

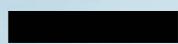
# PRIME

ПОХОЖДЕНИЯ МИРОЕДОВ

TRAVELLER

## Russian Edition:

### АЛТАЙ, КАРЕЛИЯ И ВОЛГА



ПАВЕЛ  
ЛУНГИН  
*о детоксе*

★  
ПОБЕДИТЕЛИ  
ПРЕМИИ  
PT AWARDS

Юрмала  
Петра Авена  
и Александра  
Гафина

Лиссабон  
на велосипеде

Итальянская  
Адриатика  
на лодке

АВТО  
НОРВЕГИЯ

ПОСТОЯННЫЕ АВТОРЫ  
Марк Гарбер, Андрей Деллос,  
Дмитрий Савицкий, Лука Дель  
Боно, Ирина Почитаева,  
Ян Яновский



Июль — Август 2017

НА ОБЛОЖКЕ: SANI RESORT, ХАЛКИДИКИ, ГРЕЦИЯ

## Ян Яновский

# ...о SHA Wellness Clinic



**Н**едавно я отправился на одну из вершин горной цепи Сьерра Элада – открывать для себя SHA Wellness Clinic. Люблю я различные спа, много где успел побывать и очень много слышал о SHA – тем интереснее было составить собственное мнение. Начну с конца: с момента возвращения я вообще не ем молочные продукты, практически исключил из рациона яйца и мясо, а вся моя семья теперь ест по утрам мисо-суп и пьет разведенный яблочный уксус перед каждым приемом пищи. Обычно после спа быстро возвращаешься к обычной жизни, а тут все как-то иначе. И вес как уходил там, так и продолжает снижаться до сих пор.

**Т**еперь по порядку. SHA – красивейший средиземноморский отель с многочисленными бассейнами, водопадами и огромными шезлонгами с белыми занавесками, где хочется валяться с утра до вечера, попивая холодное розе. Номера просторные, с обширным меню подушек и матрасов. Хотите матрас помягче? Нет проблем. Подушки из японской собы? Да, пожалуйста. В каждой комнате огромный балкон. На свой, с фантастическим видом на море, я, правда, вышел всего один раз в день отъезда, поскольку в комнате времени не проводишь совсем: с утра пораньше прогулка к маяку, потом завтрак, а там уже начинаются процедуры и из белого халата и шлепок не вылезает раньше пяти вечера. Ведь тут есть чем позабавиться. Я без преувеличения нашел в SHA все процедуры, о которых когда-либо слышал. От иглокалывания и озонирования крови до аппаратного массажа тела и анализа на все доступные онкомаркеры. Акупунктура и шиацу, йога и цигун, тай-чи и ватсу, физиотерапия и рефлексология, физия и рейки... Я попробовал практически все, кроме, пожалуй, цигуна. Особенно меня поразила физия – данная установка использует определенные частоты, которые стимулируют регенерацию клеток и омоложение организма.

**Я**дро оздоровительной программы – макробиотическая диета на основе зерна и овощей, исключая любые обработанные или очищенные продукты, а также продукты животного происхождения. У каждого блюда здесь просто фантастическая подача – ты напрочь забываешь, что поглощаешь всего 700 калорий в день, и наслаждаешься эстетикой и вкусом. Утром и днем я позволял себе появиться в ре-

сторане прямо в халате, а вот на ужин все наряжаются – в зале играет тапёр, а иногда даже появляется джазовая певица с приятным тембром. А между 16.00 и 18.00 все гости собираются на чай. Чай у каждого строго свой, прописанный диетологом и врачом. По приезде в SHA каждый проходит осмотр у терапевта, диетолога, косметолога и персонального тренера, после чего составляется индивидуальная программа питания и тренировок, а перед отъездом каждый получает рекомендации, как жить дальше. Меня приятно порадовало, что каждый специалист, с которым я пересекался в SHA, давал мне визитку со словами, что писать ему можно с любыми вопросами в любое время суток.

**А**льфредо Батальер, директор и владелец клиники, рассказал мне за чаем, что 100 гостей отеля обслуживает более 300 сотрудников со всего мира. А еще есть отдельный отдел, который занимается исключительно поиском и апробацией новой аппаратуры и методик. Сам он важным преимуществом SHA считает смесь восточных и западных подходов – у передового генетического тестирования и традиционной китайской медицины одинаковый приоритет, а у гостей – лучшее из обоих миров.

**В**общем, прекрасно было все, за исключением количества соотечественников – их тут много. Поэтому и меню в ресторане, и каталог в клинике всегда готовы на русском языке. Так что передохнуть мне, переобщавшемуся с народом в Москве, оказалось непросто. А в остальном было прекрасно, просто прекрасно. Вернусь! ☑

**Теперь я не ем молочные продукты, практически исключил из рациона яйца и мясо, а вся моя семья ест по утрам мисо-суп и пьет разведенный яблочный уксус перед каждым приемом пищи.**