

# C O U R A G E

# 1  
март 2017

ЛЮДИ: ВЕНЕРА ГИМАДИЕВА, МАРАТ НУРУЛЛИН, ОЛЕГ САМОЙЛОВ, АНДРЕЙ ЛЫСЯКОВ, МАРСЕЛЬ ИСКАНДАРОВ

ТАЙНА ШЕКСПИРА

ОРИЕНТИРЫ: ИСКУССТВО ФОТОГРАФИИ, ЛЮБИМЫЕ ХУДОЖНИКИ ИЗВЕСТНЫХ ПЕРСОН



*Венера Гимадиева*

*«Во время самого выступления очень важно грамотно распределить накопившуюся энергию, чтобы она «текла» в зал равномерно и ее хватило до финальной сцены»*



16+

# ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ

*Sha Wellness Clinic – передовая клиника мирового уровня, поставившая своей целью продление жизни и существенное улучшение самочувствия человека с помощью методик, основанных на слиянии древних восточных дисциплин и самых современных западных технологий.*

Материал подготовила: Дина Яряхина / Фото: предоставлено пресс-службой отеля

**Мягкий и приятный  
микроклимат этой  
зоны, гарантирующий  
превосходную температуру  
воздуха круглый год**

**К**линика SHA расположена в окрестностях живописного городка Вилья-де-Альтеа автономного сообщества Валенсия на средиземноморском побережье, в окружении красивейших пейзажей природного парка Сьерра-Элада. Мягкий и приятный микроклимат этой зоны, гарантирующий превосходную температуру воздуха круглый год, признан Всемирной организацией здравоохранения одним из лучших в мире – а это важнейший фактор для поддержания оптимального состояния здоровья.

## Концепция

За появлением на свет SHA Wellness Clinic стоит твердое намерение оказать помощь людям в уходе за телом и духом. Задача SHA – восстановить равновесие и гармонию

между телом, разумом и духом посредством оптимального сочетания тысячелетних восточных техник с последними достижениями западной медицины. Цель SHA – окружить своих гостей заботой и вниманием и сделать так, чтобы после пребывания в клинике они чувствовали себя здоровыми, помолодевшими, с восстановленным запасом жизненных сил и энергии, обновленными как снаружи, так и изнутри. Такие важные физические перемены позволят значительно повысить общее качество жизни, замедлить процесс старения и предупредить появление заболеваний.

## Метод SHA

Метод SHA объединяет в себе эффективность здорового питания и целительный потенциал натуральных методов



лечения с живой и практичной обучающей программой Академии SHA. В соответствии с этими принципами для каждого гостя создается индивидуальная программа, которая полностью адаптирована под его потребности и состояние здоровья. Среди программ не только такие, как детокс или похудение, но и антитабачная, по восстановлению сна, а также такие уникальные, как «Перезагрузка жизни», рассчитанная на 28 дней. Макробиотика помогла тысячам людей – многие из них страдают серьезными недугами – открыть простой и естественный способ восстановить здоровье. Здоровая диета, индивидуально подбираемая в клинике SHA, основана на мудрости страны с наибольшим количеством долгожителей на планете и учитывает при этом результаты последних исследований в области диетологии. Современная макробиотика –

это гибкая наука с динамичным подходом, которая позволяет легко применять ее на практике в соответствии с индивидуальными потребностями каждого человека. Диета, рекомендуемая клиникой SHA в качестве основы здорового питания, включает широчайший список продуктов, которые используются при приготовлении самых сложных и изысканных блюд высокой кухни. В натуральной терапии болезнь понимается как нарушение баланса между телом, разумом и духом, поэтому ее основная задача – повысить способность организма к самоисцелению. Акупунктура, шиаци, йога, цигун, тай-чи, ватсу, реабилитационные процедуры, рефлексология, моксibuстион и рейки – вот лишь немногие из лечебных процедур, предлагаемых в SHA Wellness Clinic.

**Задача SHA – восстановить равновесие и гармонию между телом, разумом и духом посредством оптимального сочетания тысячелетних восточных техник с последними достижениями западной медицины**



## ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Основой современной превентивной медицины является принцип: «предвидеть, чтобы суметь предотвратить», или определить предрасположенность к заболеваниям с помощью ряда медицинских обследований и исследования генетического профиля пациента. Как только диагностика показывает повышенный риск появления определенного заболевания, принимаются (под наблюдением профессионала) необходимые меры для его профилактики или же пациент направляется к профильному специалисту в зависимости от конкретной ситуации. Раннее лечение в сочетании со здоровым образом жизни позволяет предотвратить болезнь еще до того, как она начнет проявлять себя в виде крайне нежелательных симптомов. Грамотное применение превентивной медицины позволяет продлить жизнь и существенно улучшить ее качество.



Метод SNA был создан и претворен в жизнь под наблюдением всемирно признанных экспертов, среди которых – основатель современной макробиотики, легендарный Мичио Куши, назначенный в 1995 году президентом Всемирной ассоциации натуральной терапии и являвшийся советником многочисленных международных организаций.



**Метод SNA объединяет в себе эффективность здорового питания и целительный потенциал натуральных методов лечения с живой и практичной обучающей программой Академии SNA**



## КРИОТЕРАПИЯ

Криотерапия – особая процедура, когда на пациента оказывают воздействие холодом ( $-150^{\circ}\text{C}$ ) в течение нескольких минут. На руки, голову и ступни надевается специальная защита. Процедура активизирует работу мозга и процесс выработки гормона счастья, что, в свою очередь, оказывает противовоспалительный и обезболивающий эффект, нормализует сон, оказывает расслабляющее и антистрессовое воздействие, а также укрепляет иммунную систему.



Вы не найдете мясных блюд в меню отеля, но найдете много других, самых разнообразных, полезных и при этом вкусных



## ОТДЕЛЕНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Отделение эстетической медицины SHA использует самые передовые технологии, которые успешно прошли все испытания, доказали в ходе длительных исследований свою эффективность и были одобрены большинством международных научных сообществ. После первичной консультации специалиста в области эстетической медицины пациент получает рекомендации по подбору наиболее подходящих в его случае процедур. Все применяемые методы соответствуют философии SHA: минимально инвазивные и максимально эффективные, они позволяют незамедлительно вернуться к обычной жизни.

В клинике работает еще много инновационных отделений: когнитивных навыков и профилактики болезни Альцгеймера, биоэнергетической и восстановительной медицины, здоровья волос, офтальмологии и многие другие.

