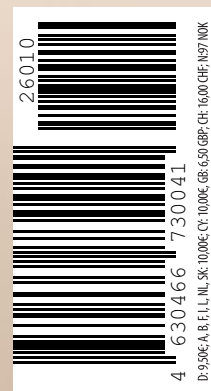


[МАРИ КЛЭР] РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

ОКТАБРЬ 2026

marie claire



ВКУС ЖИЗНИ

РЕЦЕПТАМИ ДЕЛЯТСЯ ПАУЛИНА АНДРЕЕВА, СОФЬЯ ЭРНСТ,
«ВЕСЕЛЫЙ МОЛОЧНИК» И ДЫМОВЫ

Ключ к секретам долголетия

ИННОВАЦИОННАЯ КЛИНИКА ИНТЕГРАТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ SHN ПРИГЛАСИЛА РЕДАКТОРА MARIE CLAIRE ПОСЕТИТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР В ИСПАНИИ И ПОЛУЧИТЬ ДРАГОЦЕННЫЙ ОПЫТ, КОТОРЫЙ ОН ПРЕДЛАГАЕТ ГОСТЯМ



с ментальным здоровьем и когнитивными возможностями, эстетические процедуры, замедление старения, освобождение от вредных привычек и формирование полезных. Гостям предлагают программы для достижения разных целей: от активного долголетия и контроля веса до устойчивости к стрессу. Если гостю кажется, что ему нужно все и сразу, новая программа Tailor-Made на основе умного алгоритма ИИ поможет расставить приоритеты. Также в центре работают отделения женского здоровья, сексуального благополучия и клиника трихологии.

«Жилой фонд» центра SHA составляют съюты только для взрослых и резиденции, куда можно привозить детей. Я разместилась в съюте, но с восхищением осмотрела новую Villa Alma – светлую, просторную, наполненную ароматом свежих цветов. На трех этажах гостей ждут пять спален, гостиная, столовая, лаунж-зона с бильярдным столом, спортзал, частные бассейн и спа-комплекс.

Завтраки, обеды и ужины в ресторане SHAmadi открыли мне глаза на многообразие вкусных блюд, которые можно приготовить без мяса, яиц, молочных продуктов и рафинированного сахара. Основу рациона гостей составляют сезонные локальные овощи и фрукты, рыба, бобовые, приправленные травами из собственного огорода.

Вместо бесполезных сувениров я увезла из Испании товары для здорового образа жизни из бутика SHA – травяные чаи и натуральную косметику.

Путь от аэропорта Аликанте до курортного городка Альбир занял около 40 минут. Я издалека увидела современное здание центра SHA – пять белых корпусов, соединенных мостами. Кажется, что оно выплыло в город из заповедника Сьерра-Элада, как огромный океанский лайнер.

На территории есть все, чего люди обычно ожидают от пятизвездочного средиземноморского курорта. Мне хотелось задержаться на панорамной террасе, посмотреть с высоты птичьего полета на городок и море через шелковую гладь инфинити-бассейна, но меня уже вели дальше – знакомиться с арт-галереей, библиотекой, кинотеатром и, конечно, оздоровительным комплексом. Это исключительное трехуровневое пространство, вмещающее фитнес-центр, студию для занятий mind&body, крытые бассейны, уникальную велнес-зону с элегантными кабинетами для консультаций и процедур.

Здесь произошло мое погружение в метод SHA, который объединяет последние достижения научной медицины и древние практики целительства – с акцентом на грамотное питание. Метод включает передовую диагностику, сбалансированную диету, физическую активность, работу