

ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН: ДЕЛАЕМ ЛИЦО, ДОКУМЕНТЫ – И В ПУТЬ!

доктор travel

doctor travel

№211 ноябрь 2009

секреты красоты со всего света

Интервью

ОДРИ ТОТУ

«Я не слежу
за модой»

УЖИН В СТИЛЕ
ФЬЮЖН

рецепты лучших
поваров

Жить красиво

- ⌘ устроить
SPA-девичник
- ⌘ принять лунный
душ
- ⌘ выбрать душеведа

МЕКСИКА

МЕСКАЛЬ, СЕНОТ
И ТЕМАСКАЛЬ

Рецепты красоты

ВЫСОКИЕ
ТЕХНОЛОГИИ
или народные
средства

ТАНТРА

сохранить энергию

ПОЛНЫЙ ВАКУУМ

ПРАВДА

О ГОЛОДАНИИ

**НОВЫЕ
ГОРИЗОНТЫ**

⌘ SPA в круизах, на Бали и в Доминикане ⌘ отдых
в Малайзии и на Яве ⌘ ходьба в Швейцарии ⌘ карнавал
на Филиппинах ⌘ экспедиция к Антарктиде

ISSN 2217-7306



2 771811 733771

6 00 11



ПУТЕШЕСТВИЕ
Личный опыт

КАНИКУЛЫ В МЕКСИКЕ

или 6 причин, чтобы отправиться на Юкатан

Мексика – это почти космос. И дело здесь вовсе не в небоскребах или каких-то супертехнологиях. Просто, попав сюда, ваша душа оказывается в каком-то совершенно другом измерении. Географическом, климатическом, эстетическом, духовном, ментальном... Это отличное место для оздоровления души и тела самыми нетрадиционными для европейца способами.





Что мы знаем о полуострове Юкатан в частности и о Мексике в целом? Сальса, буррито, табаско, сомбреро, майя, знаменитый Канкун, Мексиканский залив и Карибы в одном курортном флаконе. Из вышеперечисленных ассоциаций сразу можно исключить буррито и табаско. Первое – не существующее в Мексике блюдо, второе – соус, популярный лишь в местном фастфуде; все это мифы на экспорт или, как говорят мексиканцы, «текс-мекс», гибрид культуры Юга США и мексиканских эмигрантов. Сомбреро – тоже вещь красивая, но сомнительная, наподобие туристической буденовки с Арбата. Собственно, в таком имидже Мексику и воспринимает большинство тех, кто никогда там не был. Но настоящая Мексика – совсем другое дело. Как и любая другая большая страна, она очень разная. Начинать с ней знакомство лучше всего с Юкатана – и лететь из России ближе, и пропорция между отдыхом, оздоровлением и экскурсиями оптимальная. Впрочем, причин для поездки сюда гораздо больше.

Местные пляжи – это широкая полоса белого песка и ровный вход в море. А оно здесь такое, словно бирюзу смешали с молоком и добавили туда флюоресцент.



1 Пляжи

Уже вижу удивление читателей: хороших пляжей везде много, и не обязательно для этого лететь 14 часов с пересадкой. Но примите возражения автора, страстной поклонницы пляжей и повидавшей их на своем веку много-премного. **Когда говорят, что пляжи на Юкатане – одни из лучших в мире, это не преувеличение.** Избалованные американцы, у которых вообще-то есть свои Калифорния, Флорида и Гавайи, не зря едут сюда круглый год в большом количестве. На полуострове две основные курортные зоны: Канкун и Ривьера-Майя, выходящие в мексиканское Карибское море. Популярный во всем мире телеканал Travel Channel, например, три года подряд (в 2002, 2003 и 2004) называл «Лучшим пляжем мира» Maroma Beach, расположенный недалеко от городка Плайя-дель-Кармен на Ривьере-Майя. В этой пляжной зоне находится одноименный бутик-отель Maroma Mayan Riviera, гостями которого были Том Круз, Тони Блэр, принц Чарльз, Роберт Плант.

Отличными пляжами с широкой полосой из белого, словно мука, песка и ровным входом в море могут похвастаться отели Le Blanc и The Ritz Carlton Cancun. Даже когда небо сиренево-пасмурное, море здесь такого цвета, который получился бы, если бирюзу можно было бы смешать с молоком и добавить туда флюоресцент. ➤

ПУТЕШЕСТВИЕ

Личный опыт

2. Сеноты и пещеры

Ученые утверждают, что полуостров Юкатан образовался после падения на Землю метеорита, из-за чего поднялось дно океана. В результате весь полуостров пронизан изнутри подземными реками и озерами. Во многих местах известняковые почвы проваливаются, и образуются сеноты – естественные колодцы и туннели с прозрачной, чистой водой. Пресные подземные реки впадают в океан, что открывает возможности для экстремального дайвинга – нырнув в одном из сенотов, можно выплыть в открытом море. Те же, кто не хочет рисковать, могут просто купаться в сенотах, восхищаясь красотой природы. Один из самых популярных сенотов – Ik Kil близ археологической зоны Чичен-Итца. Это широкий колодец, поверхность воды в котором находится на глубине 25 метров (подводную же его глубину никто точно не знает – замеры дошли лишь до 50 метров). Плескаясь в лазурно-синей водичке, можно наблюдать за золотистыми рыбками или любоваться лучами солнца, пробивающимися сквозь джунгли наверху. Кстати, **местная вода действительно ценная, поскольку чрезвычайно богата кальцием** – спасибо местному известняку. Доказательство тому – представители племени майя, населяющего эти земли тысячами. Местных индейцев отличают плотные, широкие кости, и у всех, даже самых бедных, отменные зубы.

Еще одна уникальная природная достопримечательность – местные пещеры. Это настоящие, глубокие, одновременно жуткие и прекрасные пещеры со сталактитами, сталагмитами, образующими причудливые подземные башни, каскады, колонны, будто созданные каким-то странным архитектором. Все это великолепие отражается в подземных озерах и ручьях, где плавают маленькие слепые сомик. Одну из самых красивых пещер, Rio Secreto, открыли для туристов всего год назад. Здесь можно совершить уникальную полуторачасовую экскурсию. Сразу вспоминается повесть про Тома Сойера, однако передвигаться с проводником, в гидрокостюме и каске с фонариком, словно шахтер, вовсе не страшно – если, конечно, вы не страдаете тяжелой формой клаустрофобии.

Одну из самых красивых пещер на Юкатане, Rio Secreto, открыли для туристов всего год назад.





3 Кухня

Как это ни парадоксально, но Мексика – родина шоколада (собственно, название продукта произошло от ацтекского слова «xocolātl»). Особая фишка в том, что, помимо конфет и прочих сладостей, шоколад здесь используют как несладкий соус, который, вкупе со 160 специями по классическому рецепту, составляет основу для блюда моле (вспомните знаменитый фильм «Фрида»). Под таким соусом подают мясо и птицу. Будучи родиной кукурузы, Мексика использует в пищу не только сам продукт, но и грибок, растущий на кукурузе, который называется кунтлакоче. Ну и, конечно, на закуску идет кактус нопаль – а именно его круглые розовые плоды. Что напоминает на вкус? Да ничего из того, что нам с вами хорошо известно! Кстати, запивать все вышеописанное можно стаканом воды, в который вместо ломтика лимона кладут кружочек... свежего огурца. Попробуйте – очень освежает!

Мы говорим «Мексика», а подразумеваем – текила. Напиток из голубой агавы здесь в чести – в отличие от той же России, в Мексике продаются десятки видов текилы, разобраться в которых не всегда просто. Популярная в России «белая», бесцветная текила Blanco предназначена исключитель-

Из голубой агавы здесь делают не только десятки видов текилы, но и местный алкогольный напиток – пульке.



но для коктейлей; желтоватого цвета, с надписью Reposado – более выдержанная, которую пьют в чистом виде с солью и лаймом, а самая дорогая – Añejo – означает выдержку от 6 лет и более, это напиток коричневого цвета с коньячным оттенком во вкусе.

Кстати, при первичной обработке голубой агавы (для этого у кактуса срубают листья, и его стебель, погибая в течение 3–4 месяцев, накапливает до 3–4 литров воды в день) получается легкий алкогольный напиток пульке. Известный журналист и шоумен Артемий Троицкий как-то признался автору статьи, что, впервые попробовав пульке, понял: один только этот напиток и есть уже достаточный повод, чтобы вернуться в Мексику. К сожалению, этот напиток практически невозможно законсервировать – он теряет до 90% своего вкуса.

Еще один родственник текиле напиток – мескаль, который также получается при брожении агавы, но без добавления сахара. В бутылки с мескалем нередко кладут тушки гусениц, живущих в кактусе. Считается, что тот, кому при розливе досталась гусеница, будет удачлив целый год. ➤

ПУТЕШЕСТВИЕ

Личный опыт



4 SPA

Во многих пятизвездных отелях Канкуна и Ривьеры Майя есть SPA-залы. И, скажу вам, здешние процедуры заслуживают внимания, поскольку SPA-глобализм проявляется здесь гораздо меньше, чем в той же Европе и даже Азии. В Мексике вовсю используют для оздоровления местные продукты и индейские ритуалы – причем иногда довольно неожиданные. Например, обертывания с медом пчел майя. Да-да, **я тоже думала, что пчела майя – из мультки, как олененок Бэмби, но они существуют в реальности!** Маленькие, размером с муху пчелки производят очень ароматный, кисловатый дикий мед. В Willow Stream SPA (отель Fairmont Mayakoba) его смешивают с оливковым маслом и намазывают на тело, после чего делают массаж с душем Виши. По окончании процедуры можно полакомиться медом вместе с чашкой отвара из листьев чайи – священного дерева майя. Отвар хорош для понижения холестерина, улучшения пищеварения и остроты зрения, профилактики заболеваний органов дыхания. Лично у меня после процедуры прошли последствия смены часовых поясов, а запах меда от кожи почувствовали даже соседи по столу за ужином.

Разумеется, на родине шоколада и какао не обойтись без соответствующих процедур. Оставим в стороне банальные шоколадные обертывания – здесь (например в SPA Paradise Riviera Cancun) делают скраб со смесью из морской соли с какао, а затем – массаж с маслом из какао-бобов. Ароматно, но совсем не раздражает приторностью! Кстати, **SPA-специалисты этого отеля после процедур обязательно рекомендуют сауну с мексиканской мятой и перцем и стакан воды с хлорофиллом**, обладающим антибактериальным и антиканцерогенным действием.

В салоне Kauyanta SPA отеля The Ritz Carlton Cancun вам предложат настоящий ритуал майя – скраб с листьями кактуса нопаль. Кактус не только хорош на вкус, но и обладает свойствами детоксикации, отлично очищает кожу и удаляет омертвевшие клетки. Кроме того, здесь практикуют обертывания грязями, которые добывают возле мексиканского вулкана Тулука. Простое, но очень приятное дополнение после процедуры – когда в горячей ванне-джакузи терапевт слегка массирует вас холодной струей воды из душа. **Сразу настраиваетесь на бодрый лад!**

Отдыхать после бани темаскаль рекомендуется в традиционном мексиканском гамаке.

Сауна по-индейски

Знания майя о здоровье тела и духа до сих пор поистине бесценны. Чего только стоит индейская баня темаскаль! Сегодня такие круглые кирпичные бани, символизирующие чрево матери, строят даже при отелях, однако настоящий темаскаль вовсе не ограничивается SPA-подходом – это духовный ритуал, который ведет специалист темаскаlero. Четыре сеанса в парной символизируют четыре стихии – Огонь, Воду, Землю и Воздух, а также четыре возраста – детство, отрочество, зрелость и старость. В течение всей процедуры (она длится больше часа) выходить из парной нельзя – между сеансами лишь открывают дверь наружу и обливаются отваром из трав. **Темаскаlero ведет диалог с посетителями бани, все вместе исполняют ритуальные песни, визуализируют эпизоды из своей жизни...** В общем, получается такая психологическая практика, совмещенная со SPA-ритуалом. Кстати, отдыхать после бани рекомендуется в традиционном мексиканском гамаке (местное население проживает в них целую жизнь, есть даже книга «Гамакасутра» – сами догадаетесь, про что). А если после бани вам сделает массаж индейский шаман-хутоправ узсерос, который будет крутить ваши руки-ноги, словно резиновые, – день прожит и вовсе не зря!



5 Шопинг

Даже самый заядлый скептик по части национальных сувениров, коим и является автор статьи, наверняка раскошелится в Мексике на товары народного творчества. Испанская яркость, помноженная на индейскую затейливость, дает ни с чем не сравнимый эффект – это такое детское восприятие действительности, которым здесь отмечено все – от национальной одежды до посуды и предметов искусства. Дамы наверняка не смогут пройти мимо кофточек и носовых платочков, на которых старательные мексиканские бабули вышивают пестрые цветы и узоры, теплых шарфов и пончо в традиционную красно-желто-зеленую полоску.

Мексика является самым крупным в мире производителем серебра и, надо сказать, местным ювелирам не откажешь в оригинальности идей и остроумии. Здесь можно встретить не только «солидные» дамские украшения, традиционные мотивы индейцев майя и серебряные сомбреро в виде медальонов, но и просто занятные серебряные подвески, выполненные с юмором – типа крестиков, обмотанных в пончо, карикатурных портретов местных жителей или сексуально озабоченных парочек. Последняя тема особенно актуальна: ведь Мексика – традиционное направление для медового месяца.



Редакция DT благодарит компании «Карибский клуб» (www.carib.ru) и Arminas Travel (www.arminastravel.com) за организацию поездки автора материала.

6 Сальса

Нет, речь вовсе не об остром соусе, а о зажигательном танце, который, впрочем, не просто музыка, но стиль жизни. Петь и танцевать мексиканцы любят и умеют, кажется, все без исключения.

Этот танец мексиканцы танцуют страстно и с азартом – кавалеры отчаянно крутят дам вокруг руки, а те в ответ соблазнительно вертят аппетитными попками. У местных принято приглашать на танец незнакомых и незнакомцев, и это совершенно необязательно означает желание начать какие-то отношения; сальса сама по себе самодостаточна. Правда, сегодня наиболее «продвинутой» американизированная мексиканская молодежь делает выбор в клубах в пользу более модной электронной музыки, считая сальсу массово-народным, грубоватым танцем. А зря! Клубы сальсы (особенно те, в которые ходят не туристы, а только местные, например Mambo Cafe в Канкуне) так хороши, в них настолько интересно наблюдать за людьми (никакого шоу не нужно!), что остается лишь надеяться на то, что глобализм не заменит традицию.