

Ш National Health 16+ MAGAZINE



ЖУРНАЛ О ЗДОРОВЬЕ
НАЦИИ № 11

Полина Гагарина
**ЗАЖЕЧЬ
ЗВЕЗДУ**

Вершины
Григория Анпиленко

История марки
Самый знаменитый мишка

Здоровье нации
Академик
Рахманин:

**ФАКТОР
ЦИВИЛИЗАЦИИ**

Отношения

Исполнение желаний

ПСИХОЛОГИЯ

Мобиломания

ДИЕТА

Макробиотика в США

Гликемический парадокс

BEAUTY

Витамины для кожи

ПУТЕШЕСТВИЕ

Швейцария от Берна до Юнгфрау

РОССИЙСКАЯ НЕДЕЛЯ МОДЫ:

Революционный
ВЗГЛЯД на гардероб



фото SHA Wellness Clinic

Метод



ОСНОВА ОСНОВ

SHA Wellness Clinic была основана доктором Альфредо Батальером Париетти. Мысль о ее создании появилась у него благодаря успешному излечению от тяжелого недуга. На протяжении долгих лет болезнь не поддавалась медикаментозной терапии, но была побеждена благодаря макробиотике, которая впоследствии открыла господину Батальеру простой и естественный путь к выздоровлению и привела к

кардинальному изменению всей его жизни в лучшую сторону. Для строительства клиники было выбрано живописное место на вершине горной цепи Сьерра Эллада, где находится парк-заповедник с крупнейшим на территории Испании орнитологическим фондом, и откуда открывается панорамный вид на Средиземное море и колоритный поселок Вилла де Альтея. В SHA Wellness Clinic царит очень теплая атмосфера радужной заботы о комфорте гостей. Здание SHA Wellness Clinic – это новейший проект известного архитектора

SHA



Карлоса Жиральди и признанного дизайнера Эльвиры Бланко Монтенегро, который включает в себя 93 сьюта, центр клинической медицины и SPA. Результатом их совместной работы стал воздушный и необычный по форме архитектурный ансамбль, состоящий из пяти соединенных между собой мостами зданий, окруженный садами и бассейнами. Клиника SHA располагает wellness-зоной площадью более 5000 кв.м., которая оправдает ожидания самых взыскательных гостей.

МОЖНО ЛИ ЗА ОДНУ-ДВЕ НЕДЕЛИ
ВНОВЬ ОБРЕСТИ ЧУВСТВО ЛЕГКОСТИ,
ПРИСУЩЕЕ ЮНОСТИ, ПО-НАСТОЯЩЕМУ
ПОПРАВИВ ЗДОРОВЬЕ И ЗАРЯДИВШИСЬ
ЭНЕРГИЕЙ НАДОЛГО?

КАЗАЛОСЬ БЫ, В РАМКАХ ОБЫЧНОГО
ОТПУСКА ЭТО НЕВОЗМОЖНО. ДЕЛО
ОБСТОИТ ИНАЧЕ, ЕСЛИ В КАЧЕСТВЕ
МЕСТА ОТДЫХА ВЫ ВЫБРАЛИ
SHA WELLNESS CLINIC, ЧТО В АЛИКАНТЕ
В ИСПАНИИ.

ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Это место, в котором все создано для восстановления гармонии тела, разума и духа при помощи древних практик Востока и применения последних достижений западной медицины, элементов современной макробиотики и целительного потенциала природы. Макробиотика – это целое мировоззрение и система, базирующаяся на принципе равновесия древних понятий «Инь» и «Ян». Она основывается на верном балансе внутренней и внешней среды, умственной и физической деятельности и, как следствие, – потребляемых в пищу продуктов питания, способов их приготовления и сочетания друг с другом. Следуя заветам Гиппократов, здесь предпочитают, чтобы «пища была лекарством, а лекарство – пищей».

«SHA – это воплощение мечты, появившейся у меня много лет назад, когда я открыл для себя настоящее сокровище – макробиотику. Я знал, что должен поделиться этим открытием с другими. Мне повезло испытать на себе тот потрясающий эффект, который оказывает эта наука на здоровье человека. Оказалось, что сотни тысяч людей, так же как и я, смогли излечиться от различных заболеваний с помощью индивидуальной макробиотической диеты, в то время как другие придерживаются этой системы питания, чтобы поддерживать здоровье и внутренние силы. С тех пор я посвятил себя распространению этой полезной философии и других древних практик, не отвергая при этом новейших достижений западной медицины», – Альфредо Батальер Парьетти, основатель SHA Wellness Clinic.

МЕТОД SHA

Команда клиники – это консультанты по макробиотике, косметологи, массажисты, инструкторы по медитации и йоге, повара, а также специалисты в таких областях, как превентивная, генетическая, эстетическая, спортивно-укрепляющая медицина, медицина сна, натуротерапия, биоэнергетика.

Метод SHA объединяет в себе эффективность здорового питания и целостный потенциал натуральных методов лечения с живой и практичной обучающей программой Академии SHA. SHA предлагает 14 оздоровительных программ. Метод SHA был создан и претворен в жизнь под наблюдением всемирно признанных экспертов, среди которых основатель современной макробиотики, легендарный Мичио Куши, назначенный в 1995 году президентом Всемирной организации натуральной медицины (World Organization of Natural Medicine). Макробиотике в SHA придается большое значение; в вашем распоряжении – ее полный курс, макробиотическая кухня самых высоких гастрономических стандартов, натуротерапия, лекции и широкий выбор услуг, направленных на улучшение здоровья. В клинике к услугам

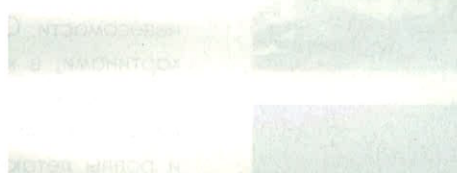
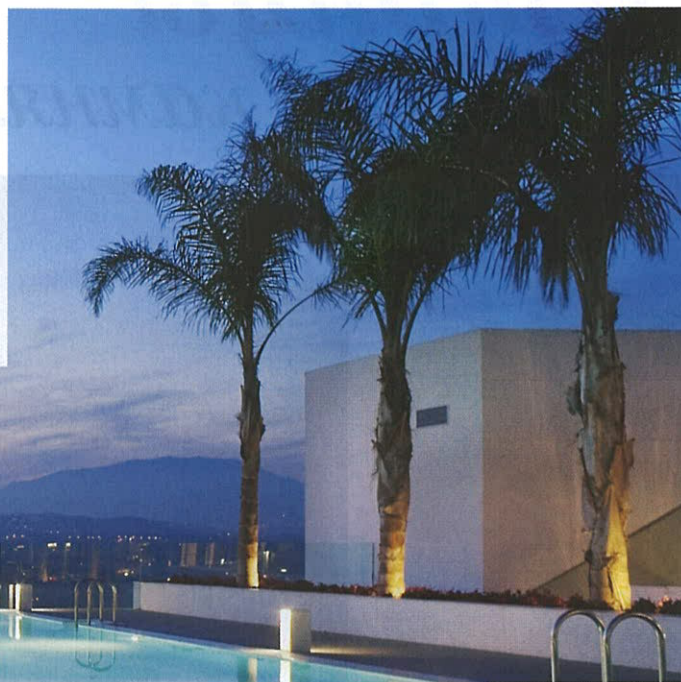
гостей: отделение развития когнитивных процессов и профилактики болезни Альцгеймера, отделение стволовых клеток, омоложения и регенеративной медицины, терапия капилляров и предупреждение потери волос, терапия позвоночника, биомеханика стопы, отделение гидротерапии, кабинет эндоскопии, коррекция фигуры – липоскульптура, кабинет хромотерапии, кабинет биоптронной светотерапии, кабинет криотерапии (-200), отделение эстетической медицины лица, кабинет дерматологии.



ТОЛЬКО ВМЕСТЕ

Комплексный подход – вот что необходимо для достижения реальных результатов на пути к гармонии с собой и окружающим миром. До приезда гостю будет предложено заполнить подробную анкету, которая поможет получить представление о его ожиданиях и состоянии здоровья. На основе полученных данных будет составлена специальная программа, соответствующая индивидуальным потребностям и направленная на: детоксикацию, борьбу с лишним весом, замедление процессов старения, снятие стресса, борьбу с курением, общее восстановление жизненных сил, устранение синдрома нарушения сна, корректировку гормонального фона, вызванного возрастными изменениями в женском организме. Она будет включать в себя персональную макробиотическую диету, курс лекций и тренировок, а также комплекс необходимых терапевтических процедур.





ОТДЕЛЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

В новом отделении под руководством доктора Росарио Гарсия главенствуют 3 процедуры, направленные на сохранение целостности биосистемы человека и запуск механизмов самоисцеления: озонотерапия, серотерапия и фототерапия с использованием ультрафиолетового света. Озонотерапия предполагает использование молекул озона для насыщения крови, что увеличивает уровень энергии и жизнеспособности, а также обеспечивает прекрасное самочувствие, омолаживает организм, укрепляет иммунную систему. Серотерапия осуществляется посредством внутривенной инъекции особой сыворотки – набора витаминов и натуральных биологических веществ. Она помогает восстановить жизненный тонус, предотвратить заболевания, понизить уровень стресса, оптимизировать физическое и интеллектуальное

состояние. Озонотерапия и серотерапия могут проводиться одновременно для достижения наилучшего результата. Фототерапия с использованием ультрафиолетового света – это также инновационная внутривенная процедура воздействия световыми волнами различной длины с помощью оптической нити, обеспечивающая быстрый и долговременный результат. Эффект достигается за счет активизации фоточувствительных молекул в крови человека. Процедура способствует значительному улучшению общего состояния и настроения, восстановлению цикла сна, обладает противовирусным эффектом. Это простой, безопасный и эффективный метод, рекомендован тем, кто хочет быстро восстановиться после операции, а также в случаях острых или хронических воспалительных процессов.