

# Зона счастья

ПОВЫШАТЬ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА, БОРЬТЬСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ И ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ТОКСИНОВ ТЕПЕРЬ МОЖНО, НЕ ВЫЕЗЖАЯ ЗА ПРЕДЕЛЫ АЗЕРБАЙДЖАНА, – В НЕДАВНО ОТКРЫВШЕМСЯ SHENOT PALACE HEALTH WELLNESS HOTEL В ГАБАЛЕ, ПРЕТЕНДУЮЩЕМ НА ЗВАНИЕ НОВОГО «МЕСТА СИЛЫ».



Подводя итоги 2016 года, можно прийти к выводу, что люди наконец начали разумнее подходить к вопросу о том, что, как, а главное – зачем они едят или, напротив, почему исключают из своего рациона тот или иной продукт. Вероятно, именно поэтому в мире сейчас лидируют диеты, способные не только избавить от лишнего веса, но и улучшить здоровье. Введя в поле поисковика такие слова, как «диета» или «здоровый образ жизни», вы наверняка натолкнетесь на имя Анри Шено – знаменитого гуру диетологии, создателя прославленной методики, нацеленной на улучшение здоровья, вывод токсинов из организма и нормализацию психофизического состояния.



Пристань

Пару лет назад в интервью нашему изданию господин Шено рассказывал о влиянии на его методику идей даосизма. Согласно учению даосизма, существуют три силы, три источника энергии, гармонично взаимодействующие между собой. Две силы в купе создают третью, которая и называется движением. Эта система включает также пять элементов китайской медицины – сезоны, которые очень тесно связаны с работой различных органов человеческого тела. Первый – весна, ей соответствует зеленый цвет. За ней идет лето, которому присвоен красный цвет. Желтый цвет в китайской культуре означает конец лета. За летом следует белая осень. Последний элемент – зима с соответствующим ей серым цветом. Каждому сезону соответствует определенный символ из пятерки элементов (стихий) традиционной китайской натурфилософии (они те же, что и в культурах западного мира, только место «земли» занимают две: «дерево» и «металл»). Например, зеленый цвет: проблемные зоны – почки и печень, символ – дерево. Красный цвет: проблемные зоны – сердце и толстый кишечник, символ – огонь. Желтый (пищеварение, нервная система, иммунитет) – земля. Белый (кишечник, лимфатическая система) – металл. Серый цвет: проблемные зоны – почки и костная ткань, символ – вода. Учитывая этот закон пяти элементов, Анри Шено и разработал свою технику активации отдельных энергетических точек и выведения шлаков, препятствующих свободному течению энергии. Но одного понимания методики недостаточно: «Эффект может ощутить лишь тот, кто проходил курс. Все остальное виртуально», – говорил Анри в своем интервью Nargis. Каково же было наше удивление, когда спустя всего два года в одном из красивейших регионов Азербайджана, в предгорье Большого Кавказского хребта в Габалинском районе появилось его второе детище (первым был отель в Мерано) – Chenot Palace Health Wellness Hotel! Это не только просторный оздоровительный Spa-центр, но и роскошное место для отдыха. К услугам гостей 72 изысканно оформленных номера и три просторных виллы, в которых, помимо традиционного конверта



Фасад отеля



с приветствием от отеля, вас ждет плотная папка с расписанием процедур и анкетой с вопросами о болезнях родственников, о ваших привычках и образе жизни. Все эти данные позволят специалистам Центра выработать наиболее подходящую для вас стратегию лечения и выработать индивидуальные инструкции и советы, которым вы сможете следовать по возвращении домой. Такой Wellness-анализ составляет первый шаг диеты по методу Шено; за ним следует

Spa-центр



Вилла при отеле

биоэнергетический тест, определяющий, насколько ваши органы нуждаются в энергетической подпитке. Вам предстоит и встреча с диетологом – он сначала расскажет то, что вы теоретически знаете, но никак не соберетесь применить на практике, а потом с помощью специального оборудования DEXA оценит соотношение мышечной и жировой масс в вашем организме. По результатам анализа диетолог составит примерное меню с учетом ваших пристрастий, хотя вряд ли туда войдут круассаны или шоколадный торт. Но не надо

волноваться: к этой «здоровой» тенденции вас подготовят специальные диеты – детокс и Biolight – по рецептам г-жи Доминик Шено, супруги Анри. Научная команда Chenot позаботилась о том, чтобы обе диеты включали только свежие, тщательно отобранные ингредиенты с противовоспалительными свойствами. Для приготовления блюд используются особые технологии: низкие температуры, «влажная» готовка и кислые маринады – все это уменьшает содержание AGEs-

ADVANCED GLYCATION END PRODUCTS –  
ВЛИЯЮТ НА СТАРЕНИЕ И РАЗВИТИЕ МНОГИХ  
ДЕГЕНЕРАТИВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ТАКИХ  
КАК САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, АТЕРОСКЛЕРОЗ И  
БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА



Представительский люкс

продуктов. Диета Biolight представляет собой повседневный план питания, основанный на правильном соотношении макроэлементов и направленный на стимуляцию функций организма и восстановление гормонального баланса. Эта диета идеально подходит желающим восстановить и оптимизировать свой энергетический метаболизм для достижения и поддержания оптимального веса. Детокс-диета – это трехдневный план питания, которого, кстати, раз в месяц придерживается и сам Анри Шено. Цель ее – повлиять на различные биомаркеры (например, снизить уровень глюкозы и инсулина) и уменьшить окислительное повреждение организма. Этот метод помогает восстановить силы и поддерживать хорошее самочувствие. Продлевать диету, то есть следовать ей дольше трех дней, нельзя – лучше регулярно повторять ее каждый месяц. Особенно полезно следовать ей после периода длительных праздников. Диета основана на фруктах, овощах, жидкости и злаковых, так как избыточное потребление какого-либо одного продукта очень вредно для здоровья и к тому же способствует излишнему накоплению жиров. Особенность этой диеты и в том, что фрукты надо есть перед обедом, а не после: по мнению Шено, в качестве аперитива они подходят лучше, чем в качестве десерта. И главное, чему учат в Центре: чтобы обрести красивые формы и сохранить здоровье, вовсе не нужно пытаться худеть до какого-то заранее назначенного веса, важно точно знать, какой именно вес оптимален для вас, ведь у каждого



Номер Делюкс

человека непременно есть свои физиологические особенности. Этот метод наверняка оценят все, кто не любит терять время. Перестройка организма происходит удивительно быстро; вас, помимо излишних килограммов, день за днем покидают негативные мысли и чувство тяжести в теле. Уже на второй день даже самые простые закуски, вроде чечевицы с овощами, воспринимаются как изыски для гурманов.

Общему ощущению бодрости и свежести способствуют и ежедневные процедуры, среди которых несколько обязательных: гидромассажные ванны с эфирными маслами, грязевые обертывания, душ Шарко и энергетические массажи. Эти процедуры не потребуют от вас равным счетом никаких усилий, пользы же для здоровья и внешнего вида принесут массу! Речь идет не только об очистке организма от пресловутых токсинов – процедуры полезны и тем, кто хочет повысить свои защитные силы,

Бассейн





а также распрощаться с синдромом хронической усталости. Во внушительный список положительных эффектов входят также борьба с целлюлитом и коррекция возрастных изменений кожи – главным образом повышение ее упругости и эластичности. По желанию или при необходимости всю эту программу можно дополнить и другими процедурами, от эстетических для лица до процедур по методике Neugas, а также активными видами отдыха – от йоги до сквоша. Свободное от процедур время можно приятно провести в зале для настольных игр, бильярдной или чайной комнате. К слову, для восстановления и поддержания отличной формы тут подают исключительно травяные чаи и кофе Chenot Dietetique. В их состав входят смеси трав, специй, фруктов и цветов высокого качества,

#### Spa-центр

собранных в момент их максимальной эффективности. Для самых маленьких гостей предусмотрен детский клуб, игровая площадка и масса интересных занятий! Пока родители заняты детокс-программой, о малышах заботятся опытные няни. Огромный парк площадью 26 гектаров на берегу озера – отличное место для прогулок, пробежек и фитнес-тренировок. В теплое время года можно расслабиться и отдохнуть у открытого бассейна или в любом удобном уголке парка. Местный климат славится мягкостью – зима не слишком холодная, а летом температура не поднимается выше 32 градусов по Цельсию. Все в Chenot Palace Health Wellness Hotel располагает к очищению не только тела, но и разума.



В одном из своих интервью Анри Шено признался: «В детстве я мечтал быть священником – мне очень хотелось помогать людям, разговаривать с ними. Сейчас я именно этим и занимаюсь, только с несколько другой стороны». И был абсолютно прав! — **■**

