

В здоровом теле

В Тоскане открылся оздоровительный центр, в котором принимает королевский доктор

Дмитрий Кубиков |



— Почему вы выбрали Castel Monastero для запуска своей авторской оздоровительной программы?

— Монастырь был возведен более тысячи лет назад монахами, которые прекрасно знали, как окружающая среда влияет на здоровье и эмоциональное состояние человека. Здесь, в самом сердце Тосканы, особый микроклимат, идеально подходящий для моих программ. Уже более 20 лет я занимаюсь в Гималаях разработкой и совершенствованием уникальных методик, позволяющих сохранять здоровье и забыть о болезнях. Я уверен, что все мы запрограммированы на долголетие. Важно только прислушиваться к собственному организму, задействовать внутренние резервы, что мы и помогаем сделать в Castel Monastero. SPA-курорт находится на высоте 900 м над уровнем моря, и каждый, кто сюда приезжает, вынужден проходить процесс адаптации, подстраиваясь под окружающую среду. В совокупности со специальной диетой, курсом детокса, лечебной йогой и прогулками по самым живописным местам положительные результаты неизбежны.

— Вы личный доктор Елизаветы Второй и членов королевской семьи. В Castel Monastero вы лично принимаете пациентов?

— Да, вы можете попасть ко мне на прием по предварительной записи. Для меня нет разницы, кто передо мной — шейх, представитель королевской фамилии или самый обычный человек. В Индии, где у меня тоже есть клиника, я принимаю самых обычных пациентов. Моя задача — помогать людям, и я получаю от этого удоволь-

ствие. Но я бываю не всегда, поэтому, если вы хотите попасть именно ко мне, лучше заранее узнать о датах моего пребывания в Тоскане.

— Как часто вы бываете в Castel Monastero?

— В среднем три раза в месяц. Один раз я приезжаю на полную неделю, еще дважды — на уикенд. Но даже когда меня нет, персонал прекрасно обучен и знает, что делать.

— В чем особенность программ, предлагаемых в Castel Monastero?

— Оставаться здоровым и молодым можно до глубокой старости. Для меня понятие «здоровье» включает несколько аспектов: это прямая спина, хорошее пищеварение, крепкий сон и энергия, бьющая ключом. В Тоскане мы пытаемся найти индивидуальный подход к каждому гостю в решении этих вопросов. Я стремлюсь к тому, чтобы человек вообще не болел. Именно в этом и заключается главная философия программ в Castel Monastero. Я ярый приверженец теории Гиппократов, который считал, что тело способно вылечить до 80% всех заболеваний, если создать для этого оптимальные условия. Castel Monastero — это ни в коем случае не госпиталь, скорее санаторий, само пребывание в котором оказывает серьезный терапевтический эффект.

— Чем марма-массаж, предлагаемый в рамках всех ваших оздоровительных курсов, отличается от других видов массажа?

— Марма — это очень древний вид массажа, который практиковали в Древней Индии. Задача — стимуляция определенных точек на теле, чтобы спровоцировать пра-

www.castelmonastero.com

вильную циркуляцию крови и ее «доставку» ко всем органам, в частности к мозгу. Немногие об этом задумываются, но проблемы со здоровьем связаны с проблемами в шейном отделе. Марма-массаж серьезно фокусируется на этой зоне, в итоге люди чувствуют себя просто потрясюще. У многих, кто годами мучился мигренями, они вдруг навсегда проходят. Я написал книгу The Neck Connection, где очень подробно описал, как важно, чтобы мозг правильно снабжался кровью и кислородом. Марма-массаж — это больно, но результаты того стоят.

— Как часто вы бываете в Castel Monastero?

— В среднем три раза в месяц. Один раз я приезжаю на полную неделю, еще дважды — на уикенд. Но даже когда меня нет, персонал прекрасно обучен и знает, что делать.

— В чем особенность программ, предлагаемых в Castel Monastero?

— Оставаться здоровым и молодым можно до глубокой старости. Для меня понятие «здоровье» включает несколько аспектов: это прямая спина, хорошее пищеварение, крепкий сон и энергия, бьющая ключом. В Тоскане мы пытаемся найти индивидуальный подход к каждому гостю в решении этих вопросов. Я стремлюсь к тому, чтобы человек вообще не болел. Именно в этом и заключается главная философия программ в Castel Monastero. Я ярый приверженец теории Гиппократов, который считал, что тело способно вылечить до 80% всех заболеваний, если создать для этого оптимальные условия. Castel Monastero — это ни в коем случае не госпиталь, скорее санаторий, само пребывание в котором оказывает серьезный терапевтический эффект.

— Чем марма-массаж, предлагаемый в рамках всех ваших оздоровительных курсов, отличается от других видов массажа?

— Марма — это очень древний вид массажа, который практиковали в Древней Индии. Задача — стимуляция определенных точек на теле, чтобы спровоцировать пра-

вильную циркуляцию крови и ее «доставку» ко всем органам, в частности к мозгу. Немногие об этом задумываются, но проблемы со здоровьем связаны с проблемами в шейном отделе. Марма-массаж серьезно фокусируется на этой зоне, в итоге люди чувствуют себя просто потрясюще. У многих, кто годами мучился мигренями, они вдруг навсегда проходят. Я написал книгу The Neck Connection, где очень подробно описал, как важно, чтобы мозг правильно снабжался кровью и кислородом. Марма-массаж — это больно, но результаты того стоят.

— Серьезное внимание вы уделяете особому режиму питания.

— «Ты то, что ты ешь» — абсолютно верное высказывание. Соблюдать специальную диету крайне важно. Речь идет не о том, сколько калорий вы потребляете в сутки (хотя в рамках программы их всего 900), а о качестве продуктов, которые вы получаете. Диетическое меню создано в партнерстве с Гордоном Рамзи, у которого в Castel Monastero свой ресторан. Он с большим энтузиазмом отнесся к идее создать healthy menu для курса доктора Али, так как сам активно пропагандирует здоровое питание. Кроме того, каждый гость должен пить специальный детокс-чай — сбор самых разных трав, благодаря которому проходит очищение. Пить его нужно для очищения кишечника, контроля уровня кислотности в желудке и предотвращения распространения грибка. Кроме того, чай снижает уровень сахара в крови и помогает сбросить лишний вес. Не скрою, чай очень горький, но через несколько дней вы привыкните...