

S

H

A

W E L L N E S S C L I N I C



CUANDO CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU ESTÁN EN ARMONÍA,  
EL RESULTADO ES SALUD Y FELICIDAD, EXPERIMENTANDO ASÍ  
NUESTRO VERDADERO POTENCIAL.



  
SHA



SHA es hoy una realidad que fue concebida hace algunos años pensando en usted, como destinatario de un tesoro que necesitaba compartir.

Por vivencias personales tuve la suerte de conocer y experimentar los maravillosos beneficios de la macrobiótica en la salud, descubrí que como yo, eran cientos de miles los que habían logrado curarse de diversas enfermedades con una dieta personalizada y que otros tantos adoptaban esta alimentación como forma de mantenerse sanos y llenos de energía.

Desde ese momento nació en mí la necesidad y el compromiso por compartir y difundir esta valiosa terapia y otras excelentes y milenarias técnicas orientales, pero todo ello sin dejar de lado los más vanguardistas avances científicos occidentales. Para cumplir con este objetivo contamos con la colaboración de los mejores profesionales de cada área provenientes de más de veinte países diferentes.

Del entorno, las vistas, el clima y las instalaciones prefiero que sea usted mismo quien los valore. Nuestra intención siempre fue poder ofrecerle lo mejor.

Mi gran satisfacción será que usted consiga lo que busca y para ello todo el equipo que conformamos SHA estamos dispuestos a darle lo mejor de cada uno de nosotros, para alcanzar el nivel de excelencia que usted merece.





## **LA FAMILIA SHA, UN EQUIPO INTERDISCIPLINAR**

Consultores macrobióticos, médicos especializados en medicina preventiva, healthy-ageing, medicina genética, medicina estética, medicina del sueño, medicina del deporte, terapeutas, acupuntores, esteticistas, profesores de yoga, taichí, chi-kung, meditación, masajistas, chefs, cocineros y una larga lista de prestigiosos profesionales tienen un claro objetivo común: mejorar su vida. La dedicación es absoluta, pues somos conscientes que estamos tratando con el mayor tesoro de una persona: su salud.



**TÉCNICAS ORIENTALES**

MACROBIÓTICA

TERAPIAS NATURALES

SHA LIFE\_LEARNING CENTRE

**PREVENCIÓN Y BIENESTAR**

SHA HEALTHY\_AEGING

ESTÉTICA\_SHA

**TÉCNICAS OCCIDENTALES**

## UNA NUEVA PERSPECTIVA DE LA VIDA

SHA Wellness Clinic nace con el firme propósito de ayudar a la sociedad a través del cuidado de la mente y del cuerpo mediante la óptima conjunción de técnicas milenarias orientales con los últimos avances médicos occidentales, reequilibrando armoniosamente cuerpo, mente y espíritu.

El objetivo de SHA es que los huéspedes, tras una agradable estancia, se sientan más vitales, sanos, jóvenes y que su aspecto sea mucho más saludable, saliendo renovados tanto por dentro como por fuera, produciendo un cambio fundamental en el organismo, mejorando su calidad de vida, ralentizando el proceso de envejecimiento y previniendo enfermedades.



## MÉTODO SHA

El Método SHA combina los efectivos elementos de una nutrición macrobiótica moderna y el poder curativo de las terapias naturales con un dinámico y práctico programa educacional. Todo personalizado para satisfacer las necesidades de cada persona en relación a sus objetivos de salud.

A cada huésped se le ofrecerá en consecuencia un programa diario de dieta, ejercicio, clases y tratamientos terapéuticos específico para sus necesidades.



Michio Kushi, líder mundial de la macrobiótica, fue nombrado en 1995 presidente de la asociación mundial de medicina natural. Es asesor de múltiples organismos internacionales, autor de más de 100 libros, asesor de salud de mandatarios mundiales, artistas y celebridades. Desde ahora, Director de Medicina Natural de SHA Wellness Clinic.

*"Como ustedes saben, estoy siempre trabajando para desarrollar proyectos que tengan un impacto positivo en la salud de la sociedad a lo largo del mundo. SHA es un proyecto pionero creado por mis amigos la familia Bataller siendo la única clínica de este tipo en el mundo. Mi intención ha sido dejar en SHA mi legado, los conocimientos que he aprendido a lo largo de toda una vida, para el beneficio de la humanidad. Es para mí un honor ser parte de SHA garantizando que los máximos estándares de salud natural y educación estén disponibles para nuestros huéspedes."*

*El concepto de SHA ha nacido con el sincero propósito de ofrecer a la gente una verdadera mejoría en sus vidas, ayudándoles a encontrar un balance armonioso entre un cuerpo sano, una mente pacífica y un espíritu rico."*

Michio Kushi

---





## MACROBIÓTICA PARA TIEMPOS MODERNOS

La macrobiótica ha ayudado a miles de personas a descubrir una simple y natural forma de establecer y restablecer la salud, a menudo en el transcurso de una enfermedad grave. Todo ello ha sido realizado con un enfoque de sentido común, creando una dieta que se ajuste a la vanguardia en investigación nutricional y refleje la sabiduría proveniente de miles de años de observación del país con la tasa de longevidad más alta del planeta. La Macrobiótica moderna es flexible y posee un enfoque dinámico que le permite ser aplicada fácilmente para cumplir las necesidades individuales. Las directrices para una alimentación sana incluyen una amplia variedad de alimentos con el más sofisticado y delicioso enfoque de la cocina. Por esta razón un número cada vez mayor de personalidades de todos los campos utilizan el enfoque macrobiótico como camino hacia una mayor salud y vitalidad.

“QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y LA MEDICINA, TU ALIMENTO”

*Hipócrates*



*“La cocina de SHA es un punto de encuentro armonioso donde se respeta el manjar que ofrecen las temporadas y se aprovecha al máximo el néctar de los alimentos sin alterar sus esencias naturales. Esta elaborada cocina nace para expresar en SHA y al mundo lo que es la comida sana y terapéutica adaptada al paladar más exigente.”*





## **SHA LIFE\_LEARNING CENTRE**

SHA Wellness Clinic tiene como objetivo enseñar a crear y mantener hábitos saludables que mejoren la calidad de vida de las personas, que les aporten bienestar físico y mental y que les ayuden a prevenir y curar muchas de las enfermedades de nuestra era. Conferencias, charlas, actividades, clases de introducción a la cocina macrobiótica, de yoga, tai chí, chi-kung, relajación, respiración, meditación, risoterapia. Todo ello con la finalidad de proporcionarle las herramientas para que pueda seguir un estilo de vida saludable tras su estancia en SHA.

# WELLNESS CLINIC



## SHA HEALTHY-AGEING

El propósito del área healthy-ageing es el de ralentizar el proceso de envejecimiento y reactivar el potencial de salud de cada persona, no sólo previniendo o revirtiendo el envejecimiento prematuro tras diagnosticar sus causas, sino también provocando una estimulación y reconstrucción natural de los distintos procesos y sistemas metabólicos necesarios en cada caso particular, con el fin de disfrutar de esta etapa de la vida con salud y vitalidad, evitando las enfermedades y malestares que el envejecimiento suele conllevar.

Objetivos específicos:

- Identificación de la disminución de actividad de los órganos así como de los órganos deteriorados e inicio del tratamiento para su recuperación
- Prevención y control de un amplio abanico de enfermedades
- Identificación de los niveles de estrés y corrección de los mismos
- Identificación de la toxicidad y aportación de soluciones a la misma
- Quelación de metales del organismo
- Prevención y corrección de problemas musculoesqueléticos mediante reeducación postural global (RPG)
- Estudio genético personalizado con el fin de lograr una mejora en:
  - Las distintas actividades celulares contra los radicales libres (causa principal del envejecimiento así como de la aparición de enfermedades inducidas por el entorno, como la mayoría del los cáncer)
  - Sistema cardiovascular, en especial anti-arteriosclerosis y anti-trombosis, entre otros objetivos
  - Metabolismo de glucosa y prevención de la diabetes
  - Control de peso y actividad física
  - Actividad cerebral
  - Metabolismo óseo y osteoporosis
  - Salud de la piel (dermagénica)
  - Anti-fatiga
  - Nutrición personalizada con un fuerte poder rejuvenecedor (nutrigenética)
  - Terapia de reemplazamiento hormonal bio-idéntica (misma estructura molecular de la hormona producida por nuestro cuerpo)



## **ESTÉTICA\_SHA**

### **ALIANZA ENTRE SALUD Y BELLEZA**

El área de medicina estética de SHA pone a su disposición siempre las más avanzadas técnicas. Siempre técnicas que cuenten con resultados demostrados con trabajos de investigación y avalados por las principales sociedades científicas internacionales.

Tras la consulta con el médico especialista en medicina estética se realiza un diagnóstico estético facial y corporal, recomendándole los tratamientos que más se ajusten a sus necesidades. Tratamientos que siguen la filosofía SHA: Mínimamente invasivos y con excelentes resultados, permitiendo una inmediata incorporación a su actividad habitual.

Prevenir y retrasar los signos del envejecimiento logrando una apariencia saludable, joven y natural es posible en SHA gracias a terapias como:

- Estimulación celular
- Regeneración celular
- Carboxiterapia
- Mesoterapia con antioxidantes y vitaminas
- Factores de crecimiento plaquetario asociado a fotoestimulación.
- Laser fraccionado
- Radiofrecuencia
- Ultrasonidos focalizados



## **UNA PERSONA ÚNICA, USTED**

Antes de llegar a SHA Wellness Clinic el huésped rellena un detallado cuestionario con el propósito de ayudarnos a conocer tanto su historial de salud como las expectativas de su visita. Durante la estancia, el equipo médico y los consultores terapéuticos profesionales ajustan a las necesidades de cada individuo el plan de salud, creando un programa a la medida de los objetivos perseguidos, tales como programa de purificación del organismo, consecución del peso idóneo, ralentización del envejecimiento, prevención del envejecimiento prematuro, prevención y control del estrés, antitabaco, tratamiento de trastornos del sueño, recuperación de la vitalidad, programas para ejecutivos, programas de belleza o programas de ayuda a la mujer menopáusica entre otros.

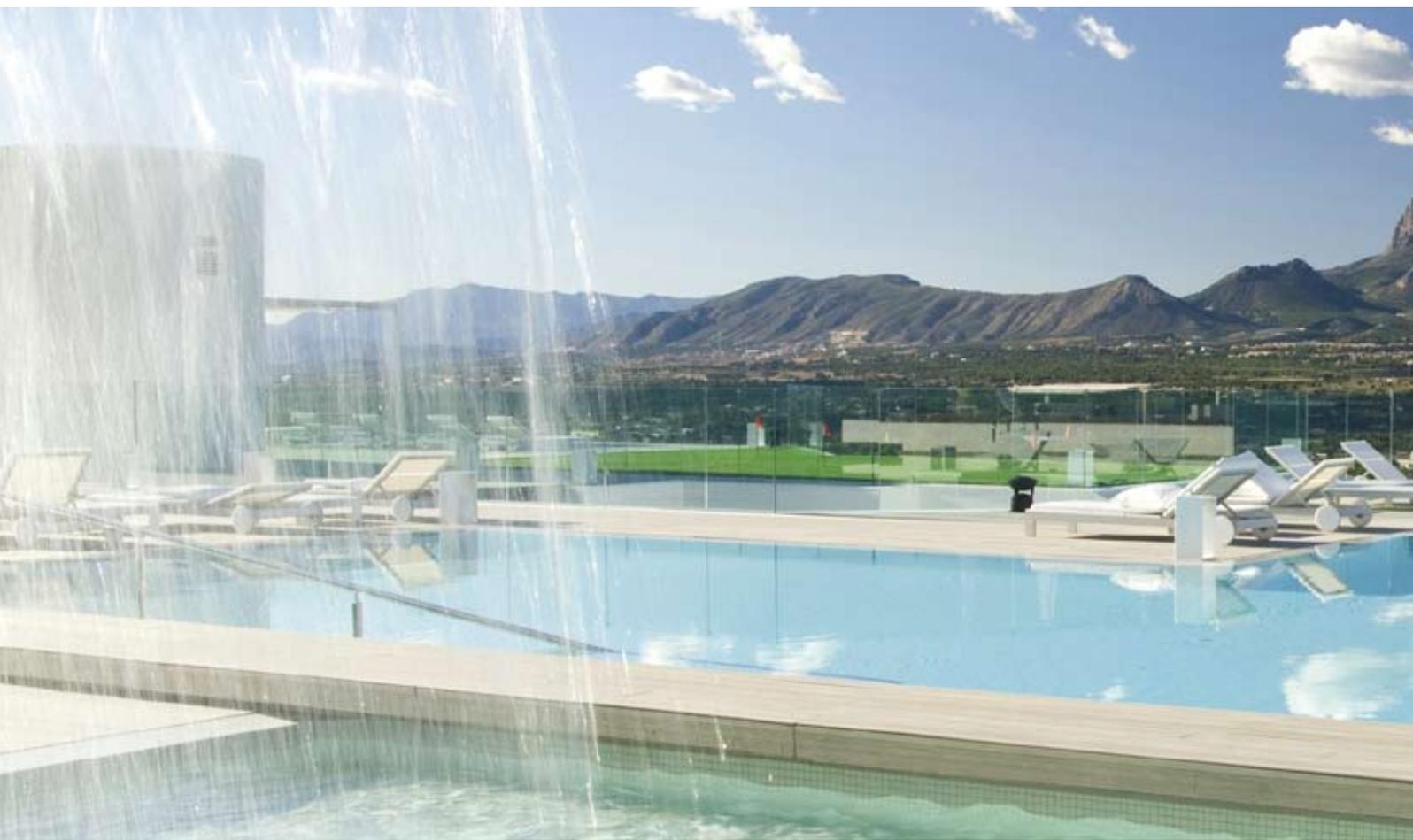
Nuestra experiencia nos demuestra que la estancia idónea en SHA es de dos semanas, dado que el ritmo biológico del organismo entra en una profunda fase de reajuste en la segunda semana. Para cualquiera de los programas una semana es el mínimo recomendable. Las estancias menores a una semana le ofrecen la posibilidad de familiarizarse con SHA, ser examinado y relajarse en un maravilloso entorno.

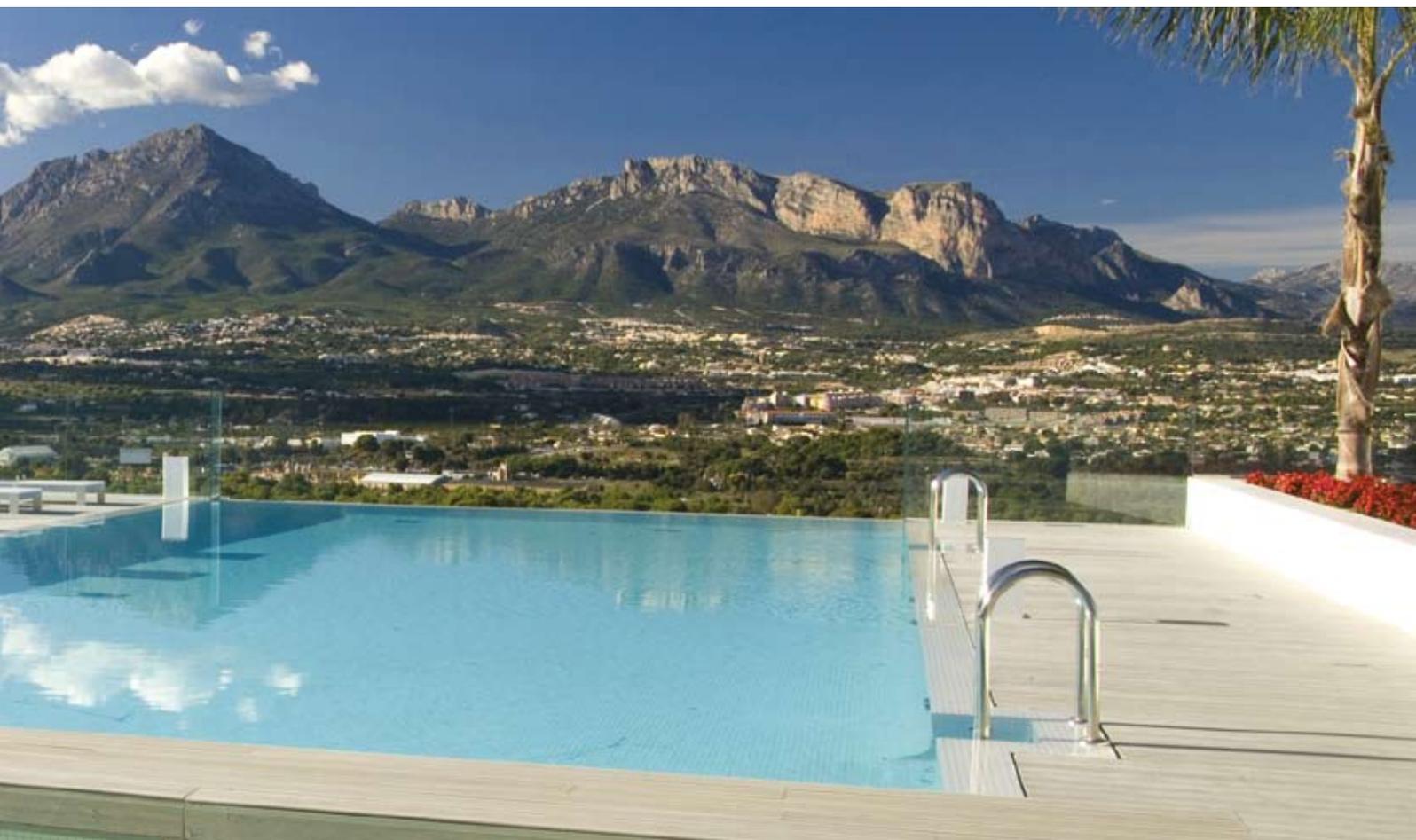


## **SHA\_COACHING**

Nosotros le acompañamos en su camino hacia una vida más sana.

Al finalizar su programa en SHA tendrá un plan de salud personalizado para su vida diaria. Y si lo desea, estaremos encantados de acompañarle hasta cuando usted quiera.





## **UN ENTORNO INIGUALABLE**

En SHA Wellness Clinic hemos cuidado cada detalle, desde antes incluso de poner la primera piedra, buscando un entorno inigualable, en el que se respire paz, en el que el clima sea excelente y que las vistas no dejen a ninguno de nuestros huéspedes indiferente. Un paraíso al servicio de su salud y bienestar. Un universo de sensaciones donde cuerpo y alma encuentran su equilibrio. Una fuente de vida donde la hospitalidad y la excelencia son valores seguros.







## **COMITÉ CIENTÍFICO DE INVESTIGACIÓN SHA**

El Comité Científico de Investigación de SHA tiene como objetivo medir la eficacia de cada metodología y poner a la disposición de los huéspedes siempre las más avanzadas técnicas en diagnóstico, prevención y tratamiento de dolencias y enfermedades. Está formado por expertos y especialistas internacionales en medicina general, neurología, rehabilitación, estética, genética, medicina integrativa, bioquímica, medicina de laboratorio, endocrinología, medicina ambiental, nutrición, medicina holística y medicina dental entre otras áreas. Todo ello dirigido por la Dra. Helena Baranova, Presidenta del Instituto Europeo de Prevención Personalizada.

Los huéspedes de SHA podrán a su vez contar con los servicios de los expertos miembros del Comité Científico de manera excepcional.

## **FUNDACIÓN SHA**

Acorde con la filosofía SHA, basada en el bienestar, la paz y la espiritualidad del ser humano, hemos creado la Fundación SHA, a la cual se destina un porcentaje de los beneficios con el fin ayudar a los niños más necesitados de América Latina para cubrir sus necesidades, defender sus derechos y sobretodo proporcionarles una enseñanza acorde con nuestro modo de entender la vida, inculcando los valores para construir juntos un mundo mejor. Por tanto, cada vez que usted nos permite cuidarle está a su vez colaborando con esta buena causa.





Naturaleza

Mar Mediterráneo

Paz

Parque natural

Clima inmejorable

Salud

Armonía

Equilibrio

Espiritualidad

Felicidad

Cultura

Diseño

Excelencia

Servicio

Momentos únicos

Sensaciones

Experiencias

Inspiración

Respire hondo

Abra los ojos

Bienvenido a SHA Wellness Clinic

