



КАНИКУЛЫ
Е Д А
ПУТЕШЕСТВИЯ
НАРЯДЫ
ПОДАРКИ

27 ДЕКАБРЯ 2019 НОМЕР 45

Коммерсантъ

WEEKEND

ЕЛЕНА СТАФЬЕВА О ТОМ, КАК КЛИНИКЕ SHA УДАЛОСЬ ПРЕОДОЛЕТЬ ЕЕ НЕВЕРИЕ В ДЕТОКС

SHA Wellness Clinic 11-й год успешно продвигает идею детокса, который оказывается бесполезен даже тем, кто в него не особенно верит

Про испанскую клинику SHA написано много всего — она популярна в России, и когда туда приезжаешь, оказываешься окружен русской речью: говорящие по-русски клиенты, русскоговорящий персонал. К 10-летию в SHA открыли целое новое крыло, состоящее из резиденций, и все они, а это большие апартаменты, от 300 до 500 кв. м, с террасой, бассейном, садом и всеми возможностями SHA, уже проданы, в том числе нашим бывшим или настоящим соотечественникам. Но самое показательное в успехе SHA даже не это, а то, что идея детокса их стараниями поселяется даже в умах скептиков.

Таких, как я, например. А я считаю детокс прежде всего маркетинговой концепцией и не очень верю в возрождение из пепла нездорового образа жизни за неделю или две на диете и процедурах. Опыт нескольких дней в SHA нето чтобы посрамил мой скепсис, но точно его умерил.

Я приехала в Валенсию, в крошечное курортное место Альбир, где в отдалении от моря и, собственно, всей курортности, на склоне горы у самого природного парка Сьерра-Элада и стоит SHA, с одной идеей. То есть приехала я просто на все это посмотреть — тут есть четырехдневная ознакомительная программа, но идея, что, возможно, джинсы начнут застегиваться посвободней, у меня все-таки была. Но я понимала, что за четыре дня никакие особенные килограммы не сбрасываются, ну и, повторю, в целом была полна скепсиса. При этом меня совершенно не пугал аскетизм в еде и я была внутренне совершенно готова к тарелке с кусочком брюквы и одной изящно изогнутой спаржей на обед.

Во-первых, ничего такого не было. Вообще, о местном шефе нужно сказать отдельно, потому что это было первым удивлением здесь. В SHA нет никакого мяса, ничего молочного, нет яиц, белой муки, кофеина и никакого добавленного сахара. И вот в этих условиях здешний шеф Ликси Линеас готовит совершенно гастрономического качества еду. А то, что делает шеф-кондитер Андрес Моран Грасия — без всего вышеперечисленного, — это вообще фантастика. Здесь три основных меню: Kushi, Biolight и SHA — на 700, 900 и 1200 килокалорий соответственно. И каждое из них — это вкусно или очень вкусно. Что касается голода, то я просидела два дня на Kushi и так его и не почувствовала.

И это как раз во-вторых: ты оказываешься в пространстве, где можно жить, не выходя наружу, и довольно быстроходишь в определенное состояние — идешь по утрам через парк Сьерра-Элада к маяку, или вверх на гору, или вдоль пляжа (тут полно коллективных занятий такого рода), ешь по часам, все время принимаешь какие-то процедуры, смотришь с террасы, как закатный свет очерчивает нелепые небоскребы Бенидорма, замыкающие горизонт. Это четкое расписание и эта природная красота все время занимают тебя и заметно освобождают от самого себя. В этом состоянии совершенно не концентрируешься на еде, и даже когда я каждый день спускалась вниз, в Альбир, чтобы поплавать в море, я совершенно спокойно проходила мимо ресторанов и их запахов.

После SHA я решила на несколько дней остаться в соседней деревне, и все эти дни вне стен SHA я просыпалась в семь утра без всякого будильника, надевала кроссовки и шла на максимальной скорости по набережной туда и обратно, примерно час двадцать, чего прежде не делала никогда. И вообще обнаружила, что не только решила проблему с джинсами, но и некоторые приятные привычки оттуда так и остались со мной. За эти изменения в моей голове я им признательна даже больше, чем за джинсы.

