



Блогер Наталья  
Давыдова в клинике  
Sha в Аликанте.

# КЛИНИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Физкультурница Наталья Давыдова, она же блогер @tetyamotyа, так устала от написания своего первого бестселлера, что даже решила ослабить спортивный режим. И усиленно занялась здоровьем.

**Г**од выдался нелегким. Черт возьми, написание книги — занятие весьма изматывающее! Я чувствовала, что мне необходима мощная перезагрузка и банальным отдыхом или релакс-процедурами в салоне красоты не отделаться. Нужны каникулы строгого режима! Чтобы в халате шаркать тапками по белому, обещающему светлое, а главное, здоровое будущее коридору. Чтобы хиропрактики, йоги, физиотерапевты и косметологи взялись за мое брэнное тело, а голову освободили от бесконечного потока мыслей. Чтобы лучшие специалисты и самая современная медицинская техника бились за мои молодость и красоту. Как сказала Марфушенька-душенька из «Морозко»: «Хочу! Хочу! Хочу!» В моем случае — все и сразу.

Найти все под одной крышей не так-то просто, но мне повезло с друзьями: их первый набег в испанскую wellness-клинику Sha состоялся десять лет назад. С тех пор многие из них так и не нашли альтернативы. Ведь тут Средиземное море, колоритные пейзажи и сладкий воздух, напитанный страстью Испании. В общем, я собрала чемоданы.

Клинику основала семья Батальер. Сначала они хотели поправить здоровье, а когда успешно разобрались со своим, взялись и за чужое. И правильно, хорошим надо делиться. Семья активно принимает участие в жизни клиники, например супруга владельца сама наряжала рождественскую ель в холле отеля. Приятно ощущать, что это не просто бизнес: люди по-настоящему любят то, чем занимаются, встречая вас с семейным радушием и заботой. Они и специ-

алистов подбирают «под себя» — это меня и подкупило.

Был еще один важный момент: путешествовать налегке я не умею, а тем более шаркать по коридору, молодея и хорошея, хочется с кем-то в унисон! Поэтому оздоравливаться решила с мужем, чтобы прожить до ста двадцати и умереть в один день от счастья. А чтобы было с кем в сто двадцать вспомнить молодость, позвали с собой друзей. Заманить мужчин красотой цитрусовых роц и оздоровительными процедурами — задача не из легких. Но в Sha предусмотрели все. Рядом прекрасные гольф-поля, а для некоторых моих спутников это было главным условием оздоровления. К тому же помимо основного корпуса есть семейные резиденции с собственным входом, бассейном, террасой и тремя спальнями. В одной из резиденций мы и устроились.

Нам с друзьями было очень удобно не разбегаться по номерам и жить под одной крышей. Как говорится, вместе веселей. Резаться в дурака, играть в шарады, фанты, громко петь под гитару и валяться без посторонних глаз у бассейна в свободное от лечения время. А когда у тебя еще и частная сауна... Как тут не помолодеть! Незадолго до нас, например, в резиденции отдыхала Наоми Кэмпбелл, а когда я узнала, что буду заниматься с тренером, который прокачивал ягодички Кайли Миноуг, ощутила эффективность тренировки еще до ее начала.

**Е**динственное, о чем я волновалась перед поездкой, — это питание. У меня сложные отношения с углеводами, а клиника поддерживает макробиотическую диету, которая основана на рисе, морепродуктах и исключает мясо. Но мы нашли компромисс: из продуктов, не противоречащих идеям макробиотики, мне подобрали вкусное меню, включающее даже десерты. Нам устроили мастер-класс по приготовлению полезных вкусняшек (похожими заедали свою боль гости нашумевшего юбилея «Татлера» в Малом театре), и я даже привезла несколько рецептов домой и балую ими теперь своих детей и самых дорогих гостей — других у меня не бывает.

Кстати, о детях — в следующий раз обязательно возьмем их с собой. Обычно в подобных местах не предусмотрено пребывание с детьми, все-таки их беготня не способствует расслаблению. Но в семейных резиденциях никаких ограничений нет. На их территории доступно множество процедур и активностей для детей, например йога для самых маленьких и кулинарные уроки: хорошая возможность привить детям любовь к здоровому образу жизни.

Помимо вкусных рецептов я привезла домой эффективную гимнастику для спины. Чтобы иметь красивую осанку, нужен баланс всех мышц, иначе одна слабая будет перегружать остальные, образуя блоки и спазмы, нарушающие лимфо- и кровоток. Из-за этого ❖

---

ЧТОБЫ БЫЛО С КЕМ В СТО ДВАДЦАТЬ ВСПОМНИТЬ  
МОЛОДОСТЬ, МЫ ПОЗВАЛИ С СОБОЙ ДРУЗЕЙ.

---

В Sha одиннадцать резиденций площадью от 300 м<sup>2</sup>.



Севиче из овощей со свекольным кремом.

С террасы на верхнем этаже открывается панорамный вид на городок Альбир.



## Я ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЛА, ЧТО МОГУ СВОРАЧИВАТЬСЯ В ТАКИЕ АСАНЫ.

нередко образуются отеки на лице и даже слезные борозды. Местный физиотерапевт сразу определил мою проблему и научил упражнениям, эффективность которых я ощутила тут же.

На отдыхе мне хотелось немного ослабить жесткую спортивную нагрузку. К тому же погода стояла чудесная и хотелось больше времени проводить на свежем воздухе. Оказалось, в клинике для гостей, которые хотят разнообразить свое фитнес-расписание, предусмотрены тренировки на улице. Скандинавская ходьба — это не мое, а вот прогулки с тренером наша компания запомнит надолго. Особенно восхождение к маяку: вас заманивают красивыми видами, а когда на полпути вы понимаете, во что влипли, обратной дороги уже нет. Сначала тридцать минут идешь в гору, а потом столько же спускаешься, пытаешься не скатиться кубарем. В одно из таких путешествий мы решили вспомнить детство и залезли в чей-то сад за мандаринами — не каждый же день представляется возможность полакомиться ими прямо с дерева. Правда, был еще не сезон и они оказались неспелыми.

Вообще в клинике около двухсот процедур и более десяти программ. Тут можно не только пройти детокс и похудеть, но и бросить курить, побороть бессонницу, стресс и решить множество других проблем со здоровьем. Вам даже выделяют персонального консьержа, который составляет индивидуальную программу. Нужно только скачать на телефон приложение, которое будет напоминать о процедурах, отправлять личные рекомендации, сообщать о результатах и т. д. Очень удобно.

Прямо перед поездкой я читала несколько книг по изучению головного мозга и влиянию его особенностей и проблем на здоровье и общее самочувствие человека. В том числе на сахарозависимость и лишний вес. Как же я была удивлена, что в Sha используют самую современную на данный момент терапию — транскраниальную электростимуляцию мозга, которая подробно изучалась и разрабатывалась специалистами Гарвардского университета. Она направлена на диагностику и лечение таких неврологических расстройств, как депрессия, проблемы со сном, хронические боли и разного

рода зависимости. Оказывается, легкими электрическими сигналами можно влиять на когнитивные функции мозга. И хотя моим самым большим стрессом за последнее время были погрызенные собакой туфли, меня очень впечатлило, что в клинике используются самые передовые методы когнитивной стимуляции, которые могут реально улучшить качество жизни.

Несмотря на то что мой мозг чувствовал себя прекрасно, тело просило обертываний и массажа! И вот мы с подругой лежим, покрытые водорослями из Бретани, слушаем расслабляющую музыку и чувствуем, как дыхание становится ровнее, а мысли приятнее! Гулять так гулять! Решив перепробовать все, мы оказались на йоге, до которой в Москве не доходили ни руки, ни ноги. В клинике работают всемирно известные учителя, а занятия проходят не в московском спортзале с видом на Садовое, а на свежем воздухе, на фоне восходящего над еще сонным морем солнца. Я даже не подозревала, что умею сворачиваться в такие позы. Пробовала потом так же свернуться в Москве — не получилось без наставника, моря и вечно солнечного испанского неба! Чувствую, побуду немного дома и снова начну паковать чемоданы. К тому времени и мандарины уже поспеют. ❖