



ПРЕДОСТАВЛЕНО KALARI RASAYANA



ПРЕДОСТАВЛЕНО KALARI RASAYANA

— Несмотря на небольшие порции, веганские блюда не оставляют чувства голода

В течение двух недель мы встречались с доктором Шанкаром каждый день и почти не обсуждали медицинские темы — каждый раз это был разговор, заставляющий задуматься о своих желаниях, амбициях, о том, что на самом деле важно. При всем моем осторожном отношении к альтернативной медицине, при некотором сомнении в эффективности отдельных элементов аюрведы, я видел изменения, которые происходят во мне. Они начались с сознания. «Неужели я и в самом деле обезьяна, на что прозрачно намекнул доктор? А ведь думал, что я лев!»

Умение прислушиваться к себе, правильно формулировать вопросы и понимать сигналы, которые посылает собственный организм, — одно из главных условий того, что курс в Kalari Rasayana даст результат. Для того чтобы пациент настроился на правильную волну, его стараются оградить от главных источников стресса — компьютера и телефона. Нет, интернет здесь не отключают, но пользоваться электронными устройствами в общественных зонах нельзя. А за едой запрещается не то что соцсети просматривать — читать книги и разговаривать. Столики в ресторане похожи на школьные парты, все сидят раздельно и действительно учатся есть так, как никогда не делали этого раньше, — вдумчиво, понимая значение продуктов и реакцию своего организма на них.

С той же целью — избавить гостей от ненужных контактов с внешним миром и уберечь их от гастрономических срывов — им не рекомендуется покидать территорию клиники. Конечно, это не тюрьма, внешне Kalari Rasayana даже на больницу не похожа, а скорее роскошный курорт с аккуратными лужайками, ухоженным прудом, пальмовым променадом у озера и индивидуальными виллами. Все ограничения гости должны воспринимать осознанно. «Одна женщина меня спрашивала, можем ли мы ее мужа вылечить от алкоголизма, но только так, чтобы мы не говорили ему, от чего лечим, — говорит Шанкар. — Я ответил, что нет. Невозможно вылечить того, кто не хочет лечиться».

В Kalari Rasayana курсы продолжаются от двух до четырех недель и условно делятся на «Очищение и восстановление», «Антистресс», «Контроль веса» и «Омоложение». Условно — потому что программа подбирается не по шаблону, а в соответствии с индивидуальными особенностями пациента. К тому же большинству пациентов нужно все сразу, а вдобавок улучшение качества сна, нормализация давления, избавление от аллергии или кожных заболе-



ПРЕДОСТАВЛЕНО KALARI RASAYANA

ваний — многовековой опыт аюрведы предлагает решения каждой из этих проблем. А снижение веса можно считать побочным эффектом более глубоких процессов. «У нас здесь никто не поправляется, — говорит Шри-лал. — Нормальным считается снижение веса на 5% за две недели».

Лучшим временем для аюрведы считается сезон дождей, когда поры кожи расширяются и организм легко впитывает полезные вещества, которые содержатся в специально приготовленном массажном масле. Ежедневные массажи здесь напоминают медицинские процедуры, а не курортный релакс: масло, которое втирают в кожу, ни запахом, ни текстурой не напоминает массажное масло, применяемое в обычных спа, сразу ясно, что это лекарство. А еще в сезон дождей меньше открытого солнца — врачи советуют его избегать, пользоваться зонтиком. Сезонов дождей в Керале два. Самый мощный в июле—августе: случается, что даже соседнее с Kalari Rasayana озеро выходит из берегов и поглощает красивый пруд с рыбками. Второй — в октябре и ноябре — уже без экстрима, короткие дожди приятно увлажняют воздух. В течение декабря, который также считается высоким сезоном в клиниках Кералы, количество дождливых дней постепенно снижается, совсем сухие январь и февраль меньше подходят для аюрведы, а начиная с марта влага постепенно возвращается в эти места.

Помимо ограничения свободы передвижения и использования гаджетов в Kalari Rasayana есть и другие правила. Сюда можно приезжать без чемодана — всем выдают удобную белую униформу — брюки на завязке и свободную рубашку. Карманов нет — телефон не положишь. А еще гостей просят не пользоваться косметикой, чтобы избежать воздействия химикатов. Шампунь и зубную пасту тоже выдают свои, аюрведические. За две недели я ни разу не нанес на лицо даже крем после бритья, и кожа не высохла: благодаря близости океана она сохраняла влажность.

Разумеется, в меню нет никакого алкоголя, чая или кофе. Нет мяса, рыбы и молочных продуктов. При этом местный диетолог не считает, что в повседневной жизни все должны быть веганами: для каждого в последний день составляется список рекомендованных продуктов. Из моего списка, в частности, я узнал, что самое полезное для меня мясо — козлятина, впрочем, почти все остальные виды мяса и рыбы тоже подходят, главное — не есть их на ночь. Но во время очищения мяса не должно быть и днем.

Мои опасения по поводу голода не оправдались: порции действительно маленькие и протеина меньше, чем я привык, но и физических нагрузок в Kalari Rasayana немного, если не считать утренней йоги и вечернего кормления рыб в пруду (это тоже часть йоги: нужно не только получать, но и делиться). Так что еды в самый раз. Во время же панчакармы, особого метода очищения, когда завтрак заменяет шот топленого масла гхи с травами, есть и вовсе не хочется. Как правило, панчакарма назначается на срок от трех до семи дней, после чего происходит чистка кишечника с помощью слабительного. Уже на следующий день порции еды слегка увеличиваются, а инструктор по йоге назначает одно дополнительное индивидуальное занятие в день. Программу, включая список физических действий, лекарств (здесь используют природные микстуры и травяные аюрведические таблетки), массажей и меню, выдают каждое утро после осмотра у лечащего врача и диетолога, внося коррективы, которые зависят от малейшего изменения настроения, состояния кожи или, скажем, цвета языка.

В последнее утро моя работа над собой завершилась и было запланировано единственное развлечение — прогулка по озеру на лодке. Началась она при ослепительном солнце, полном безветрии и спокойствии, закончилась же под проливным дождем, когда волны захлестывали лодку, а порывистый ветер сломал зонт. Беседы с доктором Шанкаром позволили увидеть в этом внезапном шторме метафору тех испытаний, которым подвергается наш организм и для которых вроде бы нет причины, хотя это не так, она есть всегда, пусть и неочевидная. Пройдя курс очищения и сбросив даже больше обещанных пяти процентов веса, я теперь ясно представляю себе, какие бури грозят организму. И если их не избежать, то стоит к ним подготовиться — хотя бы с помощью аюрведы.



ПРЕДОСТАВЛЕНО KALARI RASAYANA