

ВАКУЛЛА

Harpers

Ноябрь 2017
Русское издание
Том 1

МОДНЫЙ
ЭКСПРЕСС

1867
2017

ЖИТЬ
ЗАВТРАШНИМ
ДНЕМ!

БЕЗ
ЛИШНИХ
СЛОВ

Актрисы
и поэтессы
нашего
времени

АНДРЕЙ
МАЛАХОВ

ВСЕГДА
ПЕРВЫЙ!

КЛАУДИА ШИФФЕР

30 ЛЕТ
НА ПИКЕ

16+





2 НА СВОИ МЕСТА

В SHA Wellness Clinic давно перестали приезжать только ради похудения. Здесь работают отличные специалисты по самым разным направлениям, в том числе и по восстановлению сна.



ЧТО В ТАРЕЛКЕ?

В SHA Wellness Clinic есть все для того, чтобы спать спокойно. Вокруг абсолютная тишина: поблизости не то что ни одного ночного клуба – ресторана! Утро начинается со скандинавской ходьбы, приема врача и, конечно, обязательного мисо-супа – одного из главных блюд макробиотической кухни. «Очевидная, но, увы, далеко не всем понятная истина: то, что вы едите, напрямую влияет не только на ваш вес. Грибы шиитаке порой работают лучше любого снотворного, поверьте, – рассказывает совладелец клиники Альфредо Батальер Пинеда. – Поэтому первое и самое важное условие программы – полный отказ от мяса, молочных продуктов и яиц». А еще подопечным клиники прописывают комплекс Mega NFC – его формулу обновили, добавив в нее столь важный для сна магний.



НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Рекомендуемая продолжительность программы восстановления сна – не менее недели. Руководитель терапевтического отделения клиники Висенте Мера утверждает: жалеть времени в данном случае не стоит. «Бессонница и апноэ провоцируют возникновение заболеваний сердечной, дыхательной и нервной систем, – говорит врач. – Так что относиться к проблеме нужно со всей серьезностью». В ход идут всевозможные исследования, сеансы психотерапии, ночная полиграфическая диагностика и даже... консультация по

ВОПРОСЫ КРОВИ

Начиная с осени в SHA Wellness Clinic проводят очень необычную и эффективную процедуру фототерапии: с помощью оптической нити кровь внутривенно облучают световыми волнами разной длины. Курс обычно предполагает три сеанса, после которых не только нормализуется сон, но и улучшается общее самочувствие и настроение.

Программа восстановления сна рассчитана по меньшей мере **НА НЕДЕЛЮ.**



биоэнергетике. Этим направлением в клинике заведует доктор Олива – после ее внушений вы навсегда отучитесь спать в обнимку с телефоном!

Ну и самое главное: местные специалисты активно применяют СРАР-терапию. С помощью специального аппарата во время сна в дыхательных путях поддерживают постоянное давление – даже в самых запущенных случаях пациентам становится значительно легче. А уж если добавить к этому акупунктуру, фитотерапию и расслабляющие массажи, результат будет еще убедительнее.

В ПОРЯДКЕ С ГОЛОВОЙ

Недавно в SHA Wellness Clinic открылось еще и отделение Mind & Body – если заснуть вам не дают именно тревожные мысли, непременно обратитесь к его специалистам. Контролировать эмоции здесь научат с помощью аудиорелаксации, курсов управления стрессом и китайского терапевтического искусства цигун. Так что долгожданной встрече с Морфеем точно ничто не помешает! ▶