

ЯНВАРЬ 2017

РОССИЯ

AEROFLOT
WORLD

НИЖНИЙ НОВГОРОД

КРЕПКИЙ ОРЕШЕК

ДОЛИНА АОСТА
горнолыжные курорты Италии

ЖЕНЕВА
город мирный

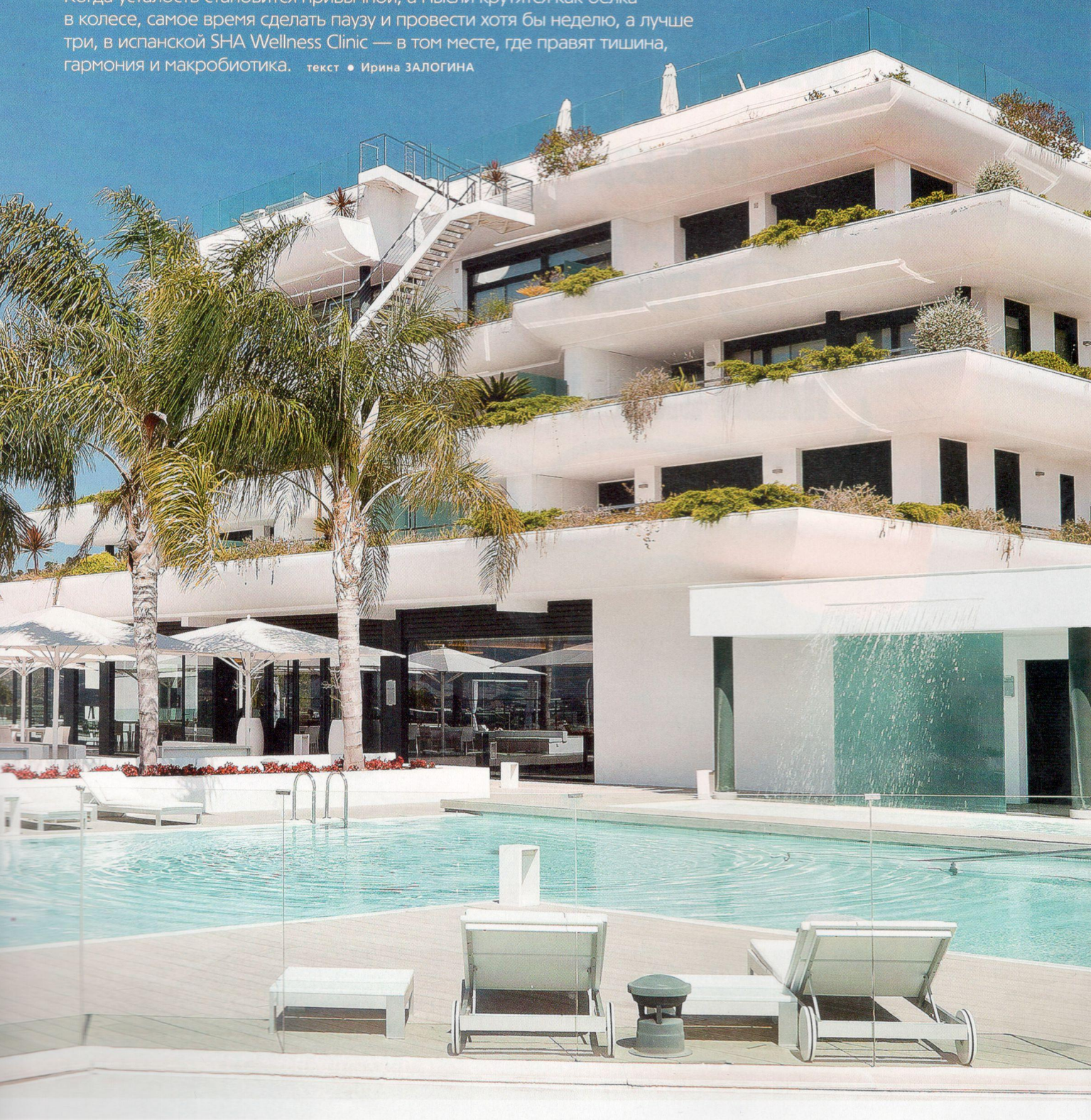
ДУБАЙ
мираж в пустыне

МОЛЬЕР
театральный роман

16+

БЕЗГРЕШНОСТЬ

Когда усталость становится привычной, а мысли крутятся как белка в колесе, самое время сделать паузу и провести хотя бы неделю, а лучше три, в испанской SHA Wellness Clinic — в том месте, где правят тишина, гармония и макробиотика. текст • Ирина ЗАЛОГИНА



В окрестностях испанского городка Вилья-де-Альтеа, на побережье Средиземного моря, в окружении пейзажей природного парка Сьерра-Элада расположилась SHA Wellness Clinic — одна из крупнейших в Европе оздоровительных клиник. Детище Альфредо Батальера Парьетти, которому удалось победить давнее заболевание с помощью макробактериотического питания, родилось в тесном сотрудничестве с экспертом в данной области — Мичио Куши. Здесь, на родине Альфредо Батальера, в микроклимате настолько целительном, что Всемирная организация здравоохранения признала его одним из лучших в мире, 250 профессионалов из 35 стран предлагают широкий

выбор оздоровительных программ — от похудения до когнитивной терапии и медицины стволовых клеток. Например, в январский постканикулярный сезон программа SHA Life Reset предлагает полную «перезагрузку» организма за 28 дней, а SHA Recovery Program создана для восстановления после операций. Акупунктура, шиацу, йога, цигун, тай-чи — восточные техники невероятно популярны в SHA, но главное и первое — это система макробактериотического питания, на которой здесь все основано. Важнейшее, что следует знать о макробактериотике, — она исключает мясо и курицу, молочные продукты, яйца, сахар, мед, шоколад, муку мелкого помола и тропические овощи и фрукты. В итоге гастрономический

стиль Shamadi — это микс средиземноморской и японской кухни: здесь мисо-суп и десерт моти соседствуют со спагетти и булгуром. А за ужином на террасе, откуда открывается роскошный вид на море и горную цепь Сьерра-Невада, вам предложат бокал органического вина — это, как ни крути, Испания. Здесь вас не потревожат звонком мобильного (в клинике телефоны работают исключительно в режиме «без звука»), здесь вы можете не вылезать из пушистого халата вплоть до ужина, и вам не придется думать, чем занять время, — процедуры, кулинарные мастер-классы и пешие прогулки по заповеднику помогут изменить образ мыслей и заново выстроить свою жизнь. ●

www.shawellnessclinic.com

Помощь изнутри Эксперты клиники разработали несколько линий пищевых добавок, которые помогают восполнить дефицит необходимых питательных веществ и поддержать высокий уровень энергии. Omega 3 krill для глаз и мозга, Younger Skin для кожи, для костей — Healthy Bones, линия на основе берберина, а также чай без теина из SHA Tea Collection — ими можно запастись прямо в клинике и в бутиках Esenza by SHA в аэропорту Мадрида.



Слева направо и вверх: новое крыло клиники в минималистическом стиле; закрытый бассейн с выходом на лужайку для медитации; в SHA уверены: полезные для здоровья блюда могут быть по-настоящему вкусными; групповые занятия йогой в теплый сезон проходят на воздухе; сезонные овощи и фрукты для ресторана выращивают на собственных органических плантациях

