

fashion collection

# COLLECTION fashion

казахстан

журнал о моде



№ 78 / 2019

# Философия релакса

*За 10 лет с момента открытия курорт SHA Wellness Clinic стал легендой и среди искушенных приверженцев здорового образа жизни, и среди тех, кто просто предпочитает высококлассный комфортный отдых. В крупнейшем в Испании оздоровительном центре с пятизвездочным сервисом побывал Роман Александров*



Исключительная концепция, объединяющая восточную медицину и западную практику лечения, – это SHA Wellness Clinic. Место, которое обожают и люди публичные – супермодели, знаменитые спортсмены, голливудские звезды. И те, кто ищет уединения и абсолютного релакса. Но обо всем по порядку.

Чего обычно ждешь от испанского побережья? Это территория, куда чартеры несут тысячи и тысячи людей каждую неделю с мая по октябрь в многоэтажные отели «все включено». Неприхотливое очарование сельской местности, сказочно красивые побережья, где приятно засесть с удочкой, если вы фанат рыбалки. Но вот лоска, казалось бы, не хватает. И вот буквально на глазах побережье Костабланки превращается в модное место. В пик приехавшимся Французской и Итальянской Ривьерам.

SHA Wellness Clinic расположилась посреди природного заповедника, рядом с горной цепью Сьерра Эллада – климат и температура этой местности считают оптимальными для здоровья, красоты

и общего самочувствия. На секундочку – именно в этом регионе живет больше всего долгожителей. Что уже говорит в пользу оздоровительного курорта. За первые несколько лет существования SHA благодаря удачному концепту и поразительной энергии своих владельцев превратился в предприятие мирового уровня, сочетающее в себе лучшее и самое передовое из медицины, диетологии, индустрии beauty и wellness.

Очень личный и душевный подход здесь чувствуется во всем. Все дело в том, что основатель курорта Альфредо Батальер Паретти был на грани смерти – у него диагностировали рак. Почти девять лет бизнесмена мучало заболевание пищеварительной системы. Назначенная докторами интенсивная терапия не приносила результатов. Но удача оказалась на стороне Альфредо. Он познакомился с одним из адептов современной макробиотики – доктором Хуаном Рубио. Последователь знаменитого Мичио Куши полностью изменил стиль жизни Альфредо, начиная от пищевых привычек и заканчи-

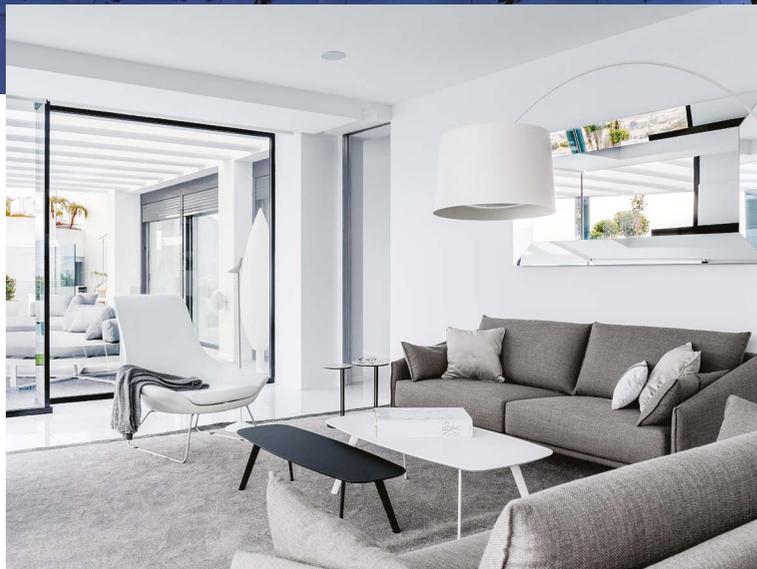


вая множеством других вещей. Результатом стало полное выздоровление. Вдохновленный этим, Батальер решил создать оздоровительную клинику-резорт, где клиенты смогут получать комплексное лечение, совместив его с отдыхом и релаксацией. Основатели SHA познакомились и с самим Мичио Куши, уговорив его принять участие в их проекте. Который для меня, человека из мегаполиса, покрытого смогом, стал настоящим потоком свежего воздуха, воплощением релакса и настоящей панацеей.

Как следует из вышесказанного, питание – основа основ здоровья, физического и душевного. Фактически это одна из частей восточной философии, основанной на принципах равновесия инь и ян. «Здоровье — это гармония инь и ян, равновесие между нашей внутренней и внешней средой, между умственной и физической деятельностью, между растительной и животной пищей, между пищей термически обработанной и сырой», – утверждают ее последователи. Макробиотика – гибкая наука, которая применяется в соответствии с индивидуальными потребностями каждого человека. Ведь в натуральной терапии болезнь – это нарушение баланса между телом, разумом и духом. Поэтому основная задача метода SHA – вернуть утраченную гармонию, а вместе с ней и способность организма к самоисцелению. Меню местного ресторана Shamadi, помимо клиентов SHA, привлекает сюда множество самых обычных гостей, а сам Батальер регулярно обедает именно в этом месте. Большая часть продуктов для ресторана выращивается по всем правилам макробиотики в собственном экологическом огороде.

Надо признать, макробиотическая диета не только гибкая, но и достаточно строгая. Это я испытал на себе. Ежедневный рацион ограничивается до 600-1000 калорий, если местные доктора рекомендуют вам самые аскетичные варианты меню. Весомый плюс заключается в том, что голода ты практически не ощущаешь. Уже через день-два





сознание проясняется, появляются силы, голова работает четче, а тело обретает долгожданную легкость. Впрочем, тем, кому не рекомендована строгая диета, назначается вариант меню, включающий десерты, хлеб и вино. Но без добавления сахара, молочных продуктов, яиц и искусственных добавок.

Мы привыкли к жирной пище с ярко выраженным вкусом (нередко из-за того же глутамата натрия наши рецепторы практически бесчувственны). Когда мы съедаем что-то более натуральное, мы ничего не ощущаем – поэтому здоровое питание нередко и незаслуженно называют безвкусным. Когда ты меняешь свой рацион, ты раскрываешь для себя всю гамму более тонких вкусов и запахов, которые до этого просто не замечаешь. И это, надо сказать, стало для меня восхитительным открытием.

В течение всего пребывания я ощущал себя единственным постояльцем – еще один удивительный экспириенс. Дело не в уединении, к тому же SHA – очень популярное место, а в том, что каждая, даже самая незначительная деталь пребывания была адаптирована к моим нуждам. До прибытия на курорт мне предложили заполнить подробную анкету, а по приезду выдали персональную программу, соответствующую индивидуальным потребностям. Здесь можно очистить организм, обрести идеальный вес, замедлить процессы старения, избавиться от стресса, бросить курить, восстановить жизненные силы и полноценный сон. Программ предлагается множество. Еще одна деталь, которая привела меня в полный восторг, – эксклюзивное мобильное приложение. Устанавливай его на свой гаджет, сверяй свое расписание консультаций у докторов, подробнее узнавай о предстоящих процедурах или просто читай о макробиотике или о превентивной медицине.



К слову о превентивной медицине – в SHA вас ждут высококлассные специалисты из почти любой области современного велнеса, традиционной и естественной медицины. Здесь собраны лучшие кадры из 35 стран. Меня, например, интересовал генетический тест, который позволяет выявить возможные наследственные заболевания. Вместе с ним я получил подробную расшифровку моих анализов, лечение на период пребывания и дальнейшие рекомендации, которым я стараюсь следовать. Превентивная и восстановительная медицина, регенеративный отдел, эстетическая стоматология, трихология, биоэнергетическая медицина, косметология со звездным врачом Барбарой Дальбос – проще перечислить то, чего в SHA нет.

Но если классическим велнесом и регуляцией сна сегодня никого не удивить, то когнитивные методики для развития мозговой деятельности, применяемые в SHA, могут ошеломить даже самого взыскательного завсегдатая оздоровительных курортов. Сейчас здесь предлагают две инновационные процедуры, которые напоминают технологии из будущего – транскраниальная электростимуляция и фотобиомодуляция головного мозга. Первый вид терапии подробно изучался и разрабатывался специалистами Гарвардского университета и теперь доступен гостям SHA. Процедура направлена на диагностику и лечение невралгических расстройств, таких как депрессия, хронические боли, проблемы

со сном, дислексия и даже инсульт. Вторая процедура разрабатывалась ранее в NASA и сегодня доступна простым смертным. С помощью стимуляции головного мозга инфракрасным излучением специалисты клиники планируют лечить депрессию и тревожность, травматические повреждения и инсульты, а также проводить профилактику нейродегенеративных заболеваний (болезнь Альцгеймера и др.) у гостей, не имеющих проблем со здоровьем.

В 2018 году SHA Wellness Clinic исполнилось 10 лет. Основатели решили сделать подарок своим постояльцам, обновив здание отеля и построив новые SHA Residences. Теперь к услугам гостей – 11 резиденций трех типов (Garden, Premier и Penthouse) площадью от 300 до 500 квадратных метров. Каждая имеет отдельный вход, частный бассейн, несколько спален, террасу, сад, а также предлагает, в зависимости от категории, фитнес-зал, зону для процедур, турецкую баню, сауну и собственный кинотеатр. При этом Sha Residences интегрированы в пространство самой клиники. Большой плюс для семейных постояльцев – если ранее территорию курорта нельзя было посещать с маленькими детьми, то отныне резиденции SHA с удовольствием принимают всю семью. Впрочем, постояльцы-одиночки вроде меня могут не пугаться – ваш комфорт и уединение не потревожат выкрики заботливых гувернанток. Вход в здание самой клиники и релаксационные зоны малолетним посетителям до сих пор запрещен.