



когда тебе в Shamadi приносят порцию лечебной перловки или соевые макароны с ложным томатным соусом, начинаешь думать, что правильно питаться — не такое уж большое искусство

День в SHA начинается с прогулки. Вереница белых, как сама клиника, лимузинов ранним утром увозит желающих на стартовые позиции, откуда начинаются маршруты терренкуров: по пляжу, к старому маяку, по лесу. Можно, конечно, и по маршруту Батальера-старшего — в гору, к ретрансляторам. Только тогда без завтрака. Поход вверх и спуск по почти отвесной дороге занимает часа три, а то и больше. Зато и виды с вершины открываются духоподъемные.

После полуторачасового похода — завтрак: миска мисо-супа, пара коржиков, яблочное пюре, полезный чай. Затем процедуры в SPA. Большинство пациентов бронирует готовые программы, в которые уже включены все необходимые анализы, массажи, акупунктуры, но даже в этом случае почти все дополняют программы волонтеристки. Хорошего массажа, обертываний, ванн никогда не бывает много.

Перед обедом в SHA коллективные занятия. Какой-нибудь пилатес или круговая тренировка.

На обед — неперменный мисо-суп (в макробиотике к супу столь же религиозное отношение, как и у наших мам), горстка какого-нибудь зерна, приготовленные овощи. И полезный чай, конечно. Затем лекции по здоровому питанию, классы здорового питания и очень здоровый пятичасовой «чай»

из редьки или чего-то похлеще. Чуть позже снова групповые занятия: медитации, уроки тайчи, йога. В общем, успокаивающее.

Ну и ужин: мисо-суп, овощи и злаки.

Злаки — основа макробиотики. Они составляют до половины (порой — до двух третей) рациона, в то время как вторая половина — соевые продукты, местные сезонные овощи и фрукты, сухой хлеб, нежирное — вроде кунжутного — масло, редко — рыба и птица, еще реже, почти на грани исчезновения — красное мясо и яйца. Вегетарианство приветствуется. Но на нем никто не настаивает. И вообще, доктор Куши говорит, что можно есть абсолютно все. Только редко: до 80% времени надо питаться правильно, а оставшиеся 20% — делать, что заблагорассудится. Людей доброй воли такие правила вполне устраивают.

Понятно, что радости жизни в SHA никто ни у кого не отбирает: не нравится корм для попугайчиков — можно требовать иную, но все равно макробиотическую, еду: рыбу, грибы, овощные рагу. Не хочется заниматься физкультурой вместе со всеми — тренеры и учителя йоги всегда готовы заниматься индивидуально. Не тянет на спорт — можно просто лежать у бассейна или на террасе собственного номера и загорать сколько влезет. Решили махнуть в Валенсию (до нее час езды) — пожалуйста, только не забудьте взять с собой пакет с правильным обедом.

Никакого насилия, никаких шпицрутенов, никаких сварливых теток-санитарок — все плавно, приятно и с фантастическим видом на море. И ведь вес при этом неуклонно снижается. А самооценка, наоборот, весьма быстро растет.

Конечно, вера в макробиотику сродни религиозной. Ни один из способов или принципов не может быть универсальным; своему успеху клиника SHA обязана не только методу доктора Куши, но и, как мне кажется, невероятной воле синьора Батальера. Своей верой Батальер-старший заразил родных и соратников, ставших не только адептами, но и миссионерами нового учения. Попробуйте, может, и вы обратитесь!

Автор — специальный корреспондент Conde Nast Traveller

Как добраться
SHA Wellness Clinic находится на восточном побережье Испании в районе Коста-Бланка близ города Альбир. Дорога из международного аэропорта Аликанте на автомобиле занимает около часа. Из Валенсии ехать чуть больше двух часов.
www.shawellnessclinic.com