

Vintage

KAZAKHSTAN

#8 (107) 2018

COVER STORY

Сандугаш Галло

BUSINESS PERSON

Айгуль
Амиржанова

BRAND

Yana



5 Years
@ Year



ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ



С SHA

МАКРОБИОТИКА – ЭТО УНИВЕРСАЛЬНАЯ ФИЛОСОФИЯ, ОБЪЕДИНЯЮЩАЯ В СЕБЕ ЛУЧШИЕ ТРАДИЦИИ КАК ВОСТОЧНОЙ, ТАК И ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЫ. ТЕРМИН ПРОИЗОШЕЛ ОТ ГРЕЧЕСКОГО *MACRO* (ДЛИННЫЙ, ДОЛГИЙ) И *BIOS* (ЖИЗНЬ). В SHA WELLNESS CLINIC & SHA RESIDENCES МАКРОБИОТИЧЕСКАЯ КУХНЯ ДОСТИГЛА ТОГО САМОГО ИДЕАЛЬНОГО СИМБИОЗА ВО ВКУСЕ И ПОЛЕЗНОСТИ



Фото: SHA Wellness Clinic & SHA Residences

Считается, что впервые термин «макробиотика» употребил основатель западной медицинской школы Гиппократ, активно раздававший советы по здоровому образу жизни и правильному питанию своим пациентам и ученикам. К слову, именно его подход к здоровью и лечению выражается в знаменитом принципе «Не навреди». Именно подобные законы долгой жизни и легли в основу современной макробиотики, которая популяризировала искусство жить в гармонии с окружающим миром, помогая каждому научиться заботиться о природе, ответственно и с пониманием относиться к окружающим, помогать миру стать лучше и гармоничнее. ▶

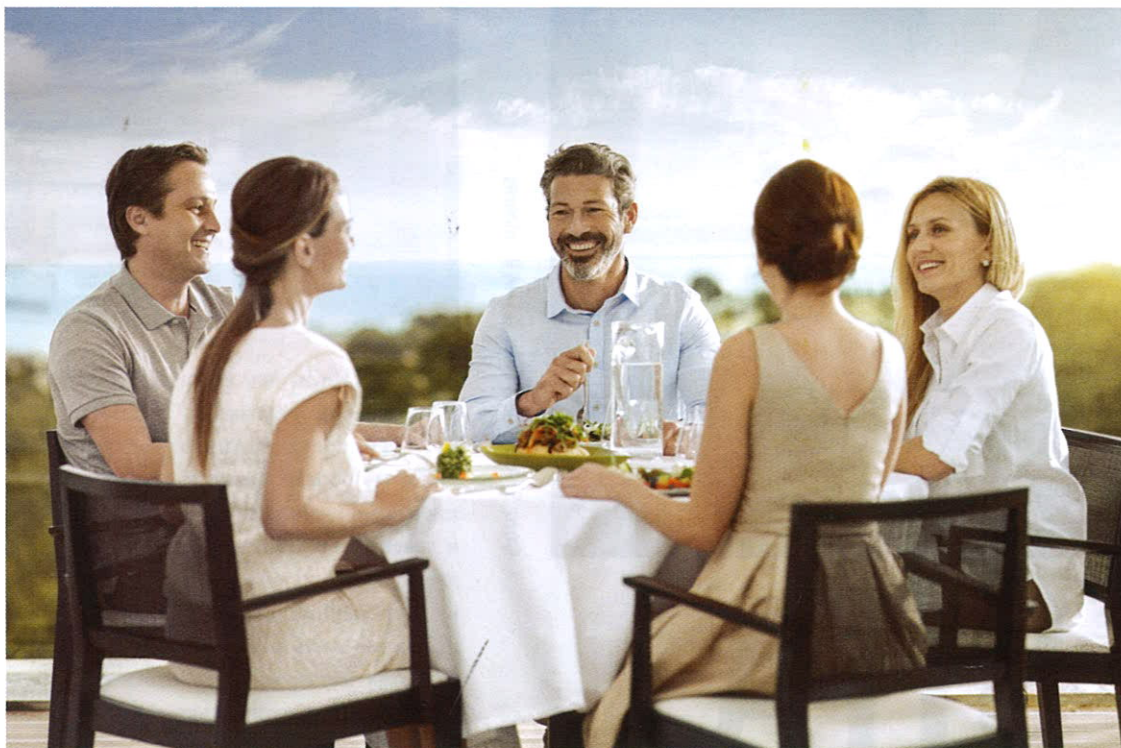


КАТАЛИЗАТОР ЗОЖ

Благодаря жизни в атмосфере гармонии и благодарности окружающей среде людям удается поддерживать здоровье в оптимальном состоянии, быть полными энергии, способными четко и ясно мыслить, уметь преодолевать любые сложности, встающие на пути. Макробиотика вобрала в себя весь опыт человечества, коллективную мудрость всех культур и цивилизаций и всеобщую мечту о здоровье и мире.

В последние годы макробиотика послужила катализатором для возникновения множества современных тенденций в области диетического питания и здорового образа жизни. Именно благодаря ей стали популярны органические и

натурально обработанные продукты, включая цельные злаки (коричневый рис, пшеница грубого помола, овсяная и гречневая крупы), соевые продукты (мисо, тофу, шойю (натуральный соевый соус) и темпей (лепешка из ферментированных соевых бобов), многие овощи и фрукты, японские водоросли нори, морская капуста комбу и прочие морепродукты, а также множество соусов, приправ, легких закусок и другие полезные для здоровья блюда и напитки. Но далеко не в каждом ресторане и уж тем более курорте или отеле можно найти меню, вдохновленное принципами макробиотики. Исключением является SHA Wellness Clinic & SHA Residences, о которых мы уже рассказывали в прошлом номере журнала.





ГАСТРОНОМИЧЕСКОЕ МЕНЮ SHA

Ресторан Shamadi, расположенный на пятом этаже SHA Wellness Clinic, с видами на море и горную цепь Сьерра-Элада, предлагает изысканные блюда, основанные на древних принципах макробиотики, в которых объединились тенденции средиземноморской и японской гастрономии, приготовленные исключительно на основе натуральных органических продуктов.

Меню отвечает всем последним открытиям в области здорового питания и древним традициям восточной медицины. Его основой стали сезонные продукты, приготовленные специальным образом, благодаря чему в них сохраняются абсолютно все витамины и полезные свойства.

Большинство овощных и плодовых культур было выращено на плантации отеля, которую SHA основал специально для того, чтобы быть уверенным в их свежести и качестве. Тем самым кухня SHA, гибкость которой позволяет модифицировать ее в соответствии с индивидуальными потребностями каждого человека, наглядно демонстрирует, что полезные для здоровья блюда могут быть по-настоящему вкусными. Это подтверждают, например, такие интересные блюда, как горячий кекс с фисташками и малиновым мороженым и тальятелле из спельты с соусом из белых грибов, спарже, молодым чесноком и трюфельным маслом.

SHA Wellness Clinic & SHA Residences предлагает своим гостям несколько вариантов меню здорового питания, которые индивидуально подбираются каждому клиенту в зависимости от поставленных им целей, состояния его здоровья и личных предпочтений. ▣

SHA Wellness Clinic & SHA Residences
Carrer del Verderol, 5, 03581 L'Albir, Alacant
(+34) 966 81 11 99, e-mail: reservations@shawellnessclinic.com
www.shawellnessclinic.com

