

# marie claire

ГЛАВНЫЙ В НОМЕРЕ АНДРЕЙ МАЛАХОВ

МОДЕЛЬ: LINDSAY WHIBBY



# Ю

**ИСКУССТВО И ИНТЕЛЛЕКТ**

**РОБОТ ИЗ ГОНКОНГА,  
ЗЕРКАЛЬНЫЕ НЕЙРОНЫ И СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ**

0-39964-8-111.M. 94.000857.1008.6456.90.0000000000197.1900  
ISSN 1562-5141  
9 771562 514007  
18009

## Испания Велнес плюс

В УНИКАЛЬНУЮ ИСПАНСКУЮ КЛИНИКУ  
SHA WELLNESS CLINIC,  
ГДЕ ПРОХОДЯТ «ПЕРЕЗАГРУЗКУ» VIP-ПЕРСОНЫ СО ВСЕГО  
МИРА, ТЕПЕРЬ МОЖНО ПРИЕЗЖАТЬ С ДЕТЬМИ

**З**доровье – это баланс пяти составляющих: тела, души, людей вокруг, окружающей среды и веры. Если что-то не так с одной из них, остальные тоже страдают», – говорит Альфредо Батальер, гендиректор SHA Wellness Clinic, которой в этом году исполняется 10 лет. Вот еще его слова: «Пусть на 80 % ваш образ жизни будет здоровым, а на 20 % – счастливым». В этой нише на что не похожей клинике, расположенной в заповеднике Сьерра-Элада недалеко от моря, в окрестностях городка Вилья-де-Альтеа под Валенсией, обучают как принципам ЗОЖ, так и основам гармоничной, счастливой жизни, того самого баланса души, среды и тела. Здесьний подход – это сочетание тысячелетних восточных техник и передовых достижений западной медицины. Сюда приезжают на радикальный детокс, комплексное омоложение и на биоэнергетическую диагностику, а еще – бросать курить, худеть, лечить нарушения сна, хронический стресс, «выгорание», депрессии и прочие серьезные недомогания вплоть до аутоиммунных заболеваний. Среди гостей – ведущие политики, бизнесмены, звезды всех мастей. Многие до этого перепробовали массу других методик и объездили знаменитых врачей. Но после «перезагрузки» в SHA у большинства состояние здоровья и в целом качество жизни кардинально меняются к лучшему. Все 14 предлагаемых в клинике инновационных оздоровительных программ включают подробные консультации врачей (в SHA работает команда топовых специалистов со всего мира) и плотный график индивидуально подобранных спортивных занятий, медитаций и всевозможных лечебных процедур от рефлексологии и рэйки до талассо-, озонотерапии, фото- и серотерапии. Один из главных акцентов делается на обучение правильному питанию. Местное макробактериальное меню основано на диете японских монахов, которые часто доживают в добром здравии до 90 лет и более. Упор в ней делается на блюда из цельного органического зерна (не менее 50 % рациона), сезонных овощей и зелени, водорослей, рыбы и орехов, а красное мясо, яйца, сахар и молочная продукция, а также промышленно обработанная пища по максимуму исключаются. Большинство продуктов, из которых готовят еду в местном ресторане SHAMADI, с недавних пор выращивают на собственном экоогороде, а гостям дают мастер-классы по макробактериальной кухне, чтобы они смогли придерживаться этой диеты и в обычной жизни. Многие так и делают, тем более что все больше врачей приходят к выводу, что именно такой рацион наиболее эффективно обновляет состав крови и запускает имеющиеся у каждого из нас механизмы саморегуляции. [shawellnessclinic.com](http://shawellnessclinic.com)

### СПА ДЛЯ МОЗГА

Действующее при клинике Отделение развития когнитивных навыков и стимуляции мозга в этом году предлагает инновационные процедуры – транскраниальную электро-стимуляцию и фотобиомодуляцию головного мозга. Их разработали специалисты Гарвардского университета и NASA. С помощью этих новейших технологий можно проводить как диагностику, так и лечение различных неврологических проблем (от бессонницы до инсульта), а также повышать когнитивные способности. В первом случае это делается путем воздействия легких разрядов тока на глубокие слои коры мозга, а во втором – с помощью инфракрасного облучения областей мозга световыми волнами различной длины. Эта абсолютно безболезненная процедура стимулирует процессы клеточного восстановления, что повышает уровень энергии и помогает в лечении и профилактике болезни Альцгеймера и прочих нейродегенеративных расстройств.





#### **ВМЕСТЕ ВЕСЕЛЕЕ**

До недавнего времени в SHA Wellness Clinic нельзя было жить с детьми – уж очень серьезные сюда приезжают гости и уж очень интенсивные им прописывают программы. В этом году тут появились новые SHA Residences – 11 дизайнерских апартаментов площадью от 300 до 500 кв. м., где можно останавливаться всей семьей или большой компанией. У каждой резиденции отдельный вход, собственные бассейн и сад, две или три спальни, кухня, а также, в зависимости от категории, – тренажерный зал, зона для процедур, турецкая баня или сауна и даже кинотеатр. Гости резиденций могут пользоваться инфраструктурой всей клиники. Дети не допускаются в общие зоны, но они могут посещать процедуры и кулинарные классы и, разумеется, купаться в море: в этих краях не меньше 330 солнечных дней в году.