

ISSN 2516-0265 £5.5

RUTÁGE

TRAVEL & LIFESTYLE MAGAZINE

2022/2023 #22

InterContinental

MALDIVES

MAAMUNAGAU

**ГДЕ
ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ
ВРЕМЯ И
РОЖДАЮТСЯ
КРАСИВЫЕ
ИСТОРИИ**



ПУТЕВОДИТЕЛЬ
ДЕГУСТАЦИИ
ИНТЕРЬЕРЫ
АВТОМОБИЛИ
ИСКУССТВО
ИНВЕСТИЦИИ
МОДА И СТИЛЬ





*Искусство долгой
и здоровой жизни с*

SHA Wellness Clinic

*SHA Wellness
Clinic – это
известный
во всем мире
оздоровительный
центр и
пятизвездочный
отель.*

Роскошный спа-комплекс расположен на средиземноморском побережье Коста-Бланка у подножья гор вблизи природного парка Сьерра-Элада. Согласно данным ВОЗ, температурные и природные условия этого южного уголка Пиренейского полуострова являются одними из самых благоприятных в мире, поэтому оздоровлению организма здесь способствует буквально все – знания и опыт квалифицированных специалистов, климат и сама природа.

Отличие испанской клиники SHA от прочих высококлассных спа-комплексов мира в том, что здесь восточная медицина объединяется с новейшими западными практиками лечения. Пациенты обретают душевное равновесие и физическое здоровье благодаря умиротворяющей



атмосфере, испанскому гостеприимству, неповторимым пейзажам, а главное, применению передовых технологий в области медицины и естественных методов лечения. Все это способствует быстрому оздоровлению человека.

О SHA WELLNESS CLINIC

Основатель клиники Альфредо Батальер имел хронические заболевания, от которых страдал в течение долгого времени. Обладая пытливым умом, он смог применить к себе методики натуральной терапии и здорового питания, чем и запустил способность организма к самоисцелению. Дополнительную информацию о восстановлении здоровья Альфредо черпал из восточной медицины, и в клинике, которая основана в 2008 году, смог объединить восточные практики оздоровления с современными западными достижениями. Альфредо Батальер открыл поистине великое сокровище, которое заслуживает того, чтобы как можно больше людей пользовалось этими знаниями для восстановления своего здоровья.

SHA Wellness Clinic – проект известного уругвайского архитектора Карлоса Хиларди и признанного дизайнера

Эльвиры Бланко Монтенегро. Комплекс состоит из 27 000 кв.м. построек и 15 000 кв.м. садов и включает inFinity-бассейн; водопады; фитнес-зал; залы для пилатеса и йоги; интерактивную кухню для кулинарных мастер-классов и множество зон отдыха.

SHA Residences – это 11 просторных резиденций площадью от 300 до 500 кв.м., в них можно останавливаться вместе с детьми. Множество процедур и занятий можно пройти прямо на территории резиденции, не выходя за ее пределы. **SHA Residences** – отличный выбор для групп друзей, семей, гостей, которые едут в SHA на долгий срок и ищут еще большей конфиденциальности.

С помощью экспертной команды известных архитекторов и дизайнеров интерьера SHA разработала концепцию жилого пространства, где дизайн, материалы и новейшие технологии способствуют достижению здоровья и благополучия. Стремление максимально

SHA Wellness Clinic находится в городе Альтеа, в 60 км от аэропорта Аликанте и в 130 км от Валенсии. Она очень любима звездными гостями: там побывали Стивинг, Наоми Кэмпбелл, Кайли Миноуг, Гвинет Пэлтроу, Петра Немцова, Франсуа Пино, Карин Ройтфельд, Саймон Коуэлл, Александро Санс, Наталья Водянова и многие другие.



слиться с природой, экологичное строительство, природные материалы, возобновляемые источники энергии и система переработки воды – все это заслуженно обеспечивает проекту высшие места в экологических рейтингах.

В зоне wellness расположено более 80 кабинетов для консультаций и процедур. В 2018 году SHA была удостоена премии Holistic Hero от Tatler Spa Guide. Оздоровительный центр расположен на трех этажах и сделан в современном минималистичном стиле.

Бутик SHA предлагает серию эксклюзивных товаров, среди которых органические продукты, чай, натуральная косметика (бренды iS Clinical, Evidens de Beauté, Maria Galland, Christophe Robin, Forreo и другие), книги, расслабляющая музыка, ароматизированные свечи, одежда лучших марок. Здесь можно приобрести все то, что поможет гостям продолжить образ жизни SHA уже у себя дома.

“БОЛЬШИНСТВО ОВОЩНЫХ И плодовых КУЛЬТУР SHA ВЫРАЩИВАЕТ НА СОБСТВЕННОМ ОГОРОДНОМ УЧАСТКЕ. МЯСО, РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР, ЯЙЦА И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ В МЕНЮ ОТСУТСТВУЮТ.”

ЭКОЛОГИЧНОЕ ПИТАНИЕ

Особое внимание уделяется философии питания, которая основана на употреблении здоровой и полезной пищи. Эксклюзивное меню, которое предлагает клиника, разрабатывалось в содействии с известными исследовательскими институтами мира и основано на макробиотической диете. SHA Wellness Clinic – это единственная макробиотическая клиника в Испании. Ресторан SHA, Shamadi, предлагает вкусные и здоровые блюда с элементами средиземноморской и японской кухонь. Они готовятся из свежих органических ингредиентов. Все блюда отличаются разнообразием вкусов и подаются в оригинальной манере, которую оценят самые взыскательные гости.

Питание в SHA является органическим, здоровым и сбалансированным. Меню создается под влиянием многовековых традиций восточной медицины,



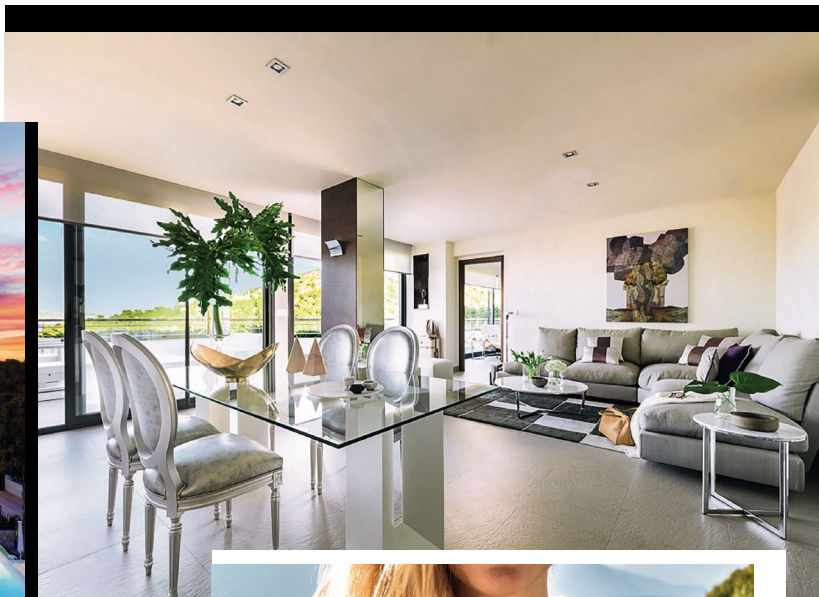
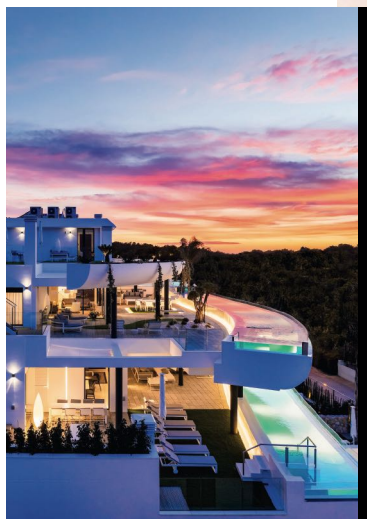


адаптированных к современной жизни. Оно персонализировано под индивидуальные потребности каждого гостя. Пищевая пирамида SHA следует рекомендациям ВОЗ, Гарвардской медицинской школы и отдела науки о питании университета Корнуэлла.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Оздоровлением пациентов в испанской клинике SHA занимаются выдающиеся специалисты из 35 стран мира. Высокопрофессиональный опыт докторов сочетается с теплым человеческим отношением, что создает для пациента комфортную домашнюю атмосферу. Несмотря на то, что это высококлассный гостиничный комплекс, прежде всего это все же спа-отель, специализирующийся на оздоровлении. Здесь можно пройти полное обследование у специалистов, сделать ЭКГ, биохимический анализ крови и многое другое. Лечение осуществляется по следующим направлениям: офтальмология; трихология (лечение волос и кожи головы); anti-aging (омоложение); остеопатия; психология и психотерапия; сомнология (нормализация сна); эстетическая медицина; косметическая стоматология; лечение

табакокурения; коррекция веса. Особой популярностью в SHA Wellness Clinic пользуются процедуры эстетической медицины, осуществляемые неинвазивными и малоинвазивными методами. Потрясающие результаты достигаются путем термажа, фотодинамического омоложения, применения биомиметических пептидов и ультрасовременного аппарата Velashape III, который эффективно работает с целлюлитом и дряблостью кожи. Одной из инноваций центра является процедура Liposonix, способствующая быстрому и эффективному уменьшению жира в локальных проблемных местах. Кроме того, в клинике успешно практикуется озон- и серотерапия, а также восстановление здоровья и жизненных сил путем воздействия на энергетические каналы человека. С помощью передовых технологий специалисты клиники решают проблемы, связанные с эмоциональными



расстройствами и физическими недомоганиями, выявляя причины их появления на энергетическом уровне человека.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Сейчас в клинике SHA есть индивидуальные программы для каждого гостя, куда входит натуральная терапия на научных методах и персонализированное меню. Разработано множество оздоровительных программ, полностью адаптированных под потребности, состояние здоровья и пожелания гостей. Программы рассчитаны на самое разное время пребывания гостей в спа-клинике – от 21 и 14 дней до нескольких часов.

По прибытии в SHA Wellness Clinic гости получают подробное расписание процедур, которые им предстоит пройти. Мобильное приложение SHA, через которое гости узнают информацию о консультациях, процедурах, мероприятиях, могут управлять записями к врачам и получать их рекомендации, следить за процессом улучшения своего здоровья, а также поддерживать здоровый образ жизни после возвращения домой,



значительно упрощает процесс. Для персонала SHA важно не только окружить своих гостей заботой и вниманием, но и сделать так, чтобы после пребывания в wellness-клинике они чувствовали себя здоровыми, помолодевшими и смогли улучшить общее качество жизни, а также замедлить процесс старения и предупредить появление новых заболеваний.

Услуги SHA WELLNESS CLINIC

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ. SHA Wellness Clinic предлагает гостям занятия в Академии для практического знакомства со здоровым образом жизни. Знания позволяют значительно улучшить качество жизни, а также предотвращают возрастные заболевания. Занятия проходят в форме воркшопов, бесед, уроков здоровой кухни, медитаций, занятий йогой, тайчи, цигун.



“**ГЛАВНОЕ в SHA – ДОСТИЖЕНИЕ душевного, БЛАГОПОЛУЧИЯ, ГАРМОНИИ с собой и ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ, СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ И УВЕЛИЧЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ.**”

НАТУРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ. В клинике используют проверенные временем методы натуральной терапии: иглоукалывание, шиацу, массаж глубоких тканей, рефлексотерапия, остеопатия, рейки и т.д. Все они направлены на саморегуляцию организма, ослабленного вредными привычками и ритмом современной жизни, а также помогают укрепить иммунную систему и восстановить силы.

ПРОФИЛАКТИКА СТАРЕНИЯ. Используются передовые научные достижения в борьбе с преждевременными заболеваниями и дискомфортом, влекущим за собой старение. Специалисты оценивают состояние здоровья гостей с генетической, гормональной, пищевой, биохимической точек зрения. Основная цель – замедлить возрастные процессы и реактивировать потенциал организма.

ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕДИЦИНА И ГЕНЕТИКА. Превентивная медицина занимается определением предрасположенности человека к некоторым заболеваниям, в качестве предвестников которых могут быть повышенное артериальное давление, начальная стадия остеопороза, нервные, когнитивные и психические нарушения, заболевания десен и т.д. Определение рисков производится с помощью медицинских обследований, включающих исследование генетического профиля пациента. Раннее лечение и здоровый образ жизни позволяют предотвратить болезнь еще до появления нежелательных симптомов.

КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ. Клиника занимается тренировкой когнитивных способностей; разработкой питания, благоприятного для здоровья нервной системы; аэробными

упражнениями; контролем над стрессом; фотобиомодуляцией и электростимуляцией – все они разработаны совместно с NASA и Гарвардской медицинской школой. Комплексный подход улучшает ментальное благополучие, концентрацию и эмоциональное состояние.

РЕГЕНЕРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА.

Отделение регенеративной медицины клиники SHA основано на передовых биотехнологиях, запускающих регенеративные процессы организма. Инновационные методы лечения: клеточная и генная терапия, тканевая инженерия, а также криоконсервация – возможность заморозить клетки определенного биологического возраста и использовать их при необходимости.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА.

В отделении восстановительной медицины заботятся о сохранении целостности человеческой биосистемы и запускают механизм самоисцеления посредством озонотерапии, серотерапии, клеточного биоанализа и восстанавливающей внутримышечной процедуры.

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА.

Отделение эстетической медицины предлагает самые современные косметические технологии для замедления признаков старения и придания коже здорового сияния, которые успешно прошли необходимые испытания и были одобрены международными научными сообществами. На консультации эксперт дает рекомендации по подбору наиболее подходящих процедур: все они

минимально инвазивны, максимально эффективны и позволяют быстро восстановить эстетику молодости.

СТОМАТОЛОГИЯ. В клинике работают лучшие профессионалы в области стоматологии, которые помогут приобрести привлекательную улыбку с помощью самых передовых технологий. Результаты заметны уже после первого сеанса.

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА.

Отделение биоэнергетической медицины SHA Wellness Clinic проводит тщательную оценку организма на основе технологий, считающих энергетическую структуру организма. Главная цель – выявление первопричины дисбаланса и корректировка механизмов саморегуляции для решения психосоматических проблем. Специалисты могут распознать болезнь до того, как она начнет проявляться, и предотвратить ее, не прибегая к помощи медикаментозной и лекарственной терапии.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СНА. Как показывают исследования, отсутствие нормального сна является одной из наиболее частых причин преждевременного старения и ухудшения общего психосоматического состояния.

Так как здоровый сон играет важнейшую роль в восстановлении организма и является непременным условием активного долголетия, специалисты клиники занимаются диагностикой расстройств сна. Коррекции поддаются такие нарушения, как беспокойный поверхностный сон, частые пробуждения, храп, бессонница, апноэ.

В 2019 г., успешно проработав более 10 лет в Испании, SHA объявили о скором открытии двух новых отелей. После изучения всевозможных факторов было выбрано два исключительных места: SHA Mexico расположится на севере Ривьеры Майя в регионе Коста Мухерес, а SHA Emirates – в районе Аль-Джурф между Дубаем и Абу-Даби. Открытие отеля в Мексике запланировано на 2023, в ОАЭ – на 2024 г.



БОРЬБА С КУРЕНИЕМ. Метод борьбы с табачной зависимостью, практикуемый в SHA Wellness Clinic, состоит в предварительном изучении каждого конкретного случая и разработке индивидуального плана лечения с воздействием на физические и психологические факторы. После обследования сердечно-сосудистой системы и легких будет предложена программа, включающая диету, акупунктуру, лазерную и магнитную терапию, а также наиболее эффективные техники релаксации для предотвращения срывов по окончании лечения.

ЗДОРОВЬЕ ВОЛОС. Целостный подход к проблемам производится на анализе причин ухудшения состояния и выявления наличия таких факторов, как стресс, различные заболевания, генетические особенности, гормональный фон. Далее разрабатывается индивидуальный план лечения с процедурами, а при необходимости с мезотерапией и использованием инновационных методик пересадки волос.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ.

Специалисты практикуют холистический подход к здоровью гостей, сочетая натуральные методы лечения с последними достижениями традиционной медицины в области восстановления массы тела, детокса, интенсивного оздоровления, а также коррекции возрастных изменений и восстановления баланса.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПАКЕТЫ УСЛУГ

Общая программа может быть адаптирована к специфическим потребностям и пожеланиям гостей SHA Wellness Clinic. Возможно добавление к программе дополнительного пакета, чтобы четче сфокусироваться на той или иной лечебной цели.

