

У К Р А И Н А

ELLE

ELLE

ELLE

**А ЧТО ТАКОГО?**  
ОТВЕЧАЕМ НА  
НЕУДОБНЫЕ  
ВОПРОСЫ  
О СЕКСЕ

февраль 2011

**ДЖЕННИФЕР  
КОННЕЛЛИ**  
АБСОЛЮТНОЕ  
СОВЕРШЕНСТВО

**КОДЕКС  
НАСТОЯЩЕГО  
СУПЕРМЕНА**  
НЕ ТАКОЙ,  
КАК РАНЬШЕ,  
И ЭТО НЕПЛОХО

**НОВЫЕ  
КАНОНЫ  
СЕКСУАЛЬНОСТИ**  
ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ!

**БЕЗ  
ГРАНИЦ**

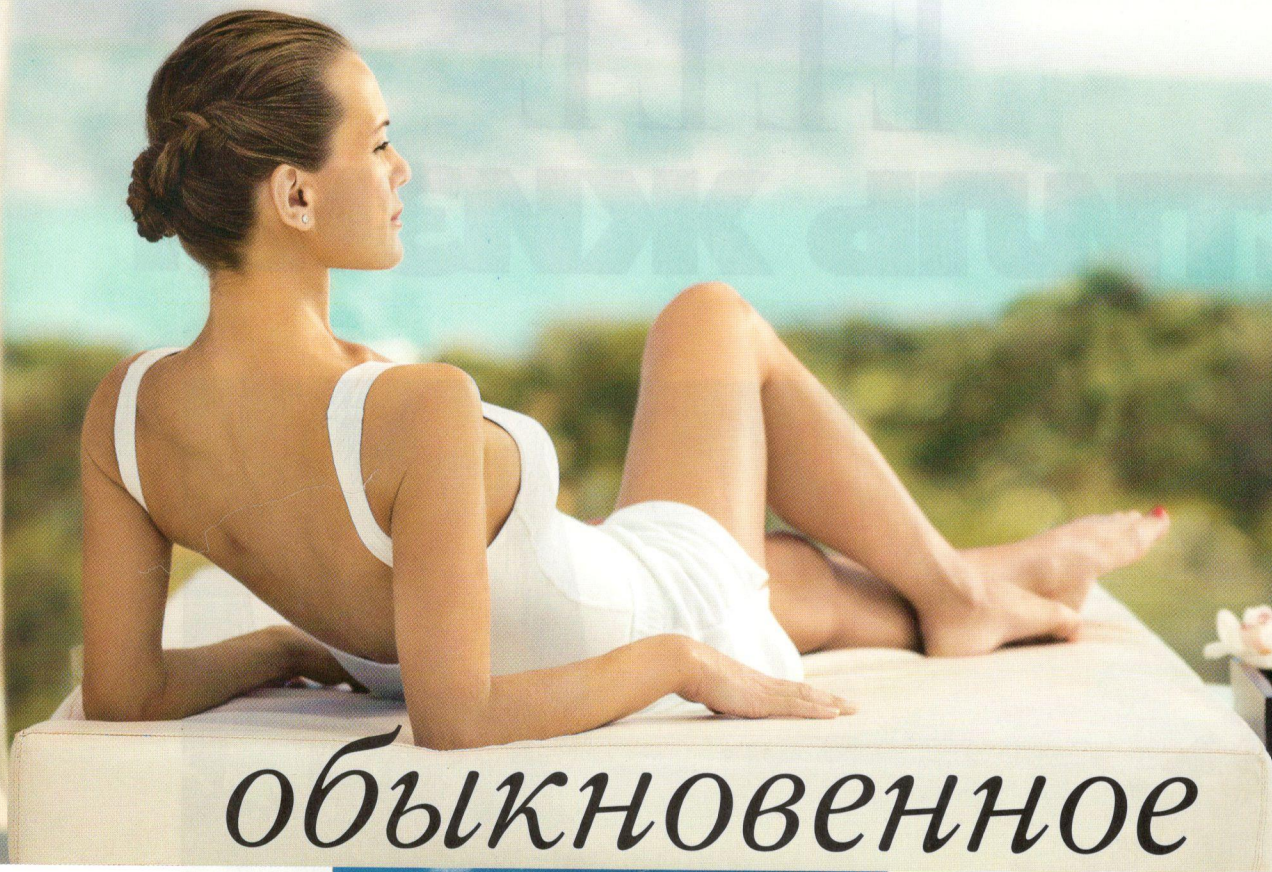
САМЫЙ  
ОТКРОВЕННЫЙ  
НОМЕР ГОДА



4 820168 300042

02





# обыкновенное

# ЧУДО

Меньше десяти лет понадобилось испанской оздоровительной клинике *Sha*, чтобы перевернуть общепринятое представление о здоровье и заботе о нем.

Секреты успеха узнавала Рита Мороз.



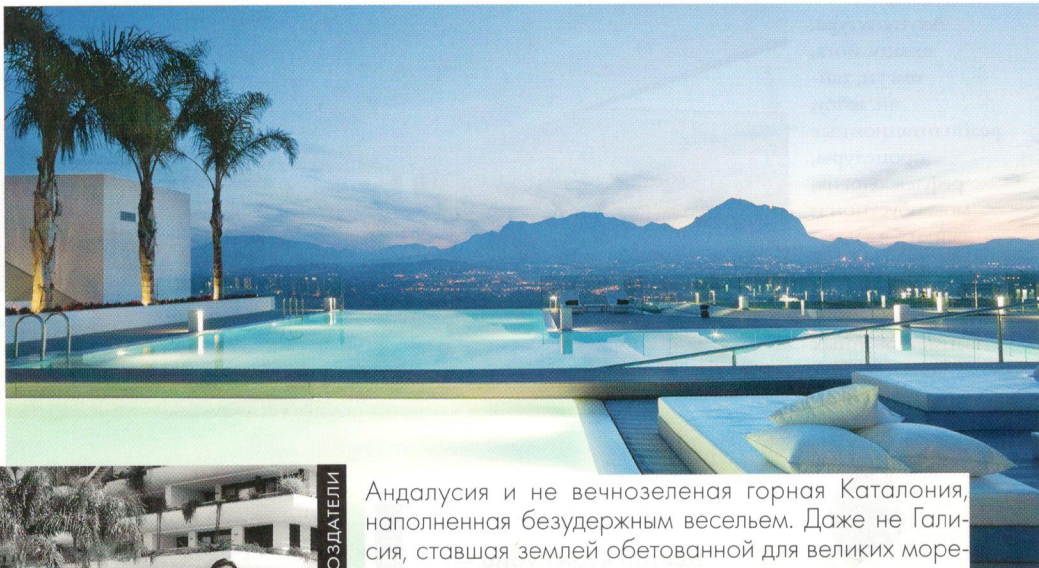
**М**оя личная история с испанской велнес-клиникой началась несколько лет назад. Изучая результаты разных профессиональных конкурсов в сфере отдыха и оздоровления, я заметила, что на протяжении некоторого времени большинство мировых наград и премий присуждались одному и тому же заведению — клинике Sha. Среди них самые авторитетные: Best Medical Wellness & Beauty Resort от FIT Health & Wellness в 2011 году и Most Excellent European Destination Spa от Condé Nast Johansens в 2012 году. И когда мне выпал шанс познакомиться с велнес-клиникой непосредственно, я обрадовалась — ведь нет ничего убедительнее личного впечатления.

## ИСПАНСКИЙ СИНДРОМ

Я очень люблю Испанию. Изъездила ее вдоль и поперек, поэтому мне было известно, что город Аликанте, в аэропорту которого приземлялся мой самолет — пожалуй, самый бледный регион страны. Это не яркая







СОЗДАТЕЛИ

› **Семья Батальер**  
 Основатель Sha Альфредо Батальер и двое его сыновей не только живут в клинике, но и управляют всеми процессами, обеспечивающими ее жизнедеятельность.

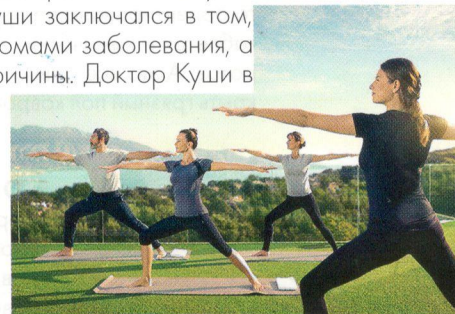
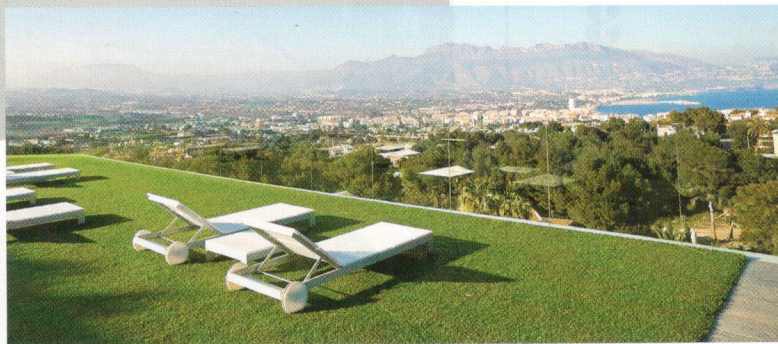
Андалусия и не вечнозеленая горная Каталония, наполненная безудержным весельем. Даже не Галисия, ставшая землей обетованной для великих мореплавателей прошлого...

Аликанте в конце ноября выглядел настолько уныло, что я грустно глядела на мелькающие за окном широкие песчаные пляжи и небоскребы на набережной. Спустя полчаса езды картинка за окном сменилась типовой застройкой домов города Вилья-де-Альтеа. Она также не сулила веселого времяпрепровождения. Ровно до того момента, пока автомобиль не притормозил у белоснежного въезда клиники Sha.

На ресепшен меня встретили по меньшей мере человек шесть персонала. Каждый спешил помочь — один с багажом, другой интересовался, не голодна ли я, не хочу ли пить. После регистрации вместе с ключом от номера мне выдали ворох анкет с опросами, на которые следовало ответить перед консультациями специалистов.

### ПРОТИВ ТЕЧЕНИЯ

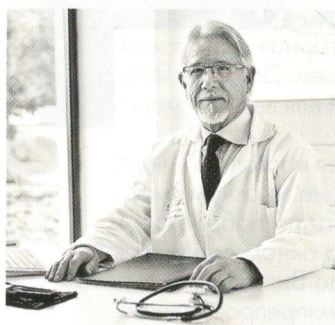
Sha в свое время стала одной из первых клиник мирового уровня, эксперты которой учат своих гостей искусству качественной и здоровой жизни. Как и все истории успеха, эта тоже началась с известной поговорки «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Испанский бизнесмен Альфредо Батальер несколько лет боролся с серьезным заболеванием. Традиционная медикаментозная терапия не принесла ни малейшего облегчения. Старший сын бизнесмена Александро случайно узнал о методике японского врача Мичио Куши. Основной принцип лечения Куши заключался в том, чтобы не вести борьбу с симптомами заболевания, а найти и устранить его первопричины. Доктор Куши в



В Sha всякий раз напоминают о том, насколько важна ежедневная физическая активность



Акупунктура, шиаци, йога, цигун, тайчи, ватсу, реабилитационные процедуры, рефлексология, моксibuстион и рейки — далеко не полный список лечебных процедур Sha, заимствованных из восточной медицины.



**ЭКСПЕРТ**  
**Доктор Хуан Рубио — специалист в области питания и натуральной терапии. За его плечами 15 лет сотрудничества с Институтом Куши.**

ДОКТОР

свое время был идеологом системы здорового питания, мировым экспертом в области макробиотического питания и президентом Всемирной ассоциации натуральной медицины. Методы его лечения восходят к народной медицине Японии — страны с самым большим количеством долгожителей на планете.

Разузнав все об этом своеобразном подходе, Алехандро добился для отца консультации самого Куши.

После курса лечения у японского врача Альфредо пошел на поправку. Когда же здоровье восстановилось, у семьи Батальер возникло желание поделиться своим опытом с другими людьми.

**1 > О моей семье**

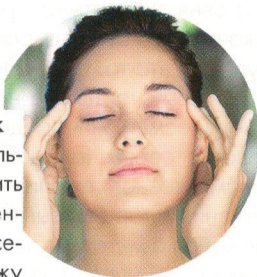


Я познакомился с Мичио Куши в 1976 году. У меня сорокалетний опыт врача, хотя когда-то я был инженером. В молодости у моей жены обнаружили опухоли, из-за которых она не могла забеременеть. Когда мы начали лечиться у Куши, через год опухоли исчезли, а спустя три года у нас родился первенец.

**2**

**> О медицине и таблетках**

Наша всеобщая медицина только гасит проблему, но вылечить болезнь не может. Современная фармакология прежде всего ориентирована на продажу таблеток и химических препаратов. А это все равно что закрыть грязный пол ковром.



**3**

**> О пользе питания**

Корень любого заболевания кроется в одном из наших органов. Например, если болит голова — проверьте печень. Годы практики показывают, что как только очистил печень, головные боли прекращаются. А плохая энергия собирается у нас в желудке и кишечном тракте.

**МЕСТО СИЛЫ**

Велнес-клинику решили возводить в мягком микроклимате Средиземноморского побережья, на вершине горной цепи Сьерра-Элада. Раньше здесь располагалась отпускная резиденция семьи. Выбранное место одобрил и доктор Куши, а разработать проект здания поручили известному уругвайскому архитектору Карлосу Жиральди.



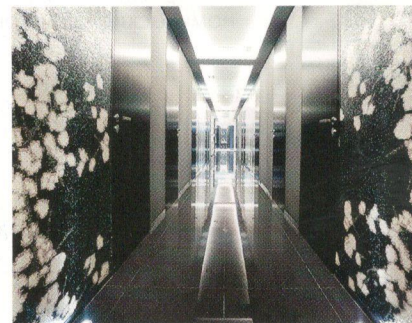
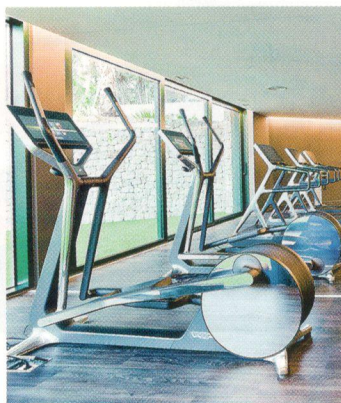




Назвать клиникой пространство Sha язык не поворачивается. Это уютный современный отель, где несколько помещений соединены между собой мостами. На территории все продумано так, что выходить за пределы клиники нет никакой нужды. Проводишь весь день в белоснежном халате, даже в ресторан явиться в нем незасорно. Вокруг большие бассейны с каскадами воды, тропическая и средиземноморская растительность, специальные комфортные зоны для релаксации, залы для фитнеса, йоги, пилатеса. А просторный спа-центр признан сегодня крупнейшим в Европе. Здесь все создано для того, чтобы расслабляться и душой и телом.

Однако мне расслабиться не удалось. Время было расписано буквально по минутам: косметические процедуры, массажи в спа, занятия фитнесом, кулинарные мастер-классы и консультации с врачами. Никогда еще мой день не был так насыщен событиями. Чтобы перечислить все направления деятельности клиники, не хватит одной страницы, но основные я все же перечислю. Это отделение развития когнитивных процессов и профилактики болезни Альцгеймера; отделение стволовых клеток, омоложения и регенеративной медицины; терапия капилляров и предупреждение потери волос; терапия позвоночника; биомеханика стопы; коррекция фигуры; отделение эстетической медицины лица, а также офтальмология, дерматология, стоматология... Здесь работают 250 профессионалов из 35 стран мира. И как вы понимаете, все время хочется получить консультацию по каждому вопросу — уж если приехала так далеко. Помимо этого, в клинике гостям помогают решить проблемы с нарушением сна и с табачной зависимостью.

Пообщавшись с сотрудниками и изучив все направления, я пришла к выводу: мы пренебрегаем здоровыми привычками, поглощаем малополезную калорийную еду, нарушаем режим сна и не занимаемся спортом. Все эти факторы в совокупности с ежедневными стрессами и накоплением токсинов в организме приводят к раздражительности, усталости, снижают работоспособность и ускоряют старение клеток.



Новая спа-зона — одна из крупнейших в Европе





## ТВОРЦЫ ЮНОСТИ

Я заполнила множество анкет, где подробно описала состояние своего здоровья, и ответила на вопрос, чего бы я хотела добиться в результате пребывания в клинике. Поскольку моя поездка предполагала визит всего на семь дней, я решила досконально изучить основу учения доктора Куши, а именно — принципы макробиотического питания.

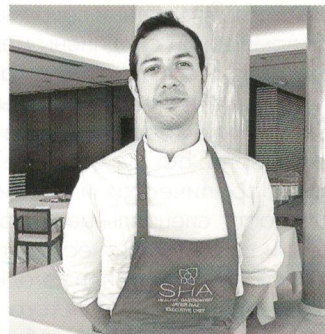
Гостям Sha предлагают разные методы, которые положительно влияют на здоровье. Но в первую очередь здесь лечат с помощью еды. Так называемые диеты в клинике содержат минимальное количество животных жиров и белков. Особое место занимают цельные злаковые, овощи, продукты с высоким содержанием растительных протеинов, а также водоросли, семечки, орехи и приправы. Здесь не употребляют красного мяса, яиц, молочных и других продуктов животного происхождения. Естественно, что продукты, из которых готовят блюда в ресторане клиники Shamadi, не содержат искусственных красителей, консервантов и прочих химических добавок. У клиники есть свое хозяйство с органическим огородом, где выращивают основную массу растений и овощей. Большое внимание в Sha уделяют чистоте воды, используя на территории только очищенную и родниковую воду.

Блюда ресторана Shamadi, где питаются все гости, без сомнения, относятся к высокой кухне. Шеф-повар вообще не использует большую часть привычных для нас продуктов и при этом создает настоящие гастрономические шедевры. Я не понимала, как такое воз-



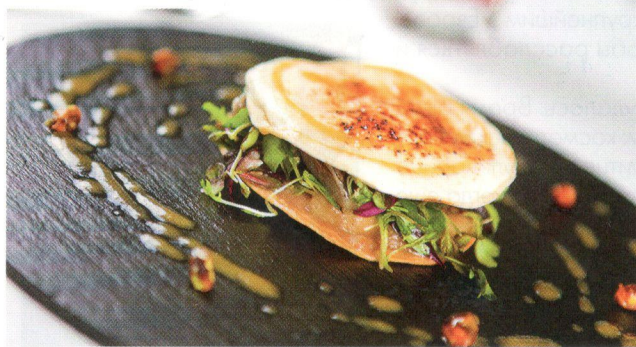
Из окон ресторана Shamadi открывается панорамный вид на Плайя-дель-Альбир

ГАСТРОНОГИЯ



### Шеф Хавьер Диас

Лечебная диета ресторана Shamadi была удостоена премии института кулинарии Millesime как «Лучшая тенденция в гастрономии» 2009 года. Все блюда готовятся согласно макробиотике, с минимальной термообработкой продуктов.



Здесь блюда сочетают в себе тенденции средиземноморской и японской гастрономии



Ресторан Shamadi



можно. Основой многих блюд служат натуральный соевый соус, сыр тофу, мисо-паста, морские водоросли (нори, комбу, вакаме). Комбу даже настаивают для оздоровительных чаепитий, включенных в программу пребывания. Его вкус не самый приятный, но привыкнуть можно, ведь здоровье и красота важнее.

Я посетила мастер-классы по приготовлению макробиотических блюд, выслушала консультации нескольких экспертов по питанию. Собрав объемную папку с полезными советами, рекомендациями и правилами, твердо решила соблюдать их и дома.

В результате недельного пребывания в Sha я вернулась домой постройневшей, невероятно энергичной, а главное — стала продвинутым пользователем макробиотики. Мой личный опыт подтверждает: такое питание абсолютно точно не только укрепляет жизненные силы, но и замедляет неумолимый ход биологических часов. ●







**РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ**  
**Мелани Уоксмен, специалист в области**  
**натуральной терапии с 35-летним стажем,**  
**диетолог клиники и по совместительству —**  
**мама семерых детей**



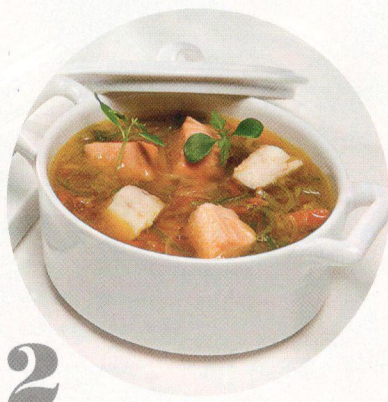
**ИЩИ**  
 еще больше  
 маршрутов  
 по миру  
 НА ELLE.UA

## ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КИНОА

### Ингредиенты

- Киноа 1 чашка
- Родниковая вода 2 чашки
- Комбу 1 полоска длиной 3 см
- Горох 2 чашки
- Тертая цедра лимона 1 ч. л.
- Лимонный сок 2 ч. л.
- Оливковое масло первого отжима 2 ст. л.
- Нарезанный базилик 2 ст. л.
- Соль ½ ч. л.
- Стебель сельдерея 1 шт.
- Вареный нут ½ чашки
- Обжаренный красный перец, нарезанный кубиками, ½ чашки
- Рубленые грецкие орехи (лучше обжаренные) ¼ чашки

Нарежьте сельдерей кубиками. Обжарьте киноа в сковороде на среднем огне в течение 5 минут, постоянно помешивая, пока не почувствуете аромат. В это время налейте в другую сковороду воду и бланшируйте комбу на среднем огне. Добавьте киноа и прокипятите. Накройте сковороду крышкой, уменьшите огонь и оставьте на 10 минут. Снимите крышку и сверху киноа добавьте горох. Снова нарежьте и продолжайте готовить до тех пор, пока горох и киноа не станут мягкими (не менее 5 минут). В пиале смешайте цедру лимона, лимонный сок, масло, базилик и соль. Соедините в сковороде с киноа нут, сельдерей и перец и аккуратно перемешайте. Затем добавьте соус и снова перемешайте. Сервируйте блюдо, украсив его грецкими орехами.



**2**

## РЫБНОЕ РАГУ С ИМБИРЕМ

### Ингредиенты

- Лук-порей 1 шт.
- Оливковое масло первого отжима 1–2 ст. л.
- Морковь 2 шт.
- Сладкий картофель ½ шт. (можно заменить тыквой)
- Стебель сельдерея 1 шт.
- Свежая петрушка 4 веточки
- Свежий тимьян 2 веточки (можно заменить другими травами)
- Комбу 1 полоска длиной 7–8 см
- Морская соль 1 ст. л.
- Белая мисо-паста 1 ст. л. с горкой
- Свежемолотый перец ½ ч. л.
- Тертый свежий имбирь 2 ч. л.
- Филе лосося без кожи 500 г
- Шпинат 2 чашки

Нарежьте лук-порей, стебель сельдерея, морковь (большими кусками), филе лосося (небольшими кубиками), шпинат (широкими полосками). Разведите мисо-пасту в небольшом количестве воды. Разогрейте масло на среднем огне. Добавьте лук-порей, морковь, сладкий картофель и сельдерей, хорошо перемешайте и оставьте на несколько минут. Затем добавьте петрушку, тимьян, комбу, соль, перец и 5 чашек воды. Доведите до кипения, уменьшите огонь и готовьте в течение 20 минут. Добавьте филе лосося и шпинат, протушите в течение 3 минут. Выключите огонь и добавьте мисо-пасту. Украсьте свежим имбирем, аккуратно перемешайте и подавайте к столу.

## КРАМБЛ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

### Ингредиенты

- Цельнозерновая мука 2 чашки
- Кукурузная мука ½ чашки
- Морская соль ½ ч. л.
- Теплое кокосовое масло ½ чашки
- Кленовый или рисовый сироп ½ чашки
- Разрыхлитель 2 ч. л.
- Рубленые поджаренные грецкие орехи 1 чашка

### Начинка

- Фрукты и ягоды (яблоки, сливы, персики и т. п.) 4 чашки
- Яблочный сок 1 чашка
- Морская соль 1 щепотка
- Кленовый сироп 1 ст. л.

Разогрейте духовку до 180 °С. Выложите нарезанные фрукты в форму для запекания, добавьте сок, соль и кленовый сироп. В большой пиале соедините два вида муки, разрыхлитель, грецкие орехи и соль, в другой пиале взбейте вилкой масло и кленовый сироп. Затем соедините содержимое обеих пиал, формируя крамбл. Добавьте получившуюся смесь к фруктам. Накройте крышкой и выпекайте на среднем огне в течение 20 минут. Снимите крышку и оставьте крамбл в духовке еще на 5 минут.

**3**

