



ELLE

У К Р А И Н А

**КРАСОТА
НЕЗЕМНАЯ**

ЧЕТЫРЕ
ХИТОВЫЕ
ВЕРСИИ
МАКИЯЖА
ДЛЯ ГЛАЗ

ДЕКАБРЬ 2018

**КЬЯРА
ФЕРРАНЬИ**

ЧАСТНАЯ
ЖИЗНЬ
МОДНОГО
БЛОГЕРА

be happy

ПОДАРКИ И ПУТЕШЕСТВИЯ

В КАНУН САМОГО ВОЛШЕБНОГО ПРАЗДНИКА В ГОДУ



12

4 820168 300042

ВРЕМЯ ОБНОВЛЕНИЯ



НА СЕДЬМОМ НЕБЕ

ТРИСТА ТРИДЦАТЬ СОЛНЕЧНЫХ ДНЕЙ В ГОДУ, БАЛАНС ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ И ЗАПАДНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ЕДА КАК ЗАЛОГ ИДЕАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ — ЗА ДЕСЯТЬ ЛЕТ СВОЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ ВЕЛНЕС-КЛИНИКА SHA ПЕРЕВЕРНУЛА ВСЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СПА-ИНДУСТРИИ И СТАЛА ЕЕ ЭТАЛОНОМ.

ТЕКСТ МАРИАННА ПАРТЕВЯН

@mariarti_



ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ

«Наслаждайся. А я обязательно приеду сюда в свой медовый месяц. Одна!» — пишет мне в инстаграме подруга в ответ на мои первые фото из Sha Wellness Clinic, и я полностью разделяю ее здоровый эгоизм. Это место создано для того, чтобы прислушиваться к себе и гармонизировать свои биоритмы. Просыпаться с пением птиц, а не по звонку будильника, встречать рассвет во время пешей прогулки к маяку, неторопливо завтракать, созерцая море и горы за окном, в потоке новой информации и в череде процедур не замечать, как пролетает день, в перерывах продолжать работать над статьями и все успевать, а еще каждой клеткой ощущать собственную самодостаточность — кажется, именно за этим я и приехала на юго-восточное побережье Испании. А если точнее, ради четырехдневной программы Sha Discovery. Я даже подумать не могла, что эти несколько дней в корне изменят мои взгляды на то, каким должен быть здоровый образ жизни.

Чтобы расширить круг сторонников философии Sha, в этом году клиника открыла комплекс резиденций. Сюда можно приезжать даже с маленькими детьми, а при желании нанять повара и приобщать к здоровому питанию всю семью.





Панорамные виды из окон ресторана Shamadi — также составная часть метода Sha



ГАСТРОДЕТОКС

— Ваша цель — снижение веса? — скептически смотрит на мои 49 кг нутриционист Лола Гарсиа, но после опроса все же назначает мне самое жесткое меню Kushi (на самом деле она назвала его clean). Я не курю и равнодушна к сладкому, но каждый день пью латте, обожаю мясо, а свежим овощам предпочитаю запеченные. Лола уточняет, какие именно, после чего я наблюдаю, как округляются ее глаза. Я с детства люблю запеченные баклажаны, помидоры и перец — это традиционная еда в родной для меня Армении. Если готовить без масла, блюдо получится некалорийным. Но все эти овощи относятся к семейству пасленовых, куда входят токсичные белладонна, табак и дурман. Повара Sha много внимания уделяют балансу продуктов, а пасленовые обладают выраженной энергией инь. «И хотя они способны уравновесить в рационе мясо (энергию ян), баланс будет нестабильным — как два человека, сидящих по краям качели. Проще держать равновесие, сдвигаясь к центру», — поясняет Лола. В центре энергетической шкалы — злаки, корнеплоды и ферментированные продукты (кроме молочных) — мисо-паста, тофу, квашеная капуста. Всего в ресторане Shamadi три типа меню: Sha, Biolight и Kushi. Мое названо в честь идеолога макробиотики Мичио Куши. В нем — акцент на супы и водоросли. А вот рыба позволена раз в неделю.

Остеопатия и акупунктура, йога и цигун, фитнес и аппаратная терапия: в Sha освоили все самые эффективные методы работы с телом



МОРЕ ЭНЕРГИИ

Здоровое питание в Sha сочетается с базовым фитнесом и терапевтическими процедурами. Такой подход повышает способность организма к самоисцелению. Очень интересно наблюдать за тем, как специалисты из разных областей ставят похожие диагнозы — каждый своим методом. К примеру, эксперт по когнитивным практикам после компьютерного теста пришел к выводу, что я импульсивна, а еще до предела истощена (хотя результаты по некоторым навыкам колеблются от низких до очень высоких). Чтобы нормализовать ситуацию, мне порекомендовали курс омега-3, комплекс мультивитаминов или витамины группы B, а еще триптофан — против колебаний настроения. К такому же выводу пришла и специалист по восточной медицине. Только мою чрезмерную возбудимость она красиво назвала сердечным огнем. Оказывается, он способен влиять на работу почек и мочевого пузыря, а у меня к этим органам как раз много вопросов. Решать их, помимо рациона и всевозможных чаев, призваны сеансы акупунктуры. Ионная клеточная стимуляция на аппарате Indiba, сеанс цигун и вацу, медитация в теплой воде, во время которой то ли паришь в невесомости, то ли возвращаешься к состоянию эмбриона — каждая из процедур по своему восстанавливает баланс и жизненные силы. Собирая чемодан перед отъездом, я заметила, что при чекине к его ручке привязали карточку с фамилией и надписью на обороте: «Ваша новая жизнь начинается здесь». Все сбылось. ■



ЗДОРОВО И ЗДОРОВО

Пищевая пирамида Sha соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения.

1. Мисо-суп

В Shamadi его подают на завтрак, в первую очередь — чтобы поддерживать здоровье микрофлоры кишечника.

2. Целые злаки

Коричневый рис, гречка, пшено, овес и киноа считаются основой макробиотического питания и должны составлять около 50% нашего рациона.

3. Чай и настои

Их рекомендуют при любых обстоятельствах — от детокса до расслабления. Моим фаворитом неожиданно стал настой дайкона. Бодрит лучше кофе!



Зеленые смузи на завтрак — источник витаминов и клетчатки

