

# VOGUE

USA

January 2019



ESCAPE  
MODE



ISSN 0007-1169  
00001

Фото: Alice Rosati  
Стиль: Julie Pelipas  
Vogue UA, июль 2017



# ТИХАЯ ГАВАНЬ

*В испанскую велнес-клинику SHH приезжают не только для того, чтобы сбросить лишние килограммы: здесь учат расслабляться и бороться со стрессом*

Текст: ВИОЛЕТТА ФЕДОРОВА

«Насколько напряженная у вас работа?» — спрашивает меня доктор Сандерс на первой консультации. В анкете, которую мне прислали накануне вылета, в качестве приоритетов я указала: «борьба со стрессом» и «расслабление».

Мировые велнес-клиники, куда раньше люди ездили худеть, расширили бьюти-меню — сегодня там учат правильно расслабляться. Это подтверждает и мой врач — и составляет для меня программу восстановления. В SHH даже ввели несколько дополнительных

услуг в отделении развития когнитивных навыков и стимуляции мозга. Например, транскраниальную электростимуляцию — процедуру, направленную на лечение депрессий, проблем со сном, хронических болей и разного рода зависимостей. Большие надежды здесь возлагают на фотобиомодуляцию головного мозга, то есть стимуляцию инфракрасным излучением — процедуру, разработанную совместно с NASA и Гарвардским университетом. Волны различной длины помогают наладить процесс

восстановления клеток, что заряжает энергией и улучшает производительность.

В SHA все построено на индивидуальном подходе, и у каждого отдыхающего (язык не поворачивается назвать их пациентами) — собственная программа. Свободное время появляется только в ресторане или вечером, весь день ты занят. Моя программа — это сочетание расслабляющих практик, которые должны восстановить организм в считанные дни: акупунктура, массаж, сеансы медитации, цигун, водные процедуры и прием у доктора Бруно Рибейро, специалиста по ментальным расстройствам. Он здесь настоящая суперзвезда, и многие постояльцы поддерживают с ним связь даже после отъезда из клиники — по скайпу. За 45 минут консультации я узнала о себе много нового. Например, доктор заявил, что при желании я могу смело посвятить жизнь науке: аналитические и когнитивные способности на высоте, — но при этом моя кратковременная память сильно перегружена, а организм просто разучился расслабляться. «Вам нужно больше отдыхать, — ласковым и умиротворяющим голосом сказал мне Рибейро. — Не забывайте, что вы у себя одна».

С этой фразой я и жила все дни, когда в очередной раз хотелось проверить рабочую почту или заняться анализу статистики [vogue.ua](http://vogue.ua). По-настоящему расслабляюще действовали на меня водные процедуры. Доступ в спа-зону с бассейнами и саунами открыт весь день, но именно работа специалистов приносила особое удовольствие. Например, техника ватсу: в небольшом бассейне с приглушенным светом тебя, словно младенца, передвигают по воде, удерживая на поверхности, и при этом массируют и вытягивают мышцы.

В SHA все устроено ради отдыха и расслабления. Во-первых, макробиотическое питание, в основе которого овощи и злаки, дарит ощущение легкости, но при этом абсолютно нет чувства голода, а соответственно, и стресса. Во-вторых, уединенность места, морские и горные пейзажи заставляют забыть о внешнем мире. Утренние часовые прогулки вдоль набережной (SHA находится в небольшом прибрежном городке Альбир на средиземноморском побережье) или к маяку заряжают энергией еще до завтрака.

Минималистический дизайн клиники и лаконичные интерьеры номеров не отвлекают от отдыха. Вечером остается лишь лечь на подушку (ее, кстати, предлагают выбрать еще до приезда, онлайн) — и заснуть. Ко сну в SHA относятся со всей серьезностью: вопрос «как вы спите?» я слышала от каждого врача. Сон важен не только для ментального здоровья и душевного равновесия, но и для восстановления организма. Здесь не рекомендуют есть за три часа до сна, иначе организму придется работать всю ночь и полноценного расслабления не получится; перед сном проветривают комнату, чтобы воздух был прохладным и свежим; наглухо закрывают роллеты,

чтобы темнота была полной: именно в отсутствие света вырабатывается гормон сна. А еще негромко включают классическую музыку. Именно здесь я научилась мгновенно засыпать и просыпаться без будильника в 6:30.

Уже на третий день пребывания в SHA я заметила, что все меньше тянусь к телефону и начинаю получать удовольствие от того, что делаю здесь и сейчас. В клинике можно пройти и диджитал-детокс. В этом случае специальное приложение скачивать не нужно, а все обновления в программе пациент получает в виде листка бумаги под дверь. К таким радикальным методам я готова не была — с диджитал-зависимостью, пожалуй, буду бороться уже в следующий свой приезд.

## *В SHA все — от ресторанного меню до дизайна номеров — нацелено на отдых и расслабление*

*В 2018 году в честь 10-летия клиники было открыто 11 новых резиденций трех типов: Premier (внизу), Penthouse (вверху) и Garden*

