

DEPARTURES

ФЕВРАЛЬ - МАРТ 2014 (№46)



ПЛЮС: НОВЫЕ ЧАСЫ ЖЕНЕВЫ, АПАРТАМЕНТЫ ЗА \$100 МЛН И ИСКУССТВО В ИНТЕРЬЕРЕ

АЗБУКА СПА

СПОКОЙНОГО СНА

Городская жизнь не даст о себе забыть даже на каникулах – наверное, именно поэтому европейские спа-курорты один за другим начали разрабатывать программы не только для похудения и детокса, но и для борьбы с нарушениями сна.

В основе программы Sogni d'Oro в Lefay Resort & Spa лежит подход, свойственный китайской медицине. Согласно которой бессонница – следствие нарушений

энергетического баланса, вызванных причинами физическими (например, изменением гормонального фона) и психологическими (стрессом и умственным перенапряжением). Терапия включает в себя сеансы акупунктуры, массажи (европейские и восточные), занятия спортом и прогулки. В спа особенно гордятся своим «соляным озером» La Luna nel Lago – бассейном с очень соленой водой, которая сама выталкивает тело на поверхность. Сеанс полного расслабления в этом «озере» в полумраке – тоже часть терапии. 5-дневная программа Sogni d'Oro – €1800, номер – от €270; lefayresorts.com

Недельный курс в испанской велнес-клинике SHA, кроме общего чек-апа и консультаций с врачом и диетологом, включает фитотерапию, сеансы с психологом и гидротерапию. 7-дневная программа Sleep Well – €2800, номер – от €240; shawellnessclinic.com

Новую программу, разработанную вместе с многопрофильным лечебным центром NeuroLife, предлагает и отель Beau Rivage Palace в Лозанне. 10-дневный курс с персонально разработанным питанием, лечением, тренировками и спа-процедурами обещает полное антистресс-восстановление. От €10 000 на человека; brp.ch



Терраса и бассейн в Royal Suite в Lefay Resort & Spa на озере Гарда



ВСЕМ-ВСЕМ-ВСЕМ, кто считает себя поклонником здорового питания, наверняка знакомо недавно вошедшее в диетическо-нутрициологическую моду слово «суперфуд», или суперпища. Таких продуктов немного (специалисты говорят о нескольких десятках, а в свободном доступе – и того меньше), и все они имеют именно эту приставку – «супер-». Суперпитательные. Суперполезные. Суперсбалансированные. Супернатуральные. С супербогатым составом.

Они – кладовая антиоксидантов, витаминов, минералов. Нет, они не имеют ничего общего с БАДами, это обычные орехи, ягоды, растительные масла. Просто с зашкаливающей высокой концентрацией полезных веществ. Например, ставшие пару лет назад популяр-

ными бразильские ягоды асаи содержат витамины А, В, С, D, Е, омега-3 жирные кислоты, калий, магний и медь. Поэтому отлично повышают иммунитет, обладают детокс-действием, улучшают состояние кожи. Ягодами красоты и долголетия считаются не менее востребованные ягоды годжи. Сушеная водоросль спирулина улучшает обмен веществ и снимает усталость. Оливки, если употреблять их в пищу не консервированными, выводят из организма токсины и работают в качестве натурального энергетика. А о пользе оливкового, кокосового и какао-масла, скорее всего, и рассказывать излишне. Также к категории суперфуда относятся орехи кешью (сырые), зеленые ростки пшеницы, гуарана и ваниль. Приятного аппетита. – М.С.