

прощупав пульс, доктор что-то записал и сказал, что я в принципе здоров, но **детокс**, как любому жителю крупного мегаполиса, **мне не помешает**



## Как добраться

Добраться самостоятельно до The Farm at San Benito довольно сложно, поэтому самый простой вариант — договориться о поездке с таксистом в Маниле или же заказать трансфер в отеле (будет значительно дороже, чем, если ехать на такси). Будьте готовы к серьезным пробкам: движение на Филиппинах оставляет желать лучшего.  
[www.thefarm.com.ph](http://www.thefarm.com.ph)

А все потому, что шеф-повар The Farm Лукреция Бакин — абсолютный кулинарный гений, чья стряпня вполне соответствует уровню двухзвездного европейского мишленовского ресторана. Миниатюрная женщина, уставившая всю кухню дегидраторами самых разных калибров, дни напролет корпит над тарелками, выдумывая новые немыслимые рецепты, поражающие вкусовые рецепторы. «Сушилки», как ласково называет свои агрегаты шеф-повар, призваны удалять из продуктов избыточную жидкость, позволяя насладиться истинным сыроедением. Высушивает Лукреция абсолютно все: от картофеля до бананов, комбинируя ингредиенты в своих изящных рецептах. И если поначалу к такой еде относиться с некоторым подозрением, то к концу пребывания основательно задумываешься о полной смене режима питания. Дополняют кулинарную гармонию зеленые «шоты» (свежая трава, пробитая в блендере) и свежевыжатые соки, смешанные в самых разных сочетаниях.

Кое-как дотянув до обеда (сказались ночной детокс и отсутствие завтрака), в ресторане я заказал сразу четыре блюда. И когда мне принесли самый настоящий лагман, я в очередной раз задумался о происходящей вокруг кулинарной мистификации. Идеальный по вкусу, суп был умело скомпонован исключительно из овощных составляющих и даже «лапша», абсолютно соответствующая по вкусу и текстуре той, что раскатывают в аутентичных уйгурских харчевнях, оказалась на поверку изящно нарезанной кокосовой мякотью. Следом подали сыр тофу с икрой из цуккини, после чего на столе последовательно появились овощной бургер и десерт, разложить на составляющие который у меня не получилось.

Диетическая кухня максимально способствует детоксу, проходящему в действительно комфортных условиях. Кормят «пациентов» хорошо, селят в уютные отдельно стоящие виллы, список процедур не так уж изнурителен. Главный капитал «Фермы», ее главное достояние — персонал, знающий все об очищении организма. Выгодное отличие этого места от прочих азиатских здравниц — комплексный подход к детоксификации. Холистические СПА-процедуры уместно дополняются медицинскими программами, и в комплексе такое «лечение» дает совершенно феноменальные результаты.

В обязательной программе — диагностика меридианов, колоноскопия (не меньше трех раз), чистка почек и печени. Дополняется оздоровительный курс персональной йогой с инструктором, уроками медитации, массажами и составлением индивидуальной программы питания. В результате многочисленных клизм, чисток и прочих экзекуций неизменной частью физиологического очищения становится и ментальная детоксификация. Мысли становятся яснее, а тело легчает на пару-тройку килограммов без всяких усилий.

Руководит процессом оздоровления Гомер Ли. С ним мы познакомились сразу после того, как был пройден check-in. Доктор походил на сухой сморщенный гриб. Лицо пожилого йога покрывала густая сетка морщин. В переливе замысловатых узоров горели два огонька-глаза, сверлящие меня пристальным взглядом. Прощупав пульс, он что-то записал и сказал, что я в принципе здоров, но детокс, как любому жителю мегаполиса, мне не помешает. Заполнил лист с рекомендуемыми процедурами и сказал, что я должен следовать списку беспрекословно.

И вот пятый день подряд я послушно выполняю все рекомендации. Первые дни, как объяснил доктор Ли, призваны подготовить организм к полной детоксификации. Главный день «постной недели» завершается чисткой печени, после чего следуют еще два дня, необходимых для восстановления. Лежа в тот же день на массажном столе, я чувствовал себя абсолютно расслабленным. Заботливые мастера в четыре руки массируют тело, создавая атмосферу абсолютной гармонии. День близился к вечеру, и я очень жалел, что пребывание подходит к концу. Хотя далеко не все процедуры в The Farm можно отнести к разряду приятных, я совершенно четко ощущал на себе благодетельные последствия пройденного курса. Доктор Ли, с которым мы встретились вечером, взял обещание, что я непременно приеду в «Ферму» на повторную чистку. Я клятвенно пообещал вернуться. Доктор, пощупав мой пульс, удовлетворенно кивнул и сказал, что уже через пару дней я буду окончательно готов к возвращению в мегаполис.