

Forbes

Сайдулла Кожобаев

«Емкость рынка Казахстана составляет 6000 электромашин в год, а мы производим 40 000. В 2022 году наш экспорт вырос на 43%»

БИЗНЕСМЕН ГОДА

МЕТОД SHA: РУТИНА И ДИСЦИПЛИНА

Как в премиальной wellness-клинике учат делать здоровые привычки образом жизни



Стремление поддерживать здоровье посредством физической активности и сбалансированного питания в последние годы набирает популярность, и в этом нет ничего удивительного. Средняя продолжительность жизни увеличивается (в 2022 году, по данным ВОЗ, она составляла 72,98 года), и качество этой жизни во многом зависит от того, насколько успешно мы сможем поддерживать хорошее самочувствие и эмоциональное благополучие.

В середине XX века в США зародилась концепция wellness, нацеленная на предотвращение болезней и признаков старения, на основе методик, включающих диетологию, реабилитационные программы, спа-процедуры, функциональный тренинг. Вскоре ее популярность обрела глобальный масштаб, а в туристской индустрии в отдельное направление выделился wellness-туризм, предлагающий программы оздоровления в специальных отелях и клиниках.

В 2008 году в Испании, недалеко от природного парка Сьерра-Элада, открылась SHA Wellness Clinic. Возможно, одной из самых престижных и известных клиник, удостоенной множества профессиональных наград, не суждено было появиться на карте туристских достопримечательностей Европы, если бы не факт из биографии ее основателя Альфредо Батальера Парьетти. Страдая от тяжелого заболевания пищеварительной системы, он испробовал все традиционные подходы к лечению, но ни один не принес результата. Тогда по совету одного из докторов он полностью изменил стиль жизни, начиная с пищевых привычек и заканчивая управлением стрессом. Из битвы с болезнью Батальер вышел победителем, исполненным стремления помочь обрести здоровье другим людям.

Так родилась идея создания SHA Wellness Clinic и уникального метода SHA, объединяющего передовые исследования традиционной медицины, восточные лечебные практики,

правильное питание и отказ от вредных привычек. Сегодня в клинику на Средиземноморском побережье Испании ежегодно приезжают более 5000 человек, многие – не один раз. Команда высококвалифицированных специалистов помогает гостям восстановить физическое и душевное равновесие и даже пройти реабилитацию после серьезных заболеваний, включая ковид.

Чувство умиротворения охватывает гостя клиники, стоит переступить порог здания, похожего на белоснежный лайнер, и устроиться в уютном номере, из окон открывается вид на горы, море и черепичные крыши домов приморского городка Эль-Альбир. Всего в SHA Wellness Clinic 93 номера и 11 резиденций. В портфеле SHA представлено пять оздоровительных программ, основанных на сбалансированной диете, терапевтических процедурах и спортивных занятиях.

Пребывание в клинике начинается с консультации врача и нутрициолога, с результатами обследования гость сможет ознакомиться в личном кабинете приложения клиники. Заведующий отделением медицины внутренних органов и омоложения Висенте Мера рассказывает, что в SHA приезжают люди с самыми разными запросами, но каждый гость рассчитывает на улучшение самочувствия по завершении курса оздоровления, так что правильная диагностика – залог достижения желаемого результата.

«Мы в SHA считаем, что лучше заранее предупредить риски, связанные со здоровьем, чем потом лечить болезнь. Поэтому при обследовании ориентируемся не только на заключения врачей,

представляющих традиционную медицину, но и специалистов в области восточной медицины. Такой подход позволяет в комплексе оценить состояние всех систем организма. Китайскую акупунктуру, индийские и японские практики мы назначаем нашим гостям и в качестве терапии. Большое внимание уделяется генетическому анализу. Специальные тесты показывают наличие предрасположенности к быстрому старению, и, если таковая имеется, человек не уйдет с консультации без списка рекомендаций, которые ему необходимо выполнять, чтобы снизить риски», – рассказывает доктор Мера.

Одним из ключевых факторов восстановления здоровья специалисты SHA считают питание. В клинике работает команда нутрициологов, которые подберут оптимальный рацион для каждого гостя. Шеф-повара ресторана SHAmadi воплощают рекомендации специалистов в блюдах высокой кухни, вкус которых опровергает представления скептиков о том, что правильное питание – это, возможно, полезно, но невкусно. В меню SHA преобладают бобовые культуры, сезонные фрукты и овощи, выращенные на плантациях отеля, морепродукты. При приготовлении десертов совсем не используется белый сахар, но диетический вариант брауни и «Павловой» придется по вкусу даже взыскательным сладкоежкам. Специальные диеты разработаны для пациентов, которым рекомендовано снижение веса. Интересная деталь: каждый завтрак в SHA начинается с... супа мисо, который полезен всем без исключения: он снижает аппетит, способствует выведению токсинов из организма, содержит пробиотики и обладает антивозрастным эффектом. Научиться самостоятельно готовить этот суперпродукт и другие полезные блюда можно на кулинарных мастер-классах от шефов ресторана.

Необходимым условием хорошего самочувствия являются регулярные занятия спортом. Люди, находящиеся в хорошей физической форме, живут дольше, и, чтобы поддерживать такую форму, говорит Висенте Мера, достаточно выходить на пробежку в ближайший парк или выполнять комплекс из элементарных упражнений, главное – делать это регулярно. «Занятия спортом можно сравнить с покупкой дома: выложить всю сумму сразу трудно, проще ежемесячно выплачивать ипотеку. Смолоду, каждый день уделяя спорту хотя бы полчаса в день, вы закладываете фундамент хорошего самочувствия на перспективу тридцати и сорока лет», – говорит специалист.

В самой клинике есть все для того, чтобы клиенты не забывали о физической активности: это и тренажерный зал, и бассейн, в котором проводятся занятия аквааэробикой; желающие могут записаться на урок скандинавской ходьбы или совершить прогулку по одному из предлагаемых в приложении маршрутов, например пройтись по пешей тропе до маяка Эль-Альбидра. Прогулка займет не больше часа, а потрясающие морские пейзажи, открывающиеся со смотровой площадки маяка, в полной мере вознаградят за приложенные усилия.

Для многих гостей главной целью приезда в SHA Wellness Clinic является желание избавиться от стресса, а это задача не из легких: раздражающие факторы будут присутствовать всегда. «Мы не пытаемся изменить погоду за окном, но одеваемся так, чтобы было тепло и комфортно. Говоря языком аллегорий, в SHA помогают клиентам одеться по погоде, то есть использовать методики для защиты от стресса. Это могут быть и тайчи, и йога, и программы mindfulness, и даже танцы», – объясняет доктор Мера. Порой для того, чтобы



снизить уровень стресса, достаточно нормализовать сон. В распоряжении специалистов SHA Wellness Clinic имеется целый арсенал современных устройств, собирающих информацию о качестве сна и помогающих бороться с такими его нарушениями, как храп или апноэ, без приема медикаментов. Успокаивающее действие оказывают спа-процедуры и различные виды массажа, включая экзотические – древний холистический массаж Широдхара и аюрведический массаж с целебными маслами. Фирменный детокс-массаж SHA, помогающий избавиться от токсинов, выполняется с использованием эфирных масел и медицинских банок, применяемых для лимфодренажа.

Недели – таков минимальный срок пребывания в клинике – большинству гостей достаточно, чтобы поправить здоровье и почувствовать прилив сил. И все же свою главную миссию в SHA видят в том, чтобы дать клиентам удочку, а не рыбу. «Наша система оздоровления способна продлить жизнь на несколько лет, и в клинике действительно собраны все передовые оздоровительные методики. Но хотелось бы отметить, что мы не продаем SHA, но прививаем культуру здорового образа жизни. Выполнять рекомендации специалистов клиники можно и дома, главное – следовать принципам рутины и дисциплины, не отклоняться от курса на здоровье», – отмечает Висенте Мера.