

# L'OFFICIEL

УКРАИНА

№ 163 НОЯБРЬ 2018  
www.officiel-online.com

MODE ET DE LA MODE DE PARIS



TIMELESS  
LUXURY

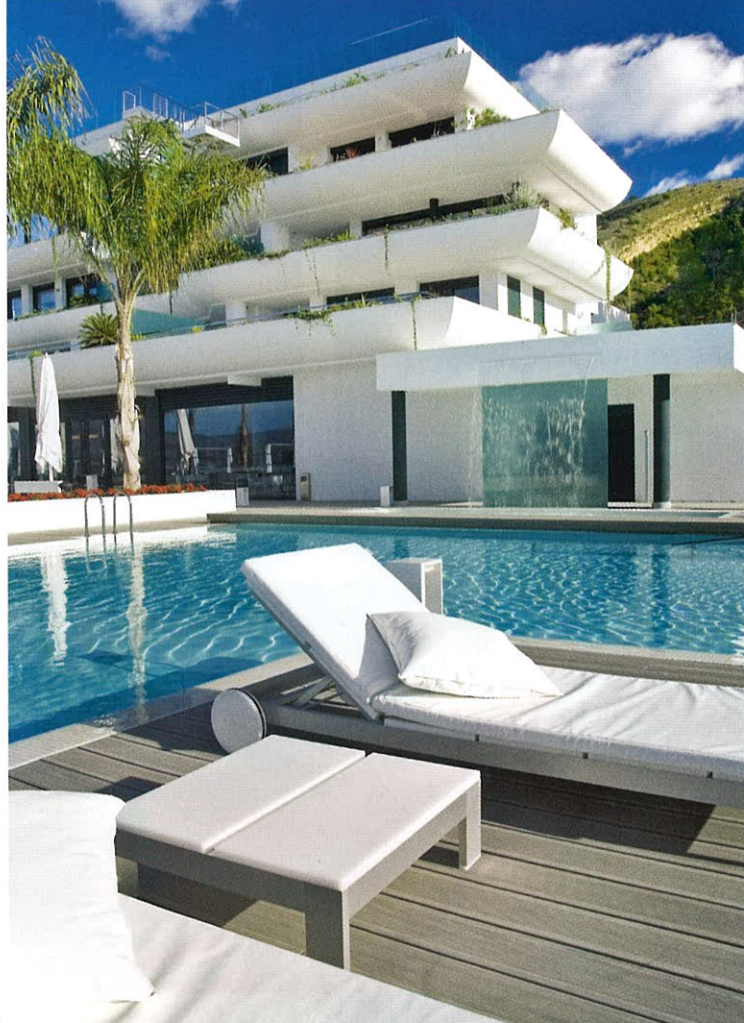
4 820070 460018 163



## SHA wellness laud

Ежесекундно адаптируясь к изменчивому миру мы успеваем посещать тренинги, читать Telegram-каналы с рецептами чьей-то бабушки, комментировать твит о спасении котиков, сопереживать жертве харрасмента, быть хорошими родителями, тосковать по oldceline, идти вверх по карьерной лестнице. В какой-то момент у особо ответственных происходит burning out, и те, кто годами был кумиром целых поколений, управлял концерном и претендовал на работоспособность Юлия Цезаря, не могут сказать ни слова и желают одного – покоя.

ЯНИНА БЕЛОУС

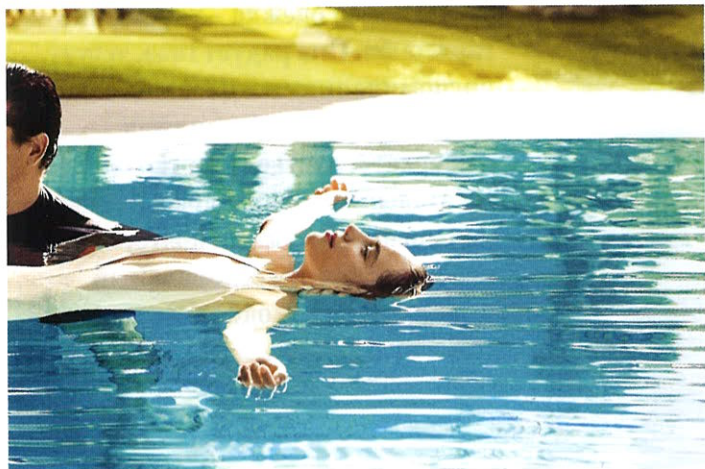
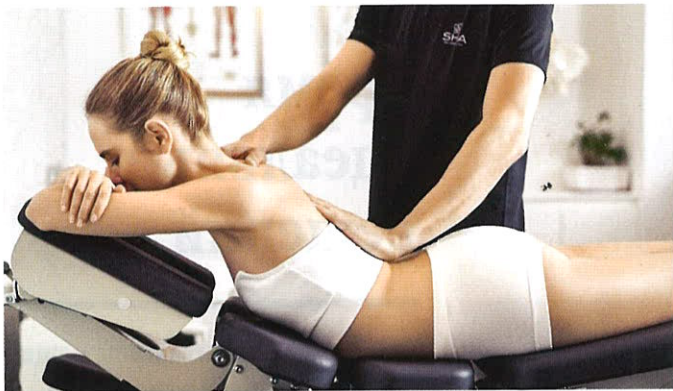


Выгорание – как бич поколения. Нас всюду учат быть быстрее, сильнее, умнее, но мало кто пропагандирует гармонию, спокойствие и банально здоровый сон. По данным ВОЗ, к 2020 году в пятерку основных заболеваний планеты войдут психические расстройства. И только нам решать, станем ли мы жертвой собственных over time.

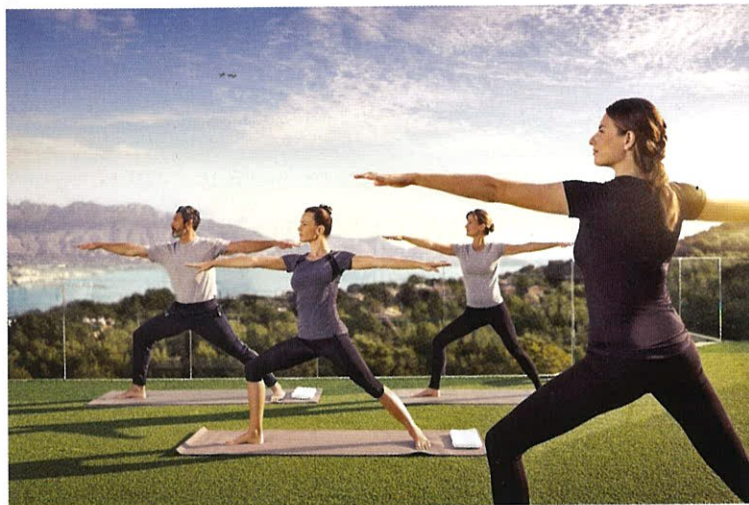
Для оздоровления существуют специальные места. К сожалению, они отдалены от мейнстрима сознанием людей, у которых отдых ассоциируется с праздными гуляньями. Мне посчастливилось побывать в SHA – одной из самых передовых wellness-клиник на средиземноморском побережье. Ее история началась более дюжины лет назад с известного торговца недвижимостью Альфредо Батальера Париетти, который искал победу над недугом в нетрадиционной медицине и наткнулся на макробиотику. Проводником в мир сбалансированного питания для него стал ученый Мичио Куши. После выздоровления Альфредо решает рассказать о японской науке миру и создать клинику, где традиционная медицина сольется с инновациями. Спустя 10 лет работы SHA имеет 27 тыс. кв. метров построек, более 15 тыс. кв. метров садов и являет собой пять соединенных мостами зданий, в которых 93 съюта, спроектированных Карлосом Хиральди и оформленных небезызвестной Эльвирой Бланко Монтенегро. А также 11 резиденций, где можно гостить семьям с детьми (придерживаться лайфстайла SHA или нет – каждый выбирает сам).

Оздоровление начинается с консультации и планирования одной из 14 персонализированных сессий. Доктор задает простые вопросы, которыми мы пренебрегаем:

3 4



5



6

1. Сьют отеля
2. Бассейн
3. Процедурный кабинет
4. Терраса
5. Watsu-терапия
6. Подача блюд в ресторане Shamadi

«Как вы спите? Считаете себя тревожным? Чувствуете насыщение? Как скоро приходит усталость?» Согласно ответам и общему медицинскому тесту составляют agenda – расписание тритментов (которое для удобства загружают в приложение SHA, где можно найти ответы на все вопросы). В моем списке были Indiba Body, Chi Kung, Acupuncture, Watsu, Alpine Rose Face, Revitalizing Medicine, Deep Tissue Massage, Cognitive Rehabilitation Assessment и еще нескольких процедур. Так как многие приезжают в SHA с целью перезагрузиться, в клинике есть Отделение развития когнитивных навыков и стимуляции мозга. Такие процедуры, как фотобиомодуляция головного мозга и транскраниальная электростимуляция помогут решить проблему с рассеянной концентрацией, хронической усталостью, увеличат оксигенацию клеток мозга (стимулируют и восстанавливают их синтез), что повышает уровень энергии. После каждого тритмента в SHA, будь-то эстетическая Alpine Rose Face или восстановительная озонотерапия, организм чувствует заботу, куда-то испаряется тревога, пропадает желание панически проверять почту, появляются новые желания и любовь к себе.

Как было сказано, клиники не существовало бы без Мичио Куши – именно его достижения в сфере макробиотики легли в основу wellness-питания. За 10 лет профессора отошли от строгого учения, разработав три идеальных меню: SHA, Biolight и Kushi. Самое строгое из них Kushi – всего 800 калорий в день для тех, кто пожаловал с лишним весом, Biolight включает 1 300, SHA – стандартную норму для женщин 1 800. В первый день пребывания каждый

общается с нутрициологом и делится ожидаемым результатом диеты, после чего получает показания, согласно одному из меню. Примечательно, что Biolight можно сочетать с SHA, а вот Kushi работает только в одиночку. Завтрак, обед и ужин готовятся, основываясь на пирамиду питания SHA (одобренную ВОЗ), которой рекомендуют придерживаться и вне стен клиники. На завтрак всегда мисо суп – как мы узнали во время cooking-класса, ферментированная мисо паста активизирует процессы в организме и ускоряет метаболизм. Обучая нас, шеф-повар акцентировала внимание на технике приготовления и энергии блюд, которая лежит в основе макробиотики.

Нет ничего прекраснее, чем заход солнца, когда за полезным ужином открывается опьяняющий вид на сотни огней города Вилья-де-Альтеа. И после ничего не хочется, кроме как отправиться в номер и наблюдать этот вид с собственной террасы, попивая «Кузу». Этот японский напиток и еще множество полезных добавок, органическую косметику iS Clinical, EviDenS de Beauté, Maria Galland, Germaine de Capuccini и книги по медитации можно приобрести в бутике SHA, чтобы воссоздать лайфстайл wellness дома.

В какой-то момент это случится с каждым, неважно, будете вы на пике своей трудоспособности или монотонно выполнять работу день за днем – выгорание несет за собой апатию и желание лишь лежать в сторону цели. Тогда самое время вспомнить о том, что работа не бывает без отдыха, а отдых – это в первую очередь внимание к себе и своим желаниям. Итак, wellness-клиника SHA изменила мое понятие релакса – изменит и ваше.