

издается с 1994 года

ИДЕИ • СОВЕТЫ • ПУТЕШЕСТВИЯ

ОКТАБРЬ-НОЯБРЬ 2014

# ВОЯЖ

[www.voyagemagazine.ru](http://www.voyagemagazine.ru)

ТЕМА НОМЕРА

## МЕСТА ПЕРЕРОЖДЕНИЯ

10 МАРШРУТОВ,  
ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬ  
ТЕЛО И ДУШУ

ПАНОРАМА  
ВСЕ КРАСКИ  
ЯПОНСКОЙ ОСЕНИ

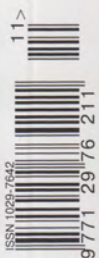
КУЛЬТУРОСХОД  
НОВЫЕ МУЗЕИ  
АБУ-ДАБИ

TERRA INCOGNITA  
АВТОПРОБЕГ  
ПО НАМИБИИ

ПРАКТИКА  
Легкий способ встать  
на горные лыжи

ПСИХОЛОГИЯ  
Зачем нужно  
путешествовать  
в одиночестве

16+



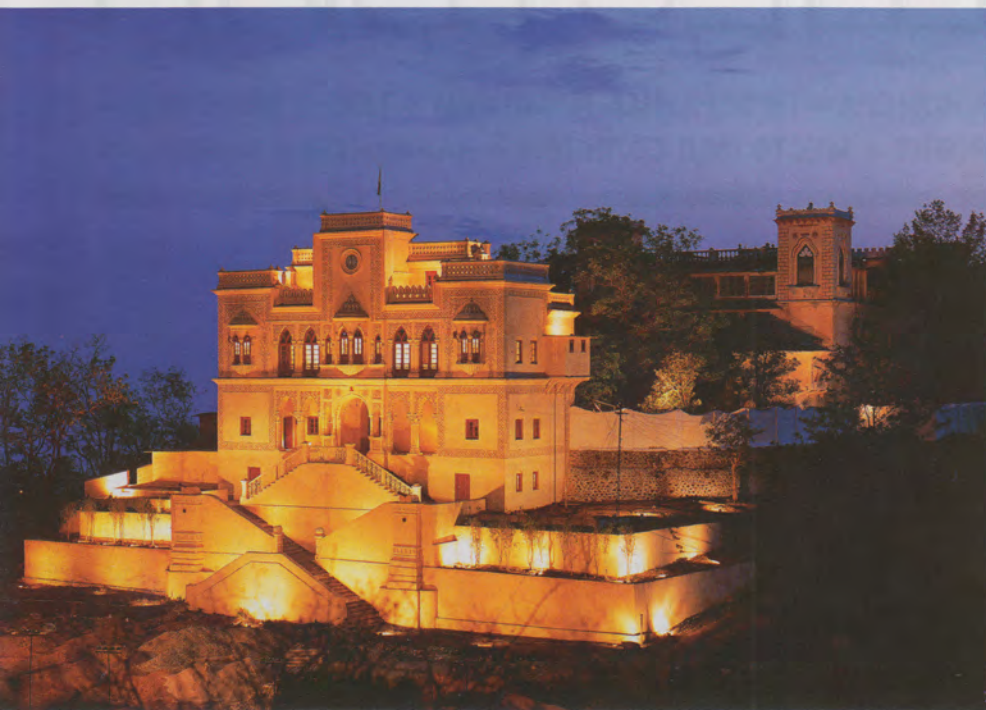
ГЕОГРАФИЯ НОМЕРА

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ | ИЗРАИЛЬ | ИСПАНИЯ | ИТАЛИЯ | КУБА | НАМИБИЯ | НИДЕРЛАНДЫ | ОАЭ | ПЕРУ | ТАИЛАНД | ТУНИС | ФИНЛЯНДИЯ | ЯПОНИЯ



# ДЕТОКС И АЮРВЕДА

РИШИКЕШ, ИНДИЯ



У большинства людей сложилось превратное представление о детоксе как о методе снижения веса. На самом деле детокс – если это настоящий курс, а не его курортная имитация с диетой-лайт и массажами, – нужен не для того, чтобы похудеть, а чтобы поправиться. Улучшить самочувствие, очистив организм от всего вредного и ненужного – шлаков, токсинов и грустных мыслей, которые отравляют не хуже ядовитой химии.

Такой очищающий курс не может длиться меньше недели, а по большому счету на него надо бы отвести все три. Нужно специальное питание – и без всяких там тайных шоколадок под подушкой и припрятанного в грелке вина для успокоения нервов, специальные процедуры и специальные тренировки. В общем, приводить себя в порядок – дело серьезное.

И вовсе не такое неприятное, как кажется – если проходить детокс-курс в правильном месте. В **Ananda in the Himalayas** лечат при помощи

аюрведы, древней индийской философии здоровья и долголетия. Курорт расположен в предгорьях Гималаев неподалеку от города Ришикеш, который называют столицей йоги – считается, что именно здесь ее и придумали, и занимает дворец махараджи Тери-Гарвала. Гостей переодевают в просторные хлопковые пижамы, отправляют на подробное обследование, а затем составляют им индивидуальный оздоровительный курс: ведические питание, соответствующее доше, йога, медитации и аюрведические процедуры с целебными маслами, травяными порошками, ваннами, массажами и обертываниями. Бонусом служат экскурсии, больше напоминающие паломничество: трекинг к древним храмам и монастырям, поездки к реке Ганг, посещение ашрамов великих гуру и просто тихие медитативные прогулки под сенью Гималаев.

В результате вес – если он лишний – действительно уходит, но это не главное. Важнее то, что после детокса вы чувствуете себя совер-

шенно другим человеком – с новым, молодым, крепким и здоровым телом. Даже вкусы и запахи становятся ярче, как будто кто-то выставил все ваши сенсоры на максимум. Вы перестаете нервничать и злиться – и на других, и на себя, а сил внезапно обнаруживается столько, даже трудно поверить, что еще пару недель назад вы ощущали себя выжатым лимоном.



Чтобы добраться до Ришикеша, нужно долететь до Дели и далее поездом до Харидвара (4–6 часов в пути, расписание и цены – на [www.irctc.co.in](http://www.irctc.co.in)) или самолетом Jet Airways или Air India до Дехрадуна. Далее можно воспользоваться трансфером отеля – 35–60 мин соответственно. Детокс-программа с питанием и проживанием на 5, 7, 14 или 21 день – от \$800 с человека в сутки.

[www.anandaspa.com](http://www.anandaspa.com)