

# C O U R A G E

# 2  
апрель 2019

**БИЗНЕС:** НОВЫЙ ЗАКОН О ФИНАНСОВОМ БРОКЕРСТВЕ **ОБЩЕСТВО:** СРАВНИВАЕМ ПОКАЗАТЕЛИ ИНТЕРНЕТ-ИЗДАНИЙ И ПЕЧАТИ **ИНТЕРЬЕР:** ДЕРЖИМ СПИНУ ПРЯМО **ОБЛИК:** КОД ЖЕНСТВЕННОСТИ **ОПЫТ:** МАРСЕЛЬ ИСКАНДАРОВ О ПРОВИНЦИАЛЬНОСТИ КАК СПОСОБЕ МЫШЛЕНИЯ

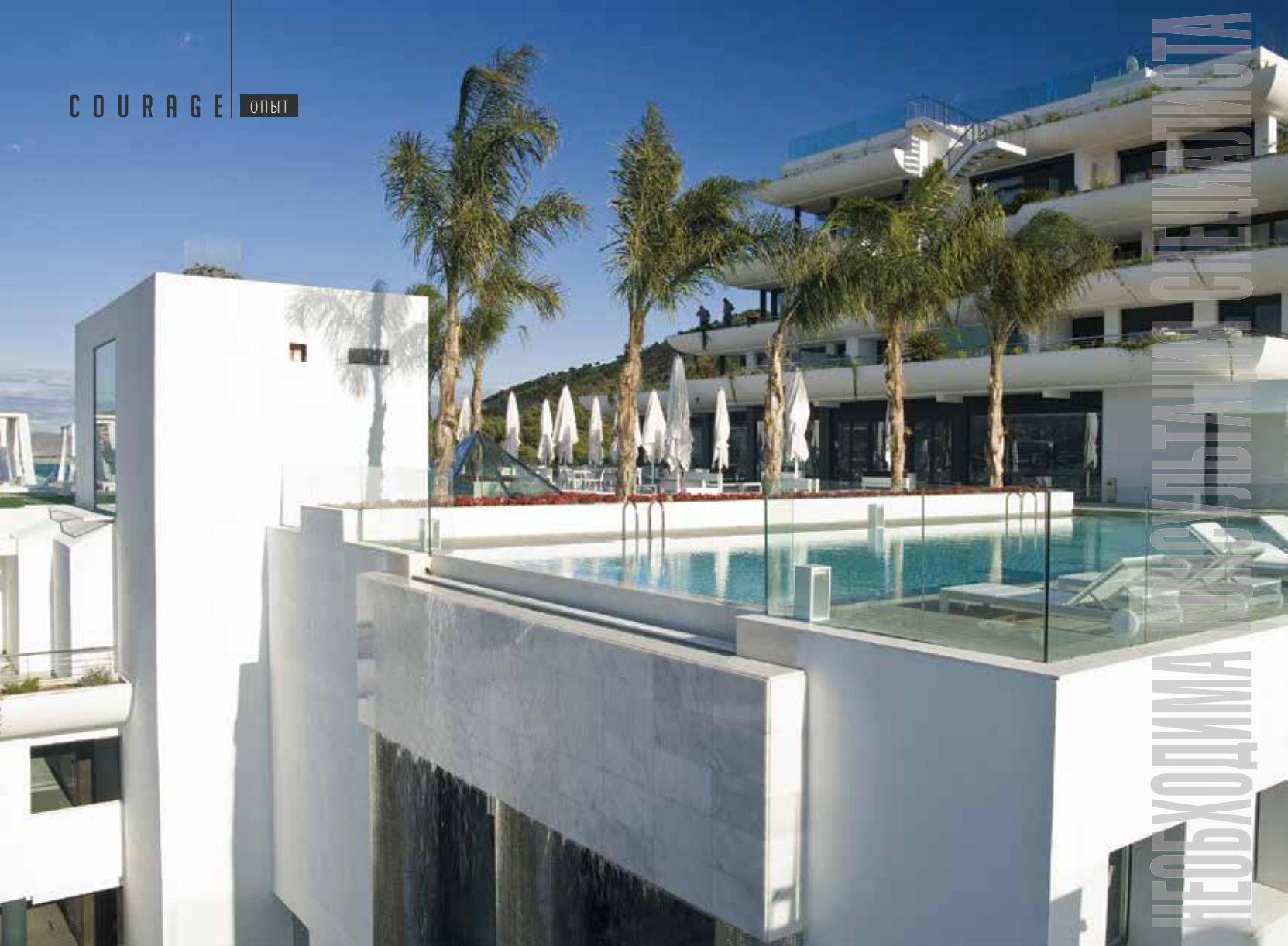


**Диана Нурғалиева:**

«В моем конкретном случае произошла глобальная перезагрузка. Пришло время меняться, а раз так, то менять надо все по максимуму возможностей и сил. Чтобы сохранить определенный уровень, нужно изменяться вместе с окружающим миром»



16+



# ТЫСЯЧЕЛЕТНИЕ СЕКРЕТЫ

*ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ИЗДАВНА МЕЧТАЛО ОТКРЫТЬ СЕКРЕТЫ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ И СОХРАНЕНИЯ МОЛОДОСТИ. НАКОПЛЕН ТЫСЯЧЕЛЕТНИЙ ОПЫТ ПРОДУКТИВНЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ И ИССЛЕДОВАНИЙ В ЭТОЙ ОБЛАСТИ, НО ПОСТАВИТЬ НА ПОТОК ЭТУ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УДАЛОСЬ ТОЛЬКО НЕДАВНО.*

**С**НА – передовая клиника мирового уровня, поставившая своей целью продление жизни и существенное улучшение самочувствия человека с помощью методик, являющихся синтезом древних восточных дисциплин и современных западных технологий. Методики клиники объединяют в себе эффективность здорового питания и целительный потенциал натуральных практик лечения с упором на здоровое старение и неинвазивную эстетическую медицину.

## О ПРОСТРАНСТВЕ ОТЕЛЯ

Над проектом SHA Residences работала команда известных архитекторов и дизайнеров, представившая новую концепцию, в

которой дизайн пространства, отделочные материалы и технологии продуктивно воздействуют на состояние гостей. Гармония внутренних пространств с внешней средой опирается на использование естественного света, соблюдение традиций фэн-шуй. Применяемые современные технологии и автоматические системы wellbeing, хромотерапия, системы мониторинга качества воздуха и его очищения – лишь часть элементов, образующих основу функционирования резиденций. При их строительстве особое внимание уделялось рациональному и экологичному природопользованию, использовались возобновляемые источники энергии, системы рециркуляции воды и натуральные материалы. Гости могут воспользоваться новыми резиденциями трех типов: Garden, Premier и Penthouse площадью от 300 до 500 м<sup>2</sup>. Каждая



Гостям SHA Residences прямо на их территории доступны многочисленные массажи, терапевтические, косметические, водные процедуры; функциональный тренинг, пилатес, йога, медитации, акваджим и т.д.; кулинарные мастер-классы по приготовлению макробиотических блюд; а также консультации экспертов в области питания, различных областей медицины и др.

из них имеет отдельный вход, частный бассейн, 2-3 спальни, террасу, свой сад и предлагает, в зависимости от категории, фитнес-зал, зону для процедур, турецкую баню или сауну, собственный кинотеатр. При этом SHA Residences интегрированы в пространство SHA Wellness Clinic, а гостям резиденций доступна инфраструктура всей клиники.

Приватные, комфортные и эксклюзивные SHA Residences удовлетворят все потребности гостей прибывших на более долгий срок в поисках еще большей конфиденциальности. Клиника для обеспечения расслабленной атмосферы разрешена к посещению

только взрослыми, однако с появлением новых резиденций пребывание в SHA с детьми стало возможным. Сейчас даже самые маленькие гости могут начать знакомство со здоровым образом жизни.

SHA Residences и Wellness-клиника SHA представляют собой единый комплекс зданий, расположенный на средиземноморском побережье недалеко от Аликанте в окружении красивейших пейзажей природного парка Сьерра-Элада в окрестностях живописного валенсийского городка Вилья-де-Альтеа. Мягкий и приятный микроклимат – 330 солнечных дней в году, среднегодовая





температура +15-25°C – признан ВОЗ одним из лучших в мире, в части поддержания оптимального состояния здоровья.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

SHA предлагает больше десяти оздоровительных программ, направленных на разные цели. Здесь можно не только похудеть или пройти детокс, но и бросить курить, побороть бессонницу, стресс и другие нервные недуги, недавно появилась новая про-

грамма для руководителей высшего звена – она подразумевает «перезагрузку» организма одновременно с тренерскими программами тимбилдинга. К каждому гостю SHA подходят индивидуально, составляя для него персонализированное расписание в зависимости от его пожеланий и показаний.

В SHA работает много узконаправленных специалистов, они занимаются вопросами генетики, здоровья волос, биоэнергетики, стволовых клеток, когнитивной деятельности. Об этой инновационной методике сейчас и пойдет речь. SHA



представляет новые процедуры для стимуляции мозговой деятельности. Это неинвазивная процедура, представляющая собой транскраниальную электростимуляцию и фотобиомодуляцию головного мозга.

## О ПРОФИЛАКТИКЕ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основная цель этой технологии – лечение неврологических и психологических заболеваний – депрессий, тревожных состояний, травматических повреждений и инсультов, а также профилактика нейродегенеративных заболеваний, таких, как, например, болезнь Альцгеймера, у гостей, не испытывающих проблем со здоровьем.

Этот вид терапии подробно изучался и разрабатывался специалистами Гарвардского университета. Многочисленные научные работы, включая исследования экспертов SHA, показывают, что легкими электрическими сигналами можно влиять на когнитивные функции мозга.

Пациент надевает удобный беспроводной шлем с Bluetooth и электродами, который считывает и модулирует мозговую активность в режиме реального времени. С помощью отрицательных и положительных электродов воздействуют током на ту или иную зону головного мозга, что приводит к повышению или понижению его активности в зависимости от поставленной задачи. Возможно использовать ток определенной частоты, связанной с колебательными потенциалами головного мозга, как делают при электроэнцефалографии.



## О ПИТАНИИ

SHA предлагает натуральное и сбалансированное питание, вдохновленное древними принципами макробиотики и адаптированное к современной жизни с учетом сезонности. Оно полностью соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения и Гарвардской медицинской школы. В ресторане клиники SHAMADI подаются самые изысканные блюда со штрихами

средиземноморской и японской кухни, приготовленные на основе органических продуктов (многие выращиваются на собственном огороде SHA). Есть разные типы меню, куда включены даже десерты – в них не содержится сахара, молока, яиц, искусственных ингредиентов, они не только вкусные, но и совсем не вредят фигуре. Особое внимание уделяется красивой подаче.

