

КОЛЛЕКЦИЯ
2020

[МАРИ КЛЭР] РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

МАРТ

marie claire

МОДЕЛЬ: NASTYA SHAMANINA

Э В О Л Ю Ц И О Н Н Ы Й Н О М Е Р

IT'S MY FASHION

D:9 59E-A,B,E,I,L,NL SK 7000K CY 7000K GB 6370GBP CH 7000CHF N97700K

ISSN 1562-5141

20003

9 771562 514007



Аликанте Do SHA и тело

РАСПОЛОЖЕННАЯ
В НЕБОЛЬШОМ КУРОРТНОМ
ГОРОДКЕ АЛЬБИР
SHA WELLNESS CLINIC
В БУКВАЛЬНОМ СМЫСЛЕ
СЛОВА РАСКРОЕТ ВАШ
ВНУТРЕННИЙ МИР И НАУЧИТ
ОТВЕТСТВЕННОМУ
ПОТРЕБЛЕНИЮ



Основатель
SHA Wellness
Clinic Альфре-
до Батальер-
старший с же-
ной Грасиэлой
Пинедой и сы-
новьями – Аль-
фредо Баталье-
ром-младшим
(слева) и Але-
хандро Баталье-
ром (справа).

На 20% мы люди, на 80 – бактерии», – доктор Мера (он отвечает за вечную молодость) рассказывает про нас и про все лишнее, что мы держим в себе, сравнивая организм с забитым хламом и съестными припасами загородным домом, куда неминуемо приходят незваные «новые хозяева». Даже если это милые зверюшки из леса, вряд ли вас это обрадует. Необходимый и приятный минимум в потреблении – естественный и логичный выход. Доктор Мера (всегда лучше знать Мэру – мне нравится значение его имени на русском) передает меня в руки рефлексотерапевта. «Вы как последняя модель айфона, только почти полностью разряженная». Моделью меня еще пока никто не называл. Индикатор моего заряда находится на запястье – Филлиппа определяет энергию по пульсу. Она – легенда клиники, работает в SHA с основания. Нужно сдать кровь из вены, определить баланс жировой и мышечной массы, количество воды в организме, пройти собеседование и подобрать индивидуальную программу. Процедур десятки. Они расписаны настолько плотно, что весь день проводишь в халате, переходя с одной на другую. Названия звучат загадочно и волнительно. Cupping – массаж вакуумными банками. Вывод токсинов, укрепление лимфодренажной и нервной системы, улучшение кровообращения. Indiba – массаж и прогревание через питательный гель. Изначально придумана для реабилитации травмированных спортсменов. Параллельно было замечено, что у спортсменов улучшается кожа и выправляется силуэт. Талассотерапия – ванна с энергетиком, обертывание и массаж в ванной. Душ Шарко как кульминация. Пилинг лица – синяя и красные световые маски. После обработки кремами яркий свет запускает процессы очистки кожи и убирает с лица возраст. Рефлексотерапия – иголка чуть выше переносицы призвана перенастроить мои мысли и отвлечь от зависимостей, в ногах – зона почек, крест из игл на животе перезапустит мою пищеварительную систему, активизирует уснувшие участки на борьбу с вредными бактериями. Терапевт как диджей, вкручивая иглы, словно прислушивается. Точная настройка. Это вам не «рэйки по скайпу». Энергия здесь практически осязаема. Доброжелательность атмосферы родительская. Около 20 сотрудников клиники русскоговорящие. Иногда можно забыть, где находишься.





Основатель SHA – успешный девелопер господин Альфредо Батальер-старший – долго боролся с тяжелым заболеванием пищеварительной системы. Он победил болезнь благодаря методике японского доктора Мичио Куши. Принцип лечения – новаторская система питания с корректировкой образа жизни. Построить клинику для всех стало задачей для Батальера. В поисках подходящего участка доктор и благодарный пациент осмотрели все побережье Испании. Мичио-сан так и не был окончательно удовлетворен. Заехав в Альбир отдохнуть (именно здесь располагался летний дом семьи Батальер), он внезапно сообщил, что это и есть лучшее из осмотренных мест. Здесь тот энергетический центр, который он искал. Так 12 лет назад здесь возникла клиника, больше похожая на философскую школу.

С террас отеля, расположенного на склоне, помимо роскошных видов на гористые окрестности и морскую бухту можно любоваться рассветом и провожать солнце на закате. Номера просторны и светлы. Раздвижные окна в пол на фасадах. Дизайнерская мебель. Широкие террасы напоминают сады. В 2018 году открылся корпус с резиденциями. Новое здание продолжает стилистику построенного ранее. Вместо зелени края террас обрамляют бассейны, самый длинный – открытый фасадный бассейн, его протяженность больше, чем в Сингапуре (девелоперские амбиции не противостоят скромности в питании). «Его изготовили в Бельгии и везли через три страны на транспорте, который обычно перевозит части корпусов самолетов», – с гордостью сообщает Альфредо Батальер-младший, гендиректор SHA Wellness Clinic и сын основателя. Выглядит все впечатляюще и очень футуристично.

Быть в Испании и не отведать иберийского хамона, отказаться от «Нектара Педро Хименес», не наесться до отвала свежайших морепродуктов, пазлы, не запить все это бокалом прохладной кавы?! Неужели это можно назвать удачной поездкой? Чтобы так себя ограничить, не привыкший ни в чем себе отказывать гедонист должен иметь выдержку твердого сыра манчего. Лучше довериться шефу SHA Ликси Линеасу. Жалеть не придется, впрочем, рассчитывать на добавки тоже. Ликси приготовил для вас три вида меню: Kushi (самое жесткое, всего 700 килокалорий в день), Biolight (900 ккал) и SHA (наиболее щадящее – 1200 ккал). Все по строгим законам диеты гуру макробиотики доктора Мичио Куши. Многие гастроэнтерологи защитили по ней диссертации. Кулинарной аскезой такой рацион не назовешь. Вы удивитесь, насколько разнообразной, тонкой в сочетаниях вкусов и необыкновенно красивой может быть полезная еда. Гений кондитера Андреса Морана достоин отдельного зала славы. Такие изыски без использования сахара, муки, яиц, молока и жиров не бывают материальны. Это алхимия. Только ради нее уже стоит отправиться в SHA. Сладкий соблазн детокса. Очень жаль, что нет таких кондитерских в Москве. Конечно, при SHA есть кулинарные классы. Есть книга рецептов. Она издана даже на русском. Но мне вряд ли удастся приблизиться к мастерству Андреса Морана. Легче его похитить. shawellnessclinic.com, Михаил Рябов



CHEF'S TABLE

Под запретом картофель, помидоры и баклажаны. Любые молочные продукты, включая сыр. Глютен и лактоза традиционно исключаются. Никаких свежих тропических фруктов. В программе Kushi рыба и морепродукты разрешены лишь раз в неделю. Забудьте про кофе – только цикорий с теплым миндальным молоком. Никакого чая – five o'clock с травяными отварами. И яблочный «кисель» на основе крахмала из корня японского кузу перед сном. У желудка есть рефлекс. Он радуется, получив сигнал о сладком и жирном. А когда желудок радуется, он расширяется. Он готов принять еще больше «радости». Перехитрить его для его же блага – задача кулинарной самодисциплины. Такое вот психологическое воздействие через еду. Одна привычка должна быть заменена на другую, только со знаком плюс. Иначе вы не избавитесь от плохой. Хотите бросить курить – найдите занятие своим рукам. Вам важно крутить в руках сигарету – может, стоит взять в руки карандаш и начать рисовать? Легко сказать...