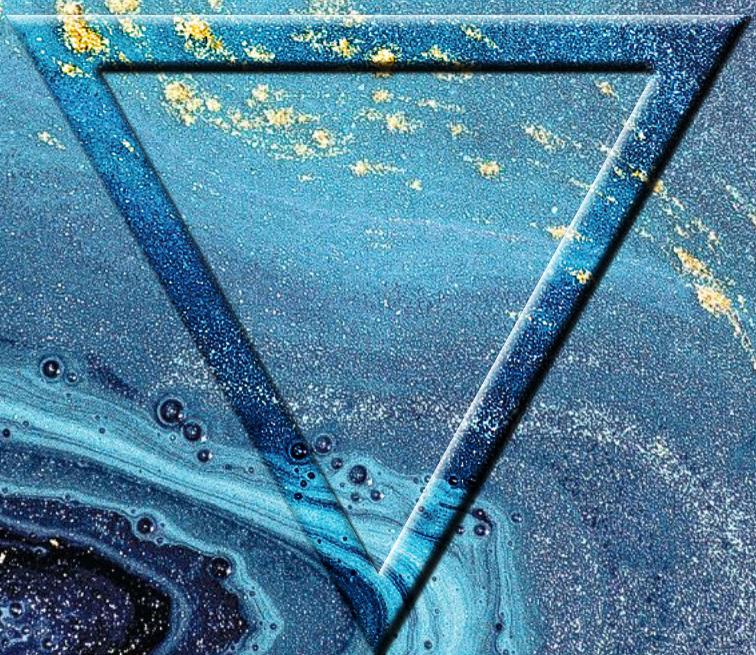


TITANIUM

лето 2019

International lifestyle magazine



Под знаком воды

ЭСКО АХО | ПАСКУАЛЕ БРУНИ | МАЙКЛ ВАЙСЕШИН
АНДРЕАС ДОРНБРАХТ | ВИСЕНТЕ МЕРА | ЛОРАН ЭПЕРОН

Треугольник долголетия **SHA:** диета, спорт и отдых



Т БЕАТА
ЭДЕЛЬШТЕЙН

фото официально предоставлены PR-службой



Мелани Уоксмен



ИСПАНСКАЯ ВЕЛНЕС-КЛИНИКА SHА, ОСНОВАННАЯ ДЕСЯТЬ ЛЕТ НАЗАД НА ПОБЕРЕЖЬЕ СРЕДИЗЕМНОГО МОРЯ, ЗА ЭТО ВРЕМЯ УСПЕЛА СФОРМИРОВАТЬ БОЛЬШОЕ СООБЩЕСТВО ПРОФЕССИОНАЛОВ МЕДИЦИНСКОЙ СФЕРЫ, НАСЧИТЫВАЮЩЕЕ ПОРЯДКА ТРЕХСОТ СПЕЦИАЛИСТОВ ИЗ 40 СТРАН МИРА. МЫ ПОБЕСЕДОВАЛИ С ГЛАВОЙ ОТДЕЛЕНИЯ АНТИВОЗРАСТНОЙ И ВНУТРЕННЕЙ МЕДИЦИНЫ ВИСЕНТЕ МЕРОЙ И ДИЕТОЛОГОМ МЕЛАНИ УОКСМЕН, РАССПРОСИВ ИХ О ПРИНЦИПАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ.

Интернациональный состав специалистов, постоянная ротация приглашаемых на лекции докторов, а также тесное сотрудничество с научными центрами Гарвардской медицинской школы и Корнеллским университетом — все это позволяет SHА внедрять передовые оздоровительные практики уже сегодня, без долгого застоя идей на бумаге, в докладах и научных статьях. А также получать объемные знания, сравнивать и сопоставлять различные подходы, выбирая из них наиболее эффективные.



ЗДОРОВЬЕ — ЭТО РАВНОБЕДРЕННЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК, СОСТОЯЩИЙ ИЗ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОГО ТИПА ПИТАНИЯ, УМЕРЕННЫХ И РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И СВОЕВРЕМЕННОЙ, ТАКЖЕ РЕГУЛЯРНОЙ, РЕЛАКСАЦИИ.

Доктор медицины Висенте Мера

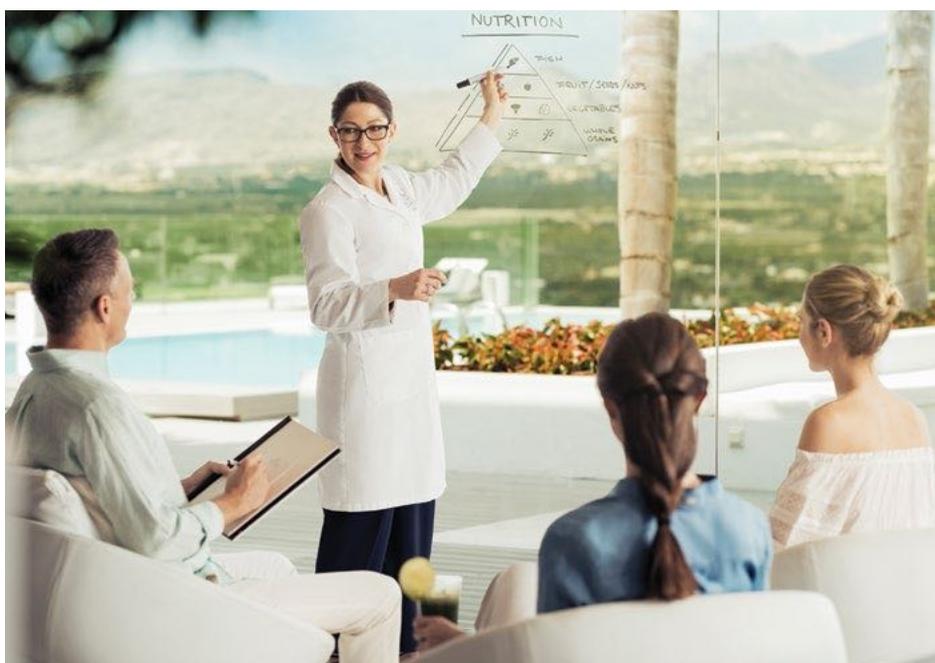
В SHA исповедуется максимально индивидуальный подход к каждому пациенту, поэтому общих рецептов счастья и здоровья здесь не раздают. А тщательно изучают человека, начиная с генного фона и заканчивая сегодняшним днем — возрастом, эмоциональным состоянием и образом жизни. Несмотря на это, TiTANIUM все же попытался расспросить сотрудников SHA о наиболее общих правилах здорового образа жизни.

Один из самых харизматичных специалистов клиники, глава отделения антивозрастной и внутренней медицины доктор Висенте Мера начал нашу беседу с

вопроса: „Что, если бы вы могли дать всего один совет своему пациенту? Каким бы он был?“ Вязкие рассуждения оппонента были прерваны отрывистым и нетерпеливым возгласом доктора: „Вес! Следить за весом! Чем выше вес, тем меньше вероятность прожить долгую жизнь“.

Разумеется, это не единственный параметр, за которым необходимо наблюдать. Здоровье и долголетие — комплекс мер. Большое значение имеют генетика и предрасположенность к тем или иным заболеваниям. Как раз последнее и составляет предмет исследований доктора. Речь идет о превентивной медицине и выстраивании такого образа жизни, который позволил бы избежать заложенных природой рисков. Как подчеркнула Висенте Мера, битва с раком, сердечно-сосудистыми, дегенеративными заболеваниями и диабетом развернется именно на генетическом поле. И будет принимать все более и более превентивный характер устранения первопричин, а не следствий.

Питание, как и лечение в целом, подбирается в SHA индивидуально, исходя из состояния здоровья и поставленных задач: похудение, детокс, прививание правильных



пищевых привычек и так далее. Однако диетолог клиники, а заодно и автор кулинарных книг Мелани Уоксмен все-таки дала TITANIUM несколько советов по питанию, которые в той или иной степени подойдут большинству: „Макробиотическая диета, на которой основана система питания SHA, построена на отказе от продуктов животного происхождения, а соответственно, от молока, мяса, птицы и яиц, содержащих насыщенные жиры. Человек с данным ему длинным пищеварительным трактом, в отличие от животных,

не создан для потребления большого количества мяса. Мясо значительно перегружает организм. Это большой миф, что мясо — единственный в своем роде, незаменимый источник протеина. Растительный белок также играет роль тех самых строительных кирпичиков для нашего организма. Молоко же полно жира и гормонов роста, ненужных взрослому человеку.

Мой пример — один из красноречивых. Я вегетарианка не одно десятилетие. У меня семеро детей, ни один из которых ни разу не пробовал ни молока, ни мяса“.



Система SHA зиждется на философских учениях, исповедуемых испокон веков в Тибете, Китае, Корее, Японии и на Тайване. Философия сосуществования инь и ян — двух противоположных энергий. Силы расширения — инь (как пример продуктов-экстремумов: алкоголь, кофе и сахар), и ян — энергия сокращения (крайние точки — соль, мясо). Здоровье — это баланс этих двух сил. Наиболее сбалансированными в энергетическом плане считаются цельнозерновые злаки, крупы, бобовые, тофу, овощи, зелень, грибы, орехи и фрукты. Причем местные и сезонные продукты, способные наиболее адекватно ответить на текущие запросы организма. Также допустима рыба, но с белым мясом.

Хотя макробиотическая диета насыщена углеводами, речь идет именно о цельном зерне. В то время как очищенные углеводы — это огромный стресс для организма. „Гораздо полезнее сложные, или медленные, углеводы: гречка, коричневый рис, киноа, пшено, бобовые, овощи, зелень“, — пояснила Мелани.

Также в SHA заботятся о манере питания: неторопливый и осознанный прием пищи без электронных устройств в непосредственной близости; тщательное пережевывание пищи — не менее 30 раз; строгий тайминг — завтрак-обед-ужин в одно время, без частых и хаотичных перекусов, прекращение потребления какой-либо еды за два-три часа до сна.

Во избежание вздутия и газообразования, а также затруднений с перевариванием пищи воду и другие напитки следует пить либо за тридцать минут до или через час после еды, но не вместе.

„Макробиотика — не просто диета. Это скорее образ жизни, где 80% составляет полезная, питательная пища. А 20% — так называемый читмил, для эмоций и впечатлений. В этом и есть баланс без стресса и жесткой аскезы. Во всем должно быть равновесие или по крайней мере стремление к нему“, — улыбаясь, ободряющее завершила беседу Мелани Уоксен. 

shawellnessclinic.com

