

L'OFFICIEL voyage



Экспозиция
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Разведка
НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ

Экспедиция
РОССИЯ

Дегустация
ПОРТУГАЛИЯ

Стиль
БРАЗИЛИЯ

ACMG
THE NEW MEDIA





SHA WELLNESS CLINIC

Где находится: АЛИКАНТЕ, ИСПАНИЯ

Текст: Ольга Горбенко

– Салат с кускусом, пожалуйста, и черный бургер. Тарелку с бургером ставят перед моим спутником, и тот заученно поправляет ошибку официанта: «Нет, бургер девушке, пожалуйста».

Я никогда не толстела, в принципе, нормально себя чувствовала, питала нежные чувства к углеводам и на полученную в подарок поездку в Sha смотрела со смесью недоумения и любопытства. Современный отель, аккуратно вписанный архитекторами в заросли зелени между Аликанте и Валенсией, основа философии которого – макробиотическое питание. На запрос «макробиотика» «Википедия» выдавала что-то об идеях даоизма и энергии инь и ян в еде. Я решила, что лучше буду разбираться на месте.

Самолет вместе с солнцем снижался над багровым горным массивом, перед посадкой я прикончила прощальную бутылочку белого – в основу макробиотического питания алкоголь не входил, это я успела уяснить в «Википедии» – и втянула ноздрями липкое марево над посадочной полосой аэропорта Аликанте.

По дороге к клинике я не без удовольствия отметила McDonald's у заправки и оставшееся время старалась запомнить дорогу к спасительному пункту

на случай, если энергия инь и ян в макробиотических продуктах не достигнет необходимого баланса с моим организмом.

Мой номер оказался огромной комнатой с панорамными окнами на террасу, нависающую над горами в облаках. На столе стояла вода в красивых бутылках синего стекла и небольшой перекус: что-то похожее на ролл, что-то квадратное, что-то круглое – все очень красивое.

Я сфотографировала свою первую макробиотику и немедленно съела. Знакомство мне понравилось. Очень понравилось. Я с удовольствием опустилась на серый диван, откинулась на спинку и сгрызла палочку сельдерея.

В дверь постучали: принесли белый айпад и расписание на сегодня и завтра. Завтрак, консультация эксперта в области питания, медосмотр, озонотерапия, обед, глубокий массаж тканей, гидроэнергетическое детокс-восстановление, ужин. День был расписан по часам, я переоделась и пошла на первую консультацию.

Sha можно назвать пятизвездочным отелем или спа, но в первую очередь это все-таки клиника. В пользу этого говорит и жесткий режим дня у постояльцев, и сами посетители, даже за обедом си-

дящие в халатах, и постоянные встречи с врачами. Одна из них – уверенная блондинка, непрерывно хохоча на мое неразборчивое бормотание в ответ на вопрос «Как часто вы употребляете алкоголь?» во время заполнения карты, легко и просто рассказывает про питание в клинике. Подход гибкий, с индивидуальной программой для каждого посетителя. Макробиотика оказывается вовсе не страшной энергетической сектой, а современной программой, в основе которой употребление сбалансированных продуктов: цельные злаки – рис, крупы, паста и кускус; супы – овощные или мисо; овощи, приготовленные на пару, сваренные или слегка обжаренные на кунжутном масле; бобовые и морепродукты, один-два раза в неделю рыба. Не возбраняются фрукты, семечки, орехи, натуральные закуски и десерты, однако без муки, яиц и масла; молочными продуктами, яйцами и птицей предлагают баловаться не чаще одного раза в месяц. Важно пить много воды.

С консультации ухожу довольная, никаких ужасных ограничений мне не выдали, и, наработав аппетит в пустом бассейне, поднимаюсь на верхний этаж в ресторан. Ресторан Shamadi находится на террасе с захватывающими видами на залив. Выбираю салат из тайских овощей с обжаренным тофу, пенкой из свеклы и жареным миндалем и рыбу на пару с кабачком и рисовым мисо на теплом овощном севице. В тарелке еще много непонятных съедобных вещей. Очень, надо признаться, вкусных. Настоящее гастрономическое приключение.

Следующих приемов пищи я ждала с неиссякающим любопытством и нетерпением – каждый раз разное, но неизменно фантастическое нечто занимало все мысли, вытесняя московские заботы. Да и когда о них вспоминать, если меня ждал подъем на заре, чтобы с первыми лучами оказаться на маяке, розовом от нежного рассветного солнца. Переходы от специалиста по акупунктуре в кабинет массажа, регулярный заплыв в бассейне, хвойные запахи финской бани, консультации тренера и сеансы по уходу за кожей – ритм приятных процедур не угасал ни на час. Я восстановила режим сна, легко засыпала и просыпалась бодрой, вес, несмотря на старания невидимого повара, к которому с каждым ужином я испытывала все более глубокие чувства, почему-то уменьшался. Мысли, как и кожа, розовели и разглаживались.

Не знаю, как много времени занимает выработка новой привычки, за какое количество дней может отдохнуть и восстановиться человеческий организм или как долго нужно не думать о работе, чтобы переключить мозг. В Sha мне хватило пяти дней. Я не подчинила свою жизнь макробиотическому стандарту, да и готовить как шеф Shamadi никогда не смогу, несмотря на то что клиника предлагает мастер-классы. Тем не менее основы жизни изменились основательно: как минимум официанты больше не отдают мои заказы по умолчанию мужчинам, я забыла, что такое сахар, и не прочь в момент раздумий погрызть сельдерей.

