



МЕСТО СИЛЫ

ФОТО: ISTOCK

ОДНА ИЗ ЖЕМЧУЖИН западной части ИНДИИ — международный КУРОРТ КЛАССА ЛЮКС ATMANTAN WELLNESS RESORT. Идеальное место для восстановления и качественной ПЕРЕЗАГРУЗКИ, особенно если на ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ в вашем плотном бизнес-графике выделены всего пару недель.

Текст: САНДРА ДИМИТРОВИЧ

Когда основатели отеля, известный триатлонист Никхил Капур, постоянный участник престижных соревнований Ironman, и его жена, пранический целитель Шармили Агравал, искали правильное «место силы» для своего детища, они сразу поняли, что велнес-курорт такого уровня должен находиться именно здесь — у подножия кристаллических гор Сахьядри, богатых полезными минералами и кристаллами с целебными вибрациями.

Atmantan Wellness Resort уютно расположился в долине близ живописного озера Мулши, на весьма обширной территории в 17 га. Свежий целебный воздух, панорамные виды на потрясающую нетронутую природу, более 30 красивейших водопадов, стекающих с гор, — гости получают возможность не только насладиться изумительной природой, но и оздоровить свое тело и исцелить душу. Неслучайно название «Атмантан» объединяет в себе такие понятия, как «атма» («душа»), «манас» («ум») и «танас» («тело»).

КАЖДОМУ СВОЕ

Любая программа велнес-центра включает обязательную индивидуальную консультацию у терапевта в первый день пребывания, постуральный контроль, анализ состава тела и другие исследования. «Ведут» каждого гостя серьезно и строго. Высококвалифицированный персонал во главе с известным индийским доктором Маноджем Куттери подбирает все необходимые программы, каждая из

которых тщательно проработана с научной точки зрения и подкреплена исследованиями. В зависимости от целей на выбор предлагают десять программ, рассчитанных на пребывание от пяти дней. За это время можно снять негативные последствия стресса и неправильного образа жизни; пройти превентивные и терапевтические программы для оздоровления организма и клеточной детоксикации; по-

высить или поддержать физическую выносливость с использованием самых современных тренажеров или просто наполнить тело энергией и вернуть себе радость жизни.

ЗНАКОМСТВО

Итак, я в Пуне. В зале прилета меня встречал красавец индус, приятный молодой человек в форме со значком Atmantan на груди. А в машине ждал





первый аюрведический завтрак — фреш из граната и свеклы (ее выращивают на грядках курорта), домашняя гранола из сушеного миндаля, фиников, фундука и льняных семян. Мысль о чашке ароматного кофе у меня промелькнула первой после приземления в аэропорту Пуны. Ведь обычно я выпиваю не меньше трех чашек в день... Но не в этот раз. Вокруг столько яркого, экзотического и необычного, и фреш действует так же бодряще. Через 40 минут живописной дороги по крутому серпантину гор Сахьядри меня встретили улыбчивые администраторы велнес-центра с прозрачным слегка желеобразным напитком в стопочке. О чудо! Все мысли о кофе улетучились в одно мгновение.

Уже через 30 минут я пила травяной чай с имбирем в кабинете главного врача курорта. Чтобы составить план действий, необходимо пройти постуральный контроль, ряд исследований на суперсовременном оборудовании, определить процентное соотношение жира и мышц. После исследований доктор покачал головой, но ничего не сказал. Внимательно записал все данные в компьютер и отправил на экскурсию по всему спа-комплексу.

ЕДА ВО БЛАГО

Далее — мой первый обед *sra cuisine*. В меню четыре блюда в изысканной подаче и истинное удовольствие для всех органов чувств. Доктор расписывает диету по дошам ежедневно для каждого (!) пациента, с учетом индивидуальных особенностей его организма. Сахар, сигареты и алкоголь под строгим запретом, включенный экран айфона в общественных местах — тоже, в том числе и во время обеда.

В спа-меню макробиотическая, аюрведическая, средиземноморская и азиатская кухни, которые помогают разгрузить кишечник и наладить его работу. Блюда готовят из сезонных, органических, экологически чистых продуктов. В распоряжении шеф-повара — собственная ферма и огород рядом с рестораном. Вдобавок много пряностей — по уверениям местных врачей, они имеют свойство разгонять метаболизм почти как кардиотренировка.

Аюрведа настойчиво и обоснованно говорит о том, что неправильное питание является причиной многих заболеваний. Наше здоровье зависит не от докторов и выписываемых ими лекарств, а только от нас самих, ведь на

протяжении всей жизни мы принимаем пищу, которая может быть как полезной, так и вредной. Подавляющее большинство проблем вызвано токсинами, которые накапливаются в организме. Эмоциональные и физические стрессы, переизбыток и нарушение режима питания ведут к неправильному пищеварению. Огромное значение имеет и сочетание продуктов. Мое обычное утро до поездки на велнес-курорт начиналось с чашки кофе, стакана ананасового или апельсинового фреша, а также гранолы или мюсли с бананом, изюмом, финиками. Я и не подозревала, какой вред я наношу своему организму. Ведь кислые фрукты и ягоды нельзя сочетать со сладкими! Мы не получаем пользы от пищи, которая не усваивается. Неразборчивость в питании — напрасная трата средств и путь к образованию ядов в организме. Продукты гниения и брожения всасываются в кровь и создают постоянный источник интоксикации. В первую очередь от этого страдает центральная нервная система. В результате интоксикации организма — общее развитие утомления, низкая работоспособность, быстрое старение организма.



РАСПОРЯДОК ДНЯ

В 6:30 всех желающих ждут на крии (очистительные процедуры), далее приветствие солнцу в амфитеатре с видом на горы и озеро, в 7:30 — йога, в 9:00 — урок с петлями TRX, в 10:00 — завтрак, в 11:00 и 15:00 — аквааэробика под хиты Болливуда. 10:00–12:00 — первый массаж в одном из 23 кабинетов спа-центра класса люкс, 12:00–13:00 — что-то командное: сальса, степ или мини-гольф. В расписании фитнес-занятий каждые два часа найдется что-то интересное!

После обеда — час на экзотические пранические процедуры. Во время терапии в комнате с розовыми кристаллами кварца предлагают основы техники самовнушения и установки на позитивное мышление. Борьба с токсинами приходится не только в животе, но и в голове. В вечерней программе — терапия смехом, хатха-йога, медитация и второй массаж. Для самого глубокого — *Atmantan Signature* — требуются три мастера: пока две с виду хрупкие, но обладающие недюжинной силой девушки разминали каждую мышцу моего тела, их коллега готовил горячее масло иланг-иланга. Фирменный массаж сочетает в

себе различные техники шведского и тайского массажей, массажа камнями, лимфодренаж, а также оздоровление энергетическими вибрациями и кристаллотерапию. В ритуале очищения используют массажные масла с белым шалфеем, оливковым маслом холодного отжима и экстрактом календулы — растениями, известными

своими антиоксидантными, питательными и омолаживающими свойствами. После этого 90-минутного «путешествия» я ощутила себя совершенно обновленной. Прежде чем отправиться в спа или на йогу, врачи советуют неспешно пройтись по лужайкам и насладиться тишиной у пруда с лотосами, возле символической статуи сидящего Будды. А вечерами — отдохнуть в уютном открытом кафе, где подают блюда, заботливо приготовленные шеф-поваром Ишикой Конар. Меню весьма обширно (в нем есть рыба и курица) и поражает нескудным подходом. В завершение дня непременно нужно уделить время медитации и полюбоваться волшебными закатами, сидя на террасе номера, приняв перед сном ванну из цветочных лепестков.

В БУДУЩЕЕ С ОПТИМИЗМОМ

В финальный день программы я снова пила травяной чай в кабинете доктора Маноджа. О кофе не вспоминала ни разу. Зато четко следовала установке — каждый час по стакану чистой, живой воды. Естественно, кроме времени принятия пищи. Также запрещается пить за полчаса до еды и полчаса после.

Мы обсудили с доктором диету и доши и как дальше жить в условиях мегаполиса. Особенно в Москве, в пределах Садового кольца. Особенно зимой. Когда вставать в шесть утра и ехать на йогу в 20-градусный мороз ой как не хочется. Или еще хуже, вставать в четыре утра и до шести заниматься развитием интеллекта, читать духовную литературу, работать с установками и принимать важные решения. Но в моем голосе звучал оптимизм и решительный настрой. Обновленным анализом состава моего тела доктор остался доволен: водный баланс за две недели без кофе достиг нормы, процент мышечной массы увеличился, процент жира уменьшился. Весы показали минус 3 кг. И это отличное начало для дальнейших изменений.

АTMANTAN
**ПРЕДЛАГАЕТ
КОМПЛЕКСНЫЕ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ПРОГРАММЫ ДЛЯ
ДОСТИЖЕНИЯ
ГЛУБОКОГО ЭФФЕКТА
ВОССТАНОВЛЕНИЯ И
ИЗМЕНЕНИЯ. НО, СДЕЛАВ
ПЕРВЫЙ ШАГ, ВАЖНО НЕ
ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА
ПУТИ К ИЗБАВЛЕНИЮ
ОТ ТОКСИНОВ
И ОСОЗНАНИЮ
СОБСТВЕННОГО «Я»**

себе различные техники шведского и тайского массажей, массажа камнями, лимфодренаж, а также оздоровление энергетическими вибрациями и кристаллотерапию. В ритуале очищения используют массажные масла с белым шалфеем, оливковым маслом холодного отжима и экстрактом календулы — растениями, известными