

9 772515 464011 05 £4.90

Z I M A

ТЕМА НОМЕРА

Сити

вчера, **сегодня**, завтра

ИНТЕРВЬЮ

Павел Теплухин

о **бизнесе** и инвестициях

ИНСАЙДЕРСКИЙ ГИД ПО ОСЕННЕМУ ЛОНДОНУ # 05 • ОСЕНЬ 2018



ДЕСЯТЬ ИЗ ДЕСЯТИ: ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА И ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ЭТОМ ГОДУ ИСПОЛНЯЕТСЯ 10 ЛЕТ ВЕЛНЕС-КЛИНИКЕ МИРОВОГО УРОВНЯ **SHA**, КОТОРАЯ ДЕЛАЕТ СВОИХ ПОСТОЯЛЬЦЕВ МОЛОЖЕ ДУШОЙ И ТЕЛОМ: ПРИОБЩАЕТ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ПОДБИРАЕТ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЗАМЕДЛЕНИЯ ПРОЦЕССОВ СТАРЕНИЯ И ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ. ЦЕЛЬ КЛИНИКИ – ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ СЛИЯНИЯ ВОСТОЧНЫХ ПРАКТИК И САМЫХ ПОСЛЕДНИХ ТЕХНОЛОГИЙ, С АКЦЕНТОМ НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И НЕИНВАЗИВНУЮ ЭСТЕТИЧЕСКУЮ МЕДИЦИНУ. К ЮБИЛЕЮ КЛИНИКИ МЫ ВЫБРАЛИ 10 НОВАТОРСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ SHA, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ГОСТЯМ НЕ ТОЛЬКО ГРАМОТНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕСУРСЫ ОРГАНИЗМА, НО И НАКАПЛИВАТЬ ИХ ДЛЯ НОВЫХ ДЕЛ И СВЕРШЕНИЙ.



Совместные разработки с NASA и Гарвардским университетом

Новые неинвазивные процедуры для стимуляции мозговой деятельности были специально разработаны для диагностики и лечения депрессий, хронических болей, проблем со сном, разного рода зависимостей. Методики, над которыми специалисты трудились в партнерстве с NASA и Гарвардским университетом, могут помочь даже в таких серьезных случаях, как инсульт.

Здоровый образ жизни для самых маленьких

Здоровые привычки нужно начинать формировать как можно раньше, поэтому недавно в клинике открыли 11 новых резиденций SHA Residences – сюда, в отличие от основных зданий, можно приезжать с детьми. В каждой

резиденции отдельный вход, две или три спальни, терраса, сад, опциональные фитнес-зал, турецкая баня, сауна, отдельный кинотеатр.

Экоогород

Правильному питанию в SHA уделяют большое внимание. Здесь даже появился собственный экологичный сад, который помогает постояльцам еще осознаннее относиться к питанию. На участке выращивается большая часть продуктов, используемых в ресторане SHAMADI при клинике.

Идеальный климат

Клиника SHA расположена в окрестностях живописного городка Вилья-де-Альтеа в Валенсии. Она находится на средиземноморском побережье и окружена пейзажами природного парка

Сьерра-Элада. Мягкий микроклимат (признанный Всемирной организацией здравоохранения одним из лучших в мире) способствует тому, что здесь круглый год сохраняется оптимальная температура.

Единение тела, духа и разума

В концепции натуральной терапии, которой придерживаются в SHA, болезнь – это нарушение баланса между телом, разумом и духом. Поэтому основная задача клиники – повысить способность организма к саморегуляции. Для этого здесь широко используют акупунктуру, шиацу, йогу, цигун, тай-чи, ватсу, физиотерапию, рефлексологию, моксibuстион, рейки и другие лечебные процедуры.

Лечись и учись

При работе с пациентами клиника SHA ставит перед собой долгосрочные цели. Например, помочь гостям приобрести навыки, необходимые для поддержания здорового образа жизни и после пребывания в клинике. Для этого в SHA проходят разные занятия: семинары, кулинарные мастер-классы по здоровому питанию и техникам расслабления, уроки йоги, тай-чи, цигуна.

Здоровье в смартфоне

Если говорить о технологиях, то в SHA их используют не только для процедур, но и для оптимизации индивидуального подхода к гостям. Для удобства гостей разработано специальное приложение, где можно отслеживать свое расписание, читать советы, изучать процедуры.

Осведомлен и вооружен

В клинике SHA не только решают существующие проблемы со здоровьем пациентов, но и стараются предотвратить те, что возникнут в будущем. Чтобы определить свою предрасположенность к конкретным заболеваниям, гости могут пройти генетический тест. Его результаты помогут скорректировать питание и образ жизни.

Фитнес для мозга

В клинике используют специальные методики для развития когнитивных способностей. Благодаря им нейросистема мозга получает дополнительный потенциал, который можно направить на



решение проблем со стрессом, улучшение концентрации, мотивации и общего эмоционального состояния.

Страховка стволовыми клетками

Специализированное отделение SHA использует самые современные технологии при работе со стволовыми клетками – например, криоконсервацию. Этот процесс помогает заморозить биологический возраст стволовых клеток и воспользоваться этим преимуществом, когда возникнет необходимость. Их потенциал можно направить на регенерацию тканей, лечение метаболических и аутоиммунных заболеваний, а также заболеваний нервной системы.

Узнать подробнее:
shawellnessclinic.com
 Tel: +34 966 81 11 99