

Harper's BAZAR

ДЕКАБРЬ 2018

МОДНЫЕ
ИТОГИ
ГОДА

Bazaar
BEST
DRESSED

РАЛЬФ ЛОРЕН
МЭРИ КАТРАНЗУ
ТАЛИ ЛЕННОКС

во ВСЕЙ
КРАСЕ

НАРЯДЫ И УКРАШЕНИЯ, БЕЗ КОТОРЫХ
НЕ ОБОЙТИСЬ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ





МЕСТО СИЛЫ



**В КЛИНИКУ SHA ЕЛЕНА САГУН
ОТПРАВИЛАСЬ ЗА ДУШЕВНЫМ
РАВНОВЕСИЕМ И РАССЛАБЛЕНИЕМ.
НО ПОЛУЧИЛА ГОРАЗДО БОЛЬШЕ.**

Я прекрасно помню, как в зарубежной прессе стали появляться статьи о волшебном месте, где лечат тело и душу, вдохновляют на перемены и учат жить по-новому. Название места – SHA Wellness Clinic – сразу же попало в мой вишлист путешественников. Спустя много лет мечта наконец сбылась.

Погружение в мир SHA началось до приезда в испанский городок Вильяде-Альтеа, близ которого расположена клиника. Я заранее установила мобильное приложение SHA и заполнила анкету. Команду клиники интересовало все – от моего эмоционального состояния до размера халата и тапочек. Стоит ли говорить, что индивидуальный подход к каждому гостю здесь возведен в культ?

В клинике предлагают 14 программ лечения. Для моего четырехдневного визита подобрали про-

грамму SHA Discovery. Она направлена на релаксацию, восстановление после стресса и обретение полезных привычек – как раз то, что нужно.

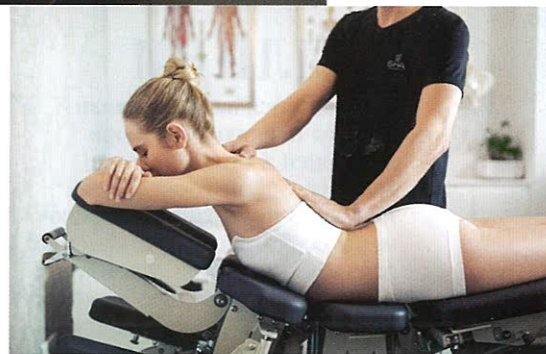
Как именно меня будут избавлять от стресса и прививать новые привычки, я представляла слабо. Думала: пропишут ряд спа-процедур, научат медитировать и дадут несколько рекомендаций по питанию. Но подход в SHA более основательный.

Все началось с визита в кабинет врача общей практики, где меня спросили о состоянии здоровья, уровне ежедневной активности и моих ожиданиях от лечения в SHA, а затем направили к диетологу. На приеме я пожаловалась, что мне сложно контролировать тягу к сладкому. К тому же в частых командировках я не всегда уделяю время полноценным приемам пищи. Доктор сообщил, что я попала туда, где мне помогут справиться со слабостями, ведь основа метода SHA – здоровое питание, основанное на принципах макробиотической диеты.





Клиника SHA состоит из пяти зданий, примыкающих к холмам парка Сьерра-Элада. В зданиях находятся 93 сьюта, сады, бассейны, фитнес-залы и медицинские кабинеты.



**В SHA ЛЕЧАТ
ТЕЛО, ПОМОГАЮТ
ГАРМОНИЗИРОВАТЬ
МЫСЛИ, ВДОХНОВЛЯЮТ
НА ПЕРЕМЫСЛИ И УЧАТ
ЖИТЬ ПО-НОВОМУ.**



Тут не жалуют мясо и молоко, но приветствуют овощи, рыбу, морепродукты и крупы. В клинике также не подают кофе и алкоголь.

Печалиться из-за ограничений в еде или напитках не было причин. Повара ресторана Shamadi творили чудеса: даже скромные по размеру блюда были сытными, вкусными и красивыми. После каждого съеденного супа, салата и особенно диетического десерта я тут же просила рецепт. Все секреты мне раскрывать не стали, но парой рецептов поделились – для этого в клинике есть кулинарные мастер-классы.

Времени для навязчивых мыслей о еде тоже было мало. График расписали до минут: сеанс акупунктуры сменялся гармонизирующей гимнастикой цигун, затем меня ждал косметологический уход за лицом и глубокий массаж тела. На следующий день были запланированы расслабляющие водные процедуры. После этого я отправилась на сеанс к остеопату, который помог облегчить давно беспокоящую боль в левом колене и спине. Дальше за мою спину взялся специалист по аппаратному массажу.

Следующим и самым необычным пунктом программы была когнитивная диагностика. Ее задача – проанализировать мозговую активность пациента, выявить нарушения и потенциальные риски, связанные с памятью, внимательностью и сном. Врач решил проверить мою способность концентрироваться и расслабляться. После пары тестов я узнала, что могу легко и быстро погружаться в медитативное состояние. А ведь я считала себя безнадежной! Так долго искала эффектив-

ные способы избавиться от нервного напряжения – и вдруг выяснилось, что за ними не нужно далеко ходить.

Покидая SHA Wellness Clinic, я твердо знала, что жизнь больше не будет прежней. Я увозила с собой важные знания о своем теле и ментальном состоянии. Я понимала, какие изменения нужно внести в распорядок дня и рацион для того, чтобы сохранить прекрасное самочувствие, обретенное в SHA. И мне хотелось этих перемен.

В моем телефоне появились новые приложения для медитаций. По утрам рука не тянется за чашкой кофе. Из рабочей тумбочки исчез шоколад – на его месте теперь пакетики с мисо-супом. По словам консультировавшего меня доктора, это идеальный вариант для перекуса. Кстати, о еде. Оказалось, что почти во всех заведениях есть здоровые блюда, которые наверняка бы одобрили эксперты SHA, – было бы желание повнимательнее присмотреться к меню. ■



В этом году в SHA появились одиннадцать новых резиденций, в которых смогут остановиться семьи с детьми. Каждая резиденция имеет отдельный вход, бассейн, несколько спален, террасу, сад и ряд дополнительных удобств: фитнес-зал, комнату для массажей или кинотеатр.