

Forbes Life

ежеквартальное приложение #02 / ЛЕТО 2016

\$9,73 млрд
НА ФИЗКУЛЬТУРУ
БОЛЬШОЙ СПОРТ
В ЦИФРАХ


**ВИНО
ИНКОГНИТО**
ЮЖНАЯ АМЕРИКА —
ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЧИЛИ
И АРГЕНТИНА

Уехать очень далеко

Путеводитель по Олимпиаде в Бразилии

**КАК И ГДЕ
ПРАЗДНОВАТЬ
ПОБЕДУ**

ЛУЧШИЕ ГОСТИНИЦЫ,
БАРЫ, РЕСТОРАНЫ И ПЛЯЖИ
В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО



СПИНА МАЙКЛА
ФЕЛПСА
и другие
части тела
ЗОЛОТЫХ
СПОРТСМЕНОВ

НАПРАВЛЕНИЕ

здоровье



ПУТЬ К СЕБЕ. МУЖСКОЙ СТИЛЬ

ЗАДАЧУ РАДИКАЛЬНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЖНО РЕШИТЬ МУЖСКИМ СПОСОБОМ. ПЛАНОВЕРНО, НО БЕЗ ЖЕРТВ ПОХУДЕТЬ, ПОДЛЕЧИТЬ СПИНУ И СУСТАВЫ НА ТЕРМАЛЬНЫХ ИСТОЧНИКАХ И НАКОНЕЦ-ТО БРОСИТЬ КУРИТЬ. А ОДНОВРЕМЕННО МОЖНО ПОКАТАТЬСЯ НА ВИНДСЕРФЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ЗВЕЗДНОГО ТРЕНЕРА, НАБРАТЬ ФОРМУ К ТРИАТЛОНУ ИЛИ ВЕЛОТУРУ И НАЧАТЬ ПРАВИЛЬНО БЕГАТЬ ПОД ПРИСМОТРОМ СПЕЦИАЛИСТОВ. ПРИ ЖЕЛАНИИ МОЖНО ПОГРУЗИТЬСЯ В СИСТЕМУ ЗДОРОВЬЯ BODYISM ИЛИ ВДОВОЛЬ ПОХОДИТЬ ПО ГОРАМ И ОСВОИТЬ СКАЛОЛАЗАНИЕ.

Текст: Анна КАРАБАШ, Оксана БУТРИМЕНКО



L'ALBERGO DELLA REGINA ISABELLA, ИСКЬЯ, ИТАЛИЯ. РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЛЯ СУСТАВОВ И ВЕЛОТРЕНИРОВКИ

Очаровательный итальянский остров Искья (час на пароме от Неаполя) — это концентрированно удачные условия для восстановления сил и в то же время отличные трассы для тренировок на шоссейных и горных велосипедах. Сюда регулярно выезжают на сборы профессиональные велокоманды, готовясь к большим гонкам. Свои шоссейники везите с собой (в аренде их нет, проверила), а вот хорошие горные велосипеды — не проблема. И хотя весь островок (46 кв. км) можно по периметру объехать на мопеде за полтора часа, на каждые пять километров приходится по термальному парку, причем везде разная вода и грязи. Благодаря местному вулкану, который последний раз извергся больше тысячи лет назад, на острове

Отель L'Albergo della Regina Isabella подходит и для восстановления сил, и для тренировок



Отель с термальным спа, построенный продюсером, был местом отдыха многих кинозвезд

концентрированное количество горячих источников и гейзеров: местная термальная вода богата сульфатами, фосфатами и радоном и имеет температуру 70 С°.

Здесь же очень хороши для суставов и опорно-двигательного аппарата, а мало кто сейчас может похвастаться несидачей работой и отсутствием вопросов к своей шее, пояснице или коленям. Новых научных разработок, правда, на эту тему пока нет — исследования велись в начале XX века, и в них принимала участие лично Мария Кюри. Поэтому владелец лучшего на острове отеля Regina Isabella говорит, что по его инициативе несколько итальянских научных институтов планируют запустить независимые научные исследования качества этой воды и грязей. Пока приходится опираться только на личный опыт тех, кто приезжает сюда лечиться. Искитанцы любят рассказывать, как в июне 1864 года на острове высадился знаменитый полководец Джузеппе Гарибальди с вполне мирной целью восстановиться после битв по системе доктора Антонио Менелла и практически родился заново.

Лучший на острове отель — не только с термальным спа, но и с единственным мишленовским рестораном — Albergo della Regina Isabella. Гостиница легендарная, была любимым местом многих голливудских звезд того времени — тут бывали Чарли Чаплин, Кларк Гейбл, Кэтрин Хепберн. Стены гостиницы помнят и бурный роман Элизабет Тейлор с Ричардом Бертоном. Каждое утро — скандал, актриса с балкона выбрасывала вещи Бертона

НАПРАВЛЕНИЕ



в Тирренское море. Рыбаки на живописных лодках (они до сих пор здесь, и кое-кто помнит этот сюжет) собирали рубашки и брюки, их жены гладили и приносили в отель. Вечером вещи возвращались в шкаф съюта Лиз, а любовники не менее бурно мирились.

Обилие кинолюдей в портфолио отеля не удивляет — его построил Анджело Риццоли, продюсер феллиниевских фильмов «Сладкая жизнь» и «Восемь с половиной», в середине 1950-х. Но еще раньше тут была термальная клиника, которая и остается сердцем этого места. В конце 1970-х его купила семья Каррьеро, которая управляет им в настоящее время (нынешний владелец — Джанкарло Каррьеро), бережно сохраняя исторический дух. Новый корпус с просторными съютами построен на отвесной скале, в каждом съюте есть каменное джакузи на веранде с роскошным видом на Везувий и термальной водой положенной температуры, около 30 градусов. Вода наливается в день вашего приезда, и она точно такая же, как в общем бассейне в спа-клинике. Личная термальная ванна — это, конечно, уникальная опция.



НАПРАВЛЕНИЕ

После ужина-дегустации в мишленовском Indaco — местный молодой шеф Паскуале Паламаро виртуозно экспериментирует с местной кухней, которая в его руках превращается в поэму и джаз, — и вечерней прогулки по деревушке Лако-Амено самое время залечь в личную термальную ванну минут на пять, чтобы лучше спалось. Впрочем, важно не переборщить с водой — она очень активная, и, если лежать в ней дольше, сон может быть испорчен. И в целом в течение дня доза такая — 20 минут раз в полдня, не больше, а то может подняться температура.

Но все же главный специалитет здесь — грязи, которые в процедурных кабинетах щедро наливают аж в ведро из шланга, торчащего из стены. А до этого грязи долго «готовятся» в специальном бассейне на заднем дворе, где они смешиваются с термальной водой, настаиваясь на ней не менее полугода. Моя коленка с травмированным мениском перестала давать о себе знать после недели обертываний

искитанскими грязями, и я снова начала бегать по 5–10 км в день, чего не делала много лет. После получаса в конверте из горячей грязи вас еще полчаса разминает мускулистый итальянский массажист. Никаких шелковых поглаживаний, все очень мощно и по-мужски. Если на месте будет Сильвио — бронируйте его каждый день.

Вечером после тренировок и процедур хорошо бы иногда брать персональные уроки пилатеса — тут есть оборудование (реформеры и пр.) и опытный инструктор. Почти уже развеян миф, что пилатес — женская гимнастика. Например, британская сборная по футболу регулярно занимается пилатесом, это предохраняет от травм и помогает улучшить растяжку и восстановить мышцы.

Из вечерних развлечений, если вы окажетесь на Искье с 10 по 17 июля — прямо в отеле собственный кинофестиваль Ischia Global Film & Music Fest. Вечером, как стемнеет, на пляже натягивают экран и показывают премьерный фильм.

В спа-клинике Sha вы забудете о сигаретах и станете макробиотом



Макробиотическая еда может быть по-настоящему вкусной: кухню здесь ставил су-шеф испанского гения Феррана Адриа

SHA WELLNESS CLINIC, КОСТА-БЛАНКА, ИСПАНИЯ. ПРОГРАММА «АНТИТАБАК»

Я лично знаю четверых заядлых курильщиков, которые после недельной программы «Анти-табак» в испанской спа-клинике Sha больше не курят. И это вполне себе чудо. Потому что многие годы никого из них без сигареты во рту представить было невозможно. И что они только не пробовали. Кто не знает, Sha — это главное гнездо макробиотов, а макробиотика — сильная оздоровительная полунаука-полурелигия, которая построена прежде всего на схеме питания, где продукты делятся на инь и ян, что было изначально разработано японским врачом Сагеном Итидзукой. Это смесь идей даосизма и медицины в конце XIX века, а в XX веке ее доработал в том числе Мичио Куши, исправив с учетом современных научных исследований и адаптировав к западной пищевой парадигме.

Основатель клиники, испанский девелопер Альфредо Батальер Париети сам пользовался советами врача-натуропата, который вылечил его от тяжелейшего заболевания кишечника, с которым десятки лет не могла справиться традиционная медицина. В благодарность он решил построить высококлассную спа-клинику, основанную на принципах макробиотики. Она была открыта в 2008 году (это в часе езды как от Валенсии, так и от Аликанте, на красивом холме с видом на горы и море). И впервые макробиотическая еда оказалась по-настоящему вкусной — кухню ставил су-шеф знаменитого испанского гения Феррана Адриа. Все постояльцы клиники питаются только макробиотическим — на самой строгой диете «Куши» вы получаете всего 700 ккал, на «Биолайт» — 1000, а «Ша» — это полноценные 1400 ккал. И это такой «цемент» для любого из лечебных курсов.