙ И УМЕРЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ

Эту самую популярную в Америке диету разработал биохимик Барри Сирс, считающий, что причиной увеличения жировых складок в первую очередь является усиленное употребление углеводов, приводящее к повышенному выделению инсулина. В задачу диеты входит не столько потеря веса, сколько повышение работоспособности организма. Сирс убежден, что для оптимального питания человеку необходима схема 30–40–30. Это значит, что с ежедневным пятиразовым питанием (завтрак, обед, ужин и два перекуса) в организм должно поступать 30% жира, 40% углеводов и 30% белка. Обязательное сопровождение диеты – спортивные упражнения (хотя

бы дважды в неделю). Важные правила – не оставаться без еды более четырех часов и регулярно принимать рыбий жир. Этой диеты охотно придерживаются Деми Мур, Синди Кроуфорд и Сара Джессика Паркер. Zone Diet подойдет практически всем. Ее можно легко попробовать во время поездок в США, заказав, например, в Нью-Йорке или Лос-Анджелесе через www.zonedeliveryusa.com. После заполнения формы с указанием цели диеты (похудение, улучшение самочувствия) разрабатывается индивидуальный план, и каждый вечер перед вашей дверью стоит переносной холодильник с ежедневным меню. К примеру, блинчики со свежими фруктами на завтрак, поджаренная индейка с капустой на обед и тефтели в соусе с горохом на ужин (в качестве перекуса предлагается батончик мюсли и фрукты). В Москве тоже существует подобная программа, которая называется Just for you. Меню основано на здоровом, сбалансированном питании из продуктов высокого качества. Специалисты клиники утверждают, правильное питание – залог здоровья. *Подробнее на www.zonediet.co., www.justforyou.ru*
Лумепамура: Barry Sears «The 7 days diet», Barry Sears/Riccardo Pina «40–30–30»