

TITANIUM

весна 2023

International magazine



В поисках
ИИИ

ISSN 2255-9787
4.00 EUR



9 772255 978007

Три кита
долголетия:

диета,
спорт
и отдых



фото официально предоставлены PR-службой

ПОВОДОВ ОТПРАВИТЬСЯ В ВАЛЕНСИЮ БЫЛО НЕСКОЛЬКО. ПРЯМЫЕ РЕЙСЫ ИЗ РИГИ, КОТОРЫЕ АВИАКОМПАНИЯ AIRBALTIC НАЧАЛА С АПРЕЛЯ; НЕЛЕГКИЙ ГОД, ОТЛОЖИВШИЙ СВОЙ ОТПЕЧАТОК НЕ ТОЛЬКО НА ТЕЛЕ, НО И НА ЗДОРОВЬЕ, НО ГЛАВНОЕ — 15-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ, КОТОРЫЙ В ЭТОМ ГОДУ ОТМЕЧАЕТ ИСПАНСКАЯ ВЕЛНЕС-КЛИНИКА SNA, УСПЕВШАЯ СТАТЬ ЗА СТОЛЬ НЕБОЛЬШОЙ ПЕРИОД ОДНИМ ИЗ САМЫХ ВОСТРЕБОВАННЫХ В МИРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ.



Клиника расположена в городке-спутнике Бенюдорма — Альбуре, мягкий и теплый климат которого признан Всемирной организацией здравоохранения одним из лучших в мире. Добраться до нее можно, конечно, и на машине, и на общественном транспорте, но своих гостей клиника встречает уже в Валенсии, до которой отсюда 130 км, и в Аликанте. Автомобиль будет к вашим услугам, если вы только этого захотите. Мы захотели, и за нами прислали белый лимузин.

История

SHA — это очень личная история семьи Батальер, воплощение их стремлений к земной гармонии и долголетию. А все началось с Альфредо Батальера-старшего, основателя SHA. В свое время он долгие годы страдал от различных недугов и практически безуспешно проходил традиционное медикаментозное лечение. Но, к счастью, ему повезло познакомиться с методиками натуральной холистической восточной медицины и макробиотикой. А позднее — и с Мичио Куши, легендарным основателем современной теории макробиотики,

адаптированной для Запада. Поразительные результаты собственного исцеления настолько вдохновили Батальера, что в 2008 году он принял решение о создании клиники SHA, в которой были бы объединены тысячелетний опыт восточной медицины и передовые западные технологии.

Для выбора места, где появится клиника, семейство Батальер пригласило Мичио Куши. Исколесив все средиземноморское побережье и уже потеряв надежду удовлетворить требовательного японца, Батальеры решили организовать сестру и позвать Куши в собственный загородный дом. И каково же было их удивление, когда строптивый гость всплеснул руками и радостно заключил, что здесь, в их доме, и есть лучшее место. Спорить было бесполезно, и сегодня SHA в полном смысле родной дом для семьи основателей.

Клиника видна издали, она возвышается над городком, словно белый лайнер, заходящий в порт. К созданию проекта пригласили известного уругвайского архитектора Карлоса Хиларди и признанного дизайнера, обладательницу множества наград Эльвиру Бланко Монтенегро.

Комплекс, состоящий из 27 000 кв. метров построек и 15 000 кв. метров садов, включает инфинити-бассейн, водопады, фитнес-зал, спа-зону площадью 6 000 кв. метров, залы для пилатеса и йоги, интерактивную кухню для кулинарных мастер-классов, а также зоны отдыха. Шесть зданий удивительной архитектуры, соединенные между собой мостами, предлагают 93 съюта площадью от 80 до 320 кв. метров и 11 резиденций. К концу года закончится строительство еще одного корпуса, где также разместятся резиденции, спрос на которые растет из года в год.

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

А руководят клиникой сыновья Альфредо Батальера-старшего: Алехандро — вице-президент, а CEO — Альфредо. Впрочем, застать их в Испании сейчас практически невозможно: в Мексике уже в этом году откроется клиника SHA. Так что они работают над новым объектом.

Питание

Питание, как и лечение в целом, подбирается в SHA индивидуально, исходя из состояния здоровья и поставленных задач гостя: похудение, детокс, прививание правильных пищевых привычек и так далее. Однако в клинике считают, что есть несколько базовых принципов



ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ SHA СООТВЕТСТВУЮТ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОВПАДАЮТ С ПОСЛЕДНИМИ РАЗРАБОТКАМИ НАУЧНЫХ ИНСТИТУТОВ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ, ТАКИХ КАК ГАРВАРДСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ШКОЛА И КОРНЕЛЛСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ.



**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПА-ТУРЫ
ПРОГРАММЫ ПО КОНТРОЛЮ ВЕСА**

Испания · Австрия · Швейцария
Израиль · Чехия · Литва · Индия

Консультации и подбор
курорта и программы

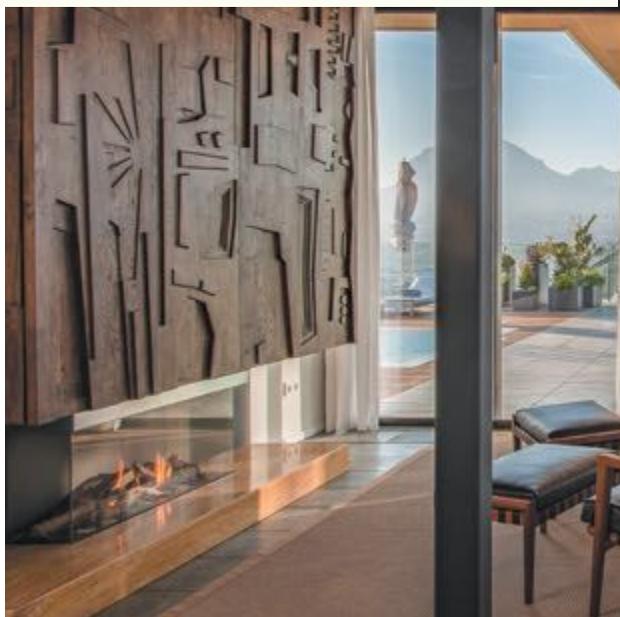
+371 67 220 505 atlantic.lv

**Atlantic
Travel**

по питанию, которые в той или иной степени подойдут большинству из нас. Это сбалансированная система питания SHA, основанная на средиземноморской диете и вдохновленная макробиотикой. В ее основе — отказ от продуктов животного происхождения: 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. Кофе и алкоголь тоже исключены из меню.

Но при таком, казалось бы, жестком подходе голодать здесь не приходится. В ресторане имеется несколько вариантов меню: от комплекса с минимальными калориями до гастрономического, но все-таки тоже диетического меню. Так как строгой диеты нам не было назначено, мы экспериментировали, заказывая блюда из разных меню. Больше всего „грешили“ с десертами, которые здесь тоже предлагают: они настолько вкусны и визуально красивы, что отказаться от них невозможно. Просыпающуюся в тот момент совесть успокаивало только то, что все сладости приготовлены без сахара и разрешены для некоторых программ. Пару раз мы выходили за рамки всех имеющихся меню, заказывая то, чего не предлагали в этот день, но что вписывается в концепцию клиники. Рыбу, например, и морепродукты. Но, конечно, если вы выбрали детокс-программу или хотите сбросить вес, рекомендации диетолога лучше не нарушать. Иначе зачем сюда ехать? Ведь в ресторане







предлагают не просто еду, а блюда, которые способствуют вашему оздоровлению. Более того, принципы диеты SHA соответствуют рекомендациям Всемирной организации здравоохранения и совпадают с последними разработками научных институтов в области питания, таких как Гарвардская медицинская школа и Корнеллский университет. С ними SHA тесно сотрудничает не один год. Так что доверьтесь профессионалам клиники и не нарушайте их предписаний.

Чтобы понять, на что способна еда, и разобраться в том, что полезно для вашего организма, а что нет, в SHA проводят мастер-классы, на которых не только рассказывают о пользе тех или иных продуктов, но и учат готовить из них вкуснейшие здоровые блюда. Эти мастер-классы необычайно интересны, так что, когда приедете, не пропустите их.

Медицина

Разумеется, вес — не единственный параметр, за которым необходимо следить. Здоровье и долголетие — это комплекс мер. Большое значение имеют генетика и предрасположенность к тем или иным заболеваниям. Ведь SHA — это о превентивной медицине и выстраивании такого образа жизни, который позволил бы избежать заложенных природой рисков.

Все оздоровительные программы SHA строго индивидуальны и разрабатываются с учетом проводимых на месте клинических исследований. На выбор — шесть программ различного целеполагания продолжительностью от четырех до двадцати восьми дней: оптимальный вес, детокс, интенсив (детокс + оптимальный вес), здоровый процесс возрастных изменений, восстановление баланса и новая — Leader's Performance. Плюс есть несколько специализированных пакетов, которыми можно дополнить программу Rebalance: здоровое пищеварение, восстановление сна, борьба с курением, управление стрессом.

Самому выбрать подходящую процедуру достаточно сложно: ведь о многих из них мы даже понятия не имели. У нас изначально была установка — релакс, поэтому выбор пал на программу Rebalance. После этого мы прошли все обследования в новом диагностическом центре Health Screening Lab., координатор программы рассказал о процедурах, включенных в нашу программу, продемонстрировав на интерактивном столе, за которым мы беседовали, что представляет собой каждая из них. Мы могли заменять процедуры на альтернативные, потому что последнее слово все-таки оставалось за нами, клиентами.

Остеопатия, акупунктура, детокс-терапия, вакуумные массажи, массажи глубоких тканей, лимфодренаж, процедуры с микроотоками и радиоволнами... Это только часть методов, направленных на саморегуляцию и самовосстановление организма, ослабленного ритмом современной жизни.

И помогающих укрепить иммунную систему и восстановить силы. Первые два дня „новой жизни“ настолько выбили нас из сил, что спать хотелось постоянно. Специалисты успокаивали нас, говоря, что это нормальное состояние при запуске внутренней программы детокса.

В клинике сильное отделение эстетической медицины, где можно сделать не только стандартные процедуры вроде мезотерапии и филлеров, но и более сложные — от термажа и склеротерапии вен до имплантации волос.

Но особой гордостью клиники является комплекс программ, направленных на развитие когнитивных способностей. Благоприятное для здоровья нейросистемы питание, аэробные упражнения и контроль за стрессом составляют основные сферы деятельности этого отделения. В SHA представлены новейшие методы нейротерапии, в том числе технологии, совместно разработанные с NASA и Гарвардской медицинской школой: фотобиомодуляция и транскраниальная электростимуляция. То есть в этом отделении стараются улучшить ментальное благополучие гостей путем слияния последних достижений в области когнитивного омоложения с правильным образом жизни. И именно эта программа лично нас привлекла больше всего, так как кратковременная память ухудшается не только из-за стрессов, но и с возрастом.

Активный образ жизни

Всех прибывающих в SHA гостей подключают к приложению, где они сами могут регулировать свои программы, записываясь, например, на тренировки, скандинавскую ходьбу, встречу восхода солнца на маяке, до которого еще надо дойти пешком, на различного рода спортивные занятия: стрейчинг, йогу, групповые тренировки в спортивном зале, аквабайк и многое другое.

Ну и наконец, отдых, который так важен для хорошего самочувствия. В комплексе несколько бассейнов — открытые и закрытые, бани, „зеленая“ трава (все-таки четвертый этаж) с лежаками и собственные террасы, откуда открывается замечательный вид на море. Здесь все продумано, здесь все для людей.

SHA — место, где хочется остаться надолго! 

shawellnessclinic.com