

# ForbesWoman

Ежеквартальное приложение / №01 / Весна 2017

1917-  
2017

ЖЕНЩИНА  
+ РЕВОЛЮЦИЯ

10

САМЫХ ДОРОГИХ  
АМАЗОНОК  
СОВДЕПИИ

• **Ленин  
и его музы**

Виктор Ерофеев  
о десакрализации  
брака

• **Уравнение века**

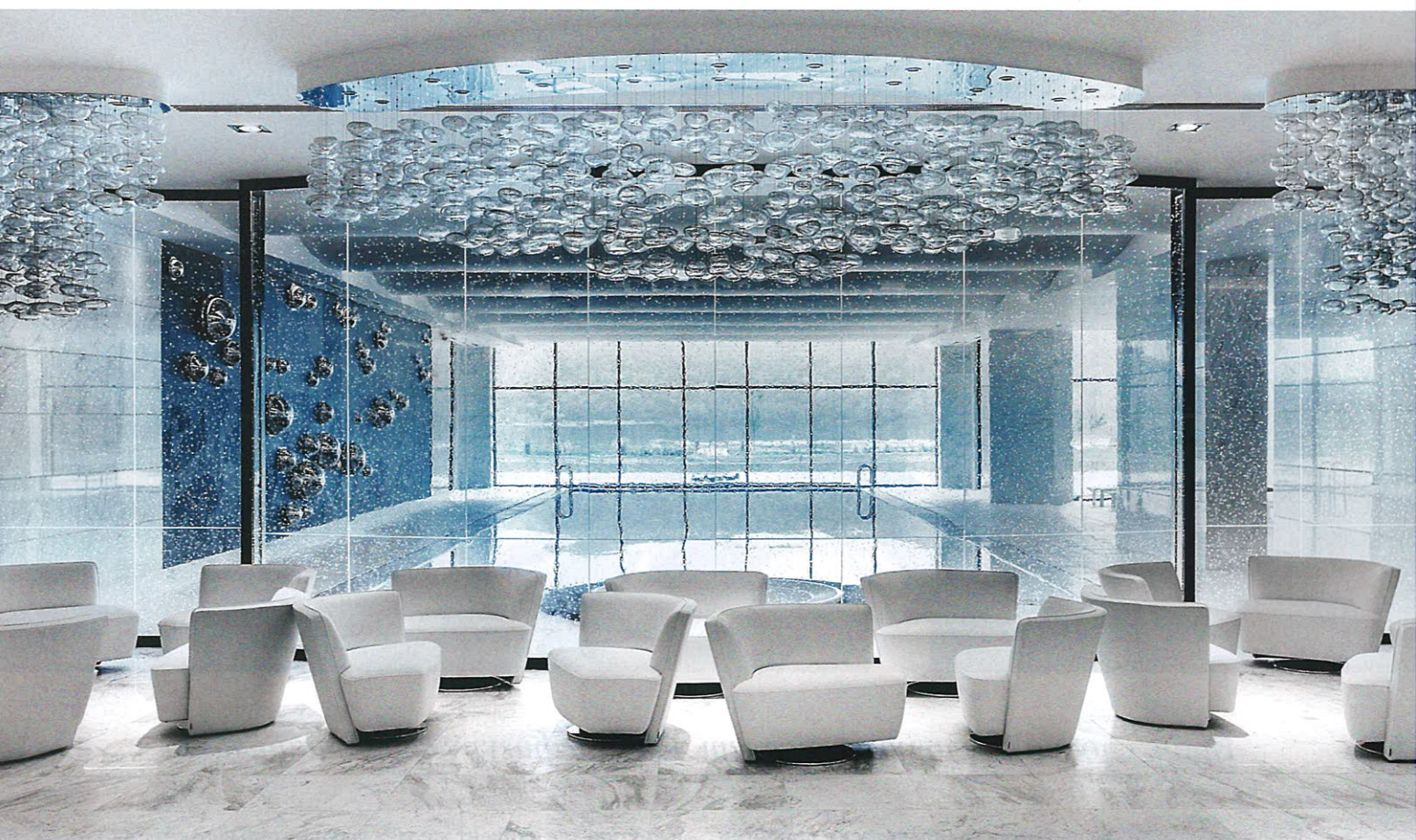
Модный след 1917

• **Шведская  
семья**

Бесполой  
индивидуализм  
как метод  
воспитания

**Юлиана  
Слащева**

Говорит и показывает «Союзмультфильм»



# Детокс близневосточного уровня

Нужна ли оздоровительная программа, если вы правильно питаетесь и занимаетесь спортом? Владелица московской сети ресторанов Fresh Ирина Азарова о новом курорте.

**CHENOT PALACE HEALTH WELLNESS HOTEL**  
в Азербайджане

● Про здоровую еду я знаю все. А еще обожаю путешествовать. Однако в детокс-спа не была ни разу и решила, что пора уже лишиться невинности. Так оказалась одной из первых клиенток Chenot Palace Health Wellness Hotel в городе Габала, в 225 км от столицы Азербайджана.

Мы редко путешествуем по странам бывшего СССР, а зря: там много спрятанных сокровищ. Так рассужда-

ла я сама с собой, пока водитель вез меня из аэропорта Баку в Габалу: красивейшая дорога, на которую не жалко потратить три часа. Приехала ночью и долго не могла уйти с балкона и лечь в постель. Небо, яркие звезды, упоительная тишина и воздух, от которого еще пару дней как будто покачивает. После пробуждения — сюрприз: невозможной красоты вид на озеро



Похур. Французский архитектор Мишель Жуанне спроектировал отель так, что на озеро и горы смотрят абсолютно все номера.

Я не была в итальянском SPA Hotel Palace Merano — самой первой клинике доктора и пионера детокса Анри Шено. О его клинике в Мерано мне рассказали детокс-«коллеги» за завтраком. Они же дали сравнительные характеристики. Тут все, как в Мерано: утром подают только фрукты в виде детского пюре. Как объясняет главный врач сети клиник Шено, швейцарский ученый греческого происхождения Джордж Гаитанос, важно, чтобы организм во время программы тратил минимальное количество сил на пищеварение. В отеле нет вина и кофе. Вместо кофе — итальянский ячменный орзо. Еды мало, как всегда у Шено, в детокс-меню около 1000 ккал в день.

Мы во Fresh постоянно запускаем разные курсы городского детокса. Все я пробую на себе (то есть нахожусь на детоксе постоянно) и заметила, что у меня даже ботокс не держится как следует. Поэтому вегетарианской диетой не более 1000 ккал в день меня не испугаешь. Но остальным надо быть морально готовыми к такому аскетизму. А с основной идеей диеты Шено я согласна: не стоит тратить слишком много времени и, главное, мыслей на усилия по усвоению лишней еды. Только так получается желанный «ментальный» детокс.

Но главное, для чего сюда стоит ехать, это суперсовременная диагностика и уникальные фитнес-методики. Многих из представленных здесь дорогостоящих машин нет ни в одной спа-клинике мира и пока нет в Москве, а уж домой мы такие точно не купим.

Мой организм исследовали чрезвычайно подробно. Например, сделали фитнес-тест на беговой дорожке. Результат — поправка в моих занятиях спортом:

молнии на талии крепится камера, в которой во время тренировки находится вся нижняя часть тела, в камере с помощью вакуума создается невесомость. Можно выставить программу не на ваш обычный вес 55–65 кг, а всего на 30–35 кг и бежать со скоростью 15–18 км в час. А пока мозг занят поглощением эндорфинов от давно забытого ощущения суперлегкости, тело получает приличную нагрузку.

Еще одна редкость — зал для кардиотренировок с эффектом высокогорья. Тренер выставляет значение «высота 2000 м», в небольшом стеклянном зале с беговыми дорожками и эллипс-тренажерами меняется содержание кислорода в воздухе, и вы как будто идете в высокогорье, получается «суперсушка» — расход калорий при той же нагрузке больше.

Вы наверняка не знали, что можете выжить при  $-110^{\circ}\text{C}$ . Именно при такой температуре в Chenot Gabala вас могут замораживать в криокамере, поскольку это стимулирует обмен веществ. В Москве и других клиниках мира чаще встречаются криосауны типа «бочка», где голова во время сеанса находится снаружи, но в полноценной криосауне, куда заходишь «с головой», эффективность выше. Каждый день после всех процедур и плавания в бассейне перед ужином я ходила на 1–2 минуты в криосауну. Этот недолгий, но экстремальный поход лучше совершать вечером, потому что после криосауны час нельзя пить и принимать водные процедуры. Идея провести в голом виде пару минут при  $-110^{\circ}\text{C}$  кажется дикой, но на самом деле все легко



*В силу своей профессии на детоксе я нахожусь постоянно и заметила, что у меня даже ботокс не держится как следует*

организм начинает тренироваться через 15 минут, и ему нужна нагрузка на низком пульсе, но стайерская. Из фитнес-машин особенно потрясла беговая дорожка для людей с травмами и избыточным весом, где снимается вес с нижней части тела и аэробная тренировка не сопровождается избыточной нагрузкой на суставы. На клиента надевают специальные бриджи, при помощи

вынести. Это тот самый положительный стресс для организма, который ускоряет метаболические процессы и является отличной «таблеткой» для иммунитета. Я давно так легко не переносила московскую зиму, как после поездки в Габалу, — все вокруг болели, а я была будто в специальном скафандре неуязвимости для вирусов. Думаю, криотерапия тут сыграла свою роль. /