

VINTAGE

#4 (126) 2022

**COVER STORY**

**Макпал Карибжанова**

**GUIDE**

SHA Wellness Clinic

**FASHION**

Казахский тон наследия Дома DIOR

**HIGH  
VIBRATION**

Vintage126

19 1 1 3



4 870006 860016



Терраса отеля на верхнем этаже

## ГДЕ ВСЕ ТРЕВОГИ УХОДЯТ НА ЗАДНИЙ ПЛАН...

ЕСТЬ В МИРЕ ТАКОЕ МЕСТО, ГДЕ ВСЕ ТРЕВОГИ УХОДЯТ НА ЗАДНИЙ ПЛАН. И В ТЕЛЕ, И В МЫСЛЯХ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЛЕГКОСТЬ И ПЛАВНОСТЬ, ВСЕ ВСТАЕТ НА СВОИ МЕСТА, И ВОЗВРАЩАЮТСЯ СИЛЫ ЖИТЬ, ТВОРИТЬ И ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД. НАХОДИТСЯ ЭТО МЕСТО В ИСПАНСКОМ ГОРОДКЕ АЛЬБИР НА БЕРЕГУ СРЕДИЗЕМНОГО МОРЯ И НАЗЫВАЕТСЯ **SHA WELLNESS CLINIC**

**SHA** – ЭТО НЕ ПРОСТО КЛИНИКА, И НЕ ПРОСТО ПЯТИЗВЕЗДОЧНЫЙ ОТЕЛЬ. ЭТО ЦЕНТР, ГДЕ СОЕДИНИЛИСЬ ПОСЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЕВРОПЕЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ, ТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ, ГАСТРОНОМИЯ, ДИЗАЙН И СЕРВИС ВЫСОЧАЙШЕГО УРОВНЯ. НО ОБО ВСЕМ ПО ПОРЯДКУ.



На территории SHA Residences можно заниматься спортом



Garden Residence





**Infinity бассейн на крыше отеля**

Начинается все с места, где находится отель — в 15 минутах прогулки от моря, в окружении природного парка Сьерра-Эллада. Местный микроклимат признан ВОЗ одним из лучших для здоровья в мире. По утрам в SHA устраивают групповые трекинги на ближайшую гору и к маяку. Маршрут достаточно простой, но все же достаточно интенсивный. Попробовать стоит обязательно — виды, которые откроются вам по пути, точно запомнятся на всю жизнь. А энергии после такой утренней прогулки хватит на весь день. В SHA вообще такая атмосфера, что хочется много двигаться, гулять, заниматься йогой и спортом. И тут для этого есть все возможности: небольшой, но хороший современный спортзал с высокопрофессиональными тренерами, возможность брать частные уроки йоги и т.д., и вот такие организованные походы.

Важной составляющей оздоровительного метода SHA является питание. По приезду каждый гость проходит консультацию с диетологом, который помогает выбрать одно из трех возможных меню: SHA (наиболее калорийное, включает десерт), Kushi (самое строгое и низкокалорийное, рекомендуется тем, чьей основной целью является потеря лишнего веса) и Biolight (средний вариант между SHA и Kushi). При приготовлении блюд не используют мясо (только рыбу и морепродукты), яйца и молоко. Для десертов тоже — они очень ЗОЖные, без сахара и муки, но очень вкусные. В SHA вообще все хоть и очень полезно, но вкусно и разнообразно, и чувства голода нет. Кстати, научиться готовить в стиле SHA, в том числе десерты, можно на кулинарных мастер-классах, которые проводят в отеле.

Важный момент — отдых в SHA может сопровождаться как серьезным детоксом, так и быть более расслабленным. В

плане диеты. У гостей есть возможность заказать дополнительные блюда по меню (есть даже вариант ПП-пиццы) или выпить вечером бокал вина на веранде ресторана Shamadi на крыше. Никто вас за это не осудит.

Здоровье в SHA рассматривается не просто как отсутствие болезней, но как баланс физического и душевного состояния, так как одно от другого отделить нельзя. И многие процедуры в клинике работают сразу на два этих фронта. Например, «массаж» Ватсу. Слово массаж в скобках по той причине, что как такового прямого постоянного контакта рук мастера с телом тут нет. Точнее есть, но очень легкий. Эта процедура проходит в теплой воде, специалист слегка поддерживает ваше тело и как бы направляет его по воде особыми движениями. Это способствует глубокому расслаблению и вытяжению мышц, мобилизации суставов. Эту процедуру также можно провести с тибетскими поющими чашами. Их звуковые вибрации также оказывают целебное воздействие как на тело, так и на разум. Эту терапию лучше делать во второй половине дня — после нее наступает такое глубокое расслабление, что хочется поскорее лечь спать.

Про эти и другие процедуры гостям рассказывает, помогает подобрать и составляет расписание специалист после обязательной вводной консультации с доктором. На этой консультации гости подробно рассказывают врачу о своем здоровье и о том, каких целей они хотят достигнуть. Смотреть свое расписание гости могут в приложении на телефоне, что очень удобно.

В SHA Wellness Clinic есть несколько основных программ, которые, конечно, подстраиваются под индивидуальные особенности и потребности организма. «Оптимальный вес»,

**Royal Suite**

«Расширенный детокс», «Оптимальный вес + расширенный детокс», для тех, кто хочет похудеть и очистить организм. И программа «Здоровое старение» — тут речь идет в первую очередь о старении внутреннем, а не внешнем. Хотя в SHA есть и отличные специалисты в области косметологии. Также есть программа «Восстановление равновесия». К ней можно добавлять разные комплексы процедур, например, по восстановлению здорового сна, отказу от таких вредных привычек, как курение. Недавно к отелю появился новый пакет процедур, направленный на улучшение работы ЖКТ. Согласно исследованиям, пищеварительная система взаимосвязана со всем организмом, особенно с центральной нервной и иммунной системами. Другими словами, пищеварение влияет на настроение, психическое здоровье, возникновение аутоиммунных заболеваний и эндокринных расстройств, на состояние кожи. Поэтому здоровая пищеварительная система — это во многом здоровье всего организма. Пакет, направленный на улучшение работы ЖКТ, включает в себя следующие процедуры: исследование на дисбактериоз, нутригенетический тест, озонотерапию кишечника, висцеральную остеопатию, внутривенную капельницу для детокса печени, анализ на чувствительность к 220 пищевым продуктам и консультацию по эмоциональному питанию.

Если вы страдаете от проблем с памятью, подавленного настроения, невозможности сосредоточиться и т.д., то и с этим в SHA помогут. Там есть отделение развития когнитивных навыков и стимуляции головного мозга, которое возглавляет доктор Бруно Рибейро. Его цель — ментальное здоровье гостей. Для начала, разумеется, проводится анализ — на голову надевают специальную повязку, к которой подключены провода. Эта повязка считывает импульсы головного мозга

и выводит их графиками и диаграммами на экран. Доктор задаст вопросы, просит выполнить некоторые упражнения (например, максимально быстро сосчитать точки на экране, расслабиться и постараться ни о чем не думать или, наоборот, подумать о будущем) и смотрит, как ваш мозг на это реагирует. После этого, а также после обширной консультации с вопросами уже назначаются процедуры и витамины.

С оздоровительными процедурами разобрались. Теперь немного расскажем про варианты проживания в SHA Wellness Clinic. В отеле 93 номера, все категории suite. Их площадь от 70 до 320 кв.м. У всех номеров есть собственные просторные террасы, большинство с джакузи. Помимо номеров в основном здании, в SHA есть 11 резиденций, в которых можно жить с детьми (в suites нельзя). Есть три варианта резиденций. Garden Residence — резиденция площадью 300 кв.м. с 2 или 3 спальнями, английским двориком и террасой с приватным бассейном. Premier Residence — тоже 300 кв.м, на которых расположены 2 спальни с собственными ванными, гостиная-лаунж, также есть терраса с бассейном. Самая большая резиденция — Penthouse Residence (500 кв.м.). На выбор 2 или 3 спальни, на террасе помимо бассейна есть еще и джакузи. Все номера и резиденции выдержаны в лаконичном стиле и светлых оттенках — за это отвечала дизайнер Эльвира Бланко. А за стильную минималистичную архитектуру отеля — архитектор Карлос Жиральди. Он аккуратно вписал здание SHA в ландшафт, сделав его как бы белоснежным продолжением природного пейзажа. В SHA вообще очень ответственно относятся к своему влиянию на окружающую среду и стараются минимизировать причиняемый природе вред. Например, 100% используемого в SHA электричества является «зеленым», а 99% употребляемых продуктов — органическими. Также в



*По утрам в SHA проходят прогулки к маяку*

отеле используют энергосберегающие технологии, организуют мероприятия по восстановлению лесов, поддерживают биодинамическое земледелие. В общем, всеми силами поддерживают идею устойчивого развития. Все это позволило SHA получить престижную премию в области устойчивого туризма Green Globe.

В своих будущих проектах SHA также планируют придерживаться данного направления. Так, в 2023 году планируется открытие SHA Wellness Clinic в Мексике, на Плайя-Мухерес. Отель будет расположен в тихом месте напротив острова Исла-Мухерес, в 30 минутах от международного аэропорта Канкуна. Территория нового отеля будет включать в себя 7 гектаров живой природы и пляж с белым песком длиной около полукилометра. Гости нового SHA смогут увидеть знаменитый Мезоамериканский барьерный риф. В том же году новый SHA откроется и на Ближнем Востоке, в районе-заповеднике Аль-Джурфе между Дубаем и Абу-Даби. Общая территория SHA Emirates займет в общей сложности 125 000 квадратных метров вдоль побережья Ривьеры. В отеле будет 120 номеров и suites, а также каскадные висячие сады и панорамный вид на побережье. И, как и в Аликанте, в новых SHA большое внимание будет уделено бережному отношению к природе и минимизации негативного воздействия на нее.



*Семья Батальер - основатели и владельцы SHA*

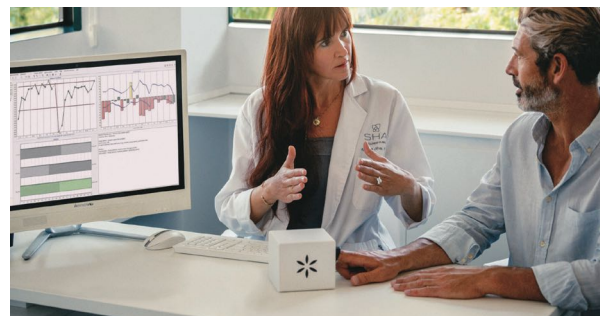
Йога на террасе отеля



***В SHA прекрасно оборудованный спортзал***



***Процедура с тибетскими чашами***



***Консультация по биоэнергетике***



**Фернандо Рохо**, генеральный менеджер SHA

## О том, почему нам всем нужно ехать в этот отель

**Для тех, кто еще не был в SHA – расскажите, что это за место и что это за оздоровительный метод?**

SHA Wellness Clinic – это опыт, меняющий жизнь. Это место, куда люди приезжают, чтобы перезагрузиться, взять под свой контроль свое здоровье, а также получить знания и инструменты, которые дадут возможность в полной мере наслаждаться своей жизнью, здоровьем и гармоничным состоянием на любом этапе жизни.

SHA специализируется на антивозрастной терапии (речь идет о глобальном внутреннем обновлении организма), естественном оздоровлении и неинвазивной эстетической медицине. У нас также есть ряд других уникальных оздоровительных процедур и программ, направленных на улучшение общего состояния здоровья и качества жизни.

В основе философии SHA – превентивная медицина. У нас она на уровне мирового эталона благодаря своему интегративному и комплексному подходу, объединяющему в себе наиболее эффективные методы как научной, так и холистической медицины для достижения и поддержания оптимального здоровья. В SHA работают всемирно известные эксперты в каждой области, начиная от питания, профилактической медицины, борьбы со старением, генетики, холистической медицины, регенеративной медицины, восстанавливающей медицины и т.д. И, конечно, мы уделяем большое внимание здоровому питанию. Все это дает долгосрочный эффект и помогает людям изменить свой образ жизни. К нам приезжают в том числе для того, чтобы избавиться от вредных привычек – курения, употребления сахара и т.д.



**В SHA есть отделение развития когнитивных навыков и стимуляции мозга. Расскажите, какие проблемы там решают и кому необходимо посетить когнитивного специалиста?**

Всем, кто сталкивается со стрессом. И чем выше у вас уровень стресса — тем выше необходимость посещения врача. Стресс — это одновременно и тяжелое бремя, и благо, поскольку выброс гормона кортизола в кровь при стрессе активизирует нас и позволяет подготовиться к сложным ситуациям, которые могут возникнуть. Однако человек не может постоянно находиться в состоянии стресса, так как это может сделать выброс кортизола хроническим и израсходовать наши резервы.

В нашем отделении развития когнитивных навыков и стимуляции головного мозга, которым руководит доктор Бруно Рибейро, отличная команда психотерапевтов и специалистов по когнитивному развитию. В это отделение обращаются разные люди. Но в последнее время мы заметили увеличение интереса к нему у достаточно молодых людей в возрасте 25-35 лет, которые обеспокоены возможным в будущем ухудшением их когнитивных способностей из-за стресса. Мы проводим исследования и обучаем их небольшим упражнениям и обращаем их внимание на определенные аспекты жизни, изменение которых поможет сохранить хороший когнитивный резерв надолго. Во время пребывания в клинике мы замечаем изменения в пациентах, обычно они повышают свои когнитивные способности на 8-15%.

**Какие новые процедуры появились в SHA в последнее время?**

**Я бы выделил следующие процедуры:**

- Weight Control — процедура для тех, у кого есть цель снизить вес. Это сыворотка с аминокислотами, кофакторами ферментов и антиоксидантами, которые способствуют хорошему метаболическому функционированию организма. Эта процедура также повышает чувствительность к инсулину и усиливает катаболизм жиров.

- Collagen Booster — внутривенная капельница с MSM, витамином С и другими кофакторами, которые способствуют восстановлению тканей, стимулируя образование коллагена. Эта процедура сделает кожу более упругой, улучшит здоровье суставов и состояние волос.

- Emsculpt® Neo — процедура с использованием радиоволн и инновационной технологии HIFEM® (электромагнитные волны высокой интенсивности) для сжигания жира и разработки мышц. Во время процедуры возникают ощущения, напоминающие высокоэффективную спортивную тренировку.



Кулинарный мастер-класс



Десерты в SHA готовят без сахара, яиц и молочных продуктов

## СВЕКОЛЬНО-ИМБИРНЫЙ ГАСПАЧО ОТ SHA WELLNESS CLINIC

*(БЛЮДО УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ)*



Свекольно-имбирный гаспачо SHA

### **Ингредиенты (на 2 порции):**

- 100 г вареной свеклы
- 5 г морской соли
- 10 г яблочного уксуса
- 1/2 зубчика чеснока
- 1/2 луковицы
- 20 мл оливкового масла extra virgin
- 10 мл имбирного сока
- вода для консистенции

### **Приготовление:**

Нарежьте свеклу и лук маленькими кубиками  
Перемешайте все ингредиенты в блендере до желаемой консистенции  
Украсьте листиками петрушки и подавайте