



19 АПРЕЛЯ 2017

# travel

**Коммерсантъ**

Тематическое приложение к газете «Коммерсантъ» №15

**Летят утки** Экокурорт в степи | 10

**Место и его гений** Взгляд на Лутраки | 28

**Запад Востока** Прогулки по Марракешу | 32

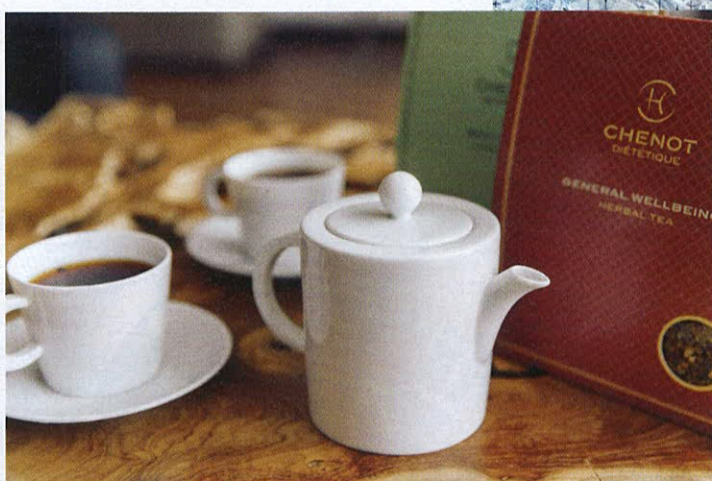
# СПАТЬ И ХУДЕТЬ О НОВОМ CHENOT PALACE GABALA НАТАЛЬЯ ЛУЧАНИНОВА



CHENOT PALACE HEALTH WELLNESS HOTEL



CHENOT PALACE HEALTH WELLNESS HOTEL



CHENOT PALACE HEALTH WELLNESS HOTEL



CHENOT PALACE HEALTH WELLNESS HOTEL

В новый Chenot Palace Gabala из Баку ехать около трех часов. Когда я об этом услышала, чуть было не отказалась от поездки. Сначала три часа лететь, а потом еще столько же трястись по не самым лучшим кавказским дорогам? Но любовь к Азербайджану и любопытство перевесили сомнения, и впоследствии я ни секунды не пожалела об этих неожиданно случившихся «азербайджанских каникулах».

В Габалу, самый красивый регион в Азербайджане, путь лежит через горы. Виды такие, что захватывает дух. Куда там тосканским холмам и альпийским лугам! За окном проплывают пасторальные пейзажи с овечками и барашками, реки, сосны и горные вершины. Каждые десять минут — остановка по требованию пассажира, то есть меня: от фото не удержаться, когда вокруг такая красота. Водитель привык — он сам притормаживает, приближаясь к лучшим для селфи-съемки местам.



Для тех, кто к пейзажам и бесцельному их фотографированию равнодушен, авиакомпания AZAL совсем недавно запустила регулярный рейс Москва—Габала. Самолеты летают раз в неделю по четвергам из Внуково, от аэропорта до отеля всего 20 минут — будете как раз к ужину. Обслуживание в самолете как на рейсах частной авиации, но теперь, зная, какая путь-дорога ведет в Габалу, я уже ни на что не променяю трехчасовую автопрогулку до отеля.

Chenot Palace Gabala построен в одном из самых живописных мест в Габале. Рассказывают, что Анри Шено, решив построить клинику по образу и подобию своего итальянского Esprase Megano, довольно быстро остановил свой выбор на Закавказье, но никак не мог определиться с конкретной точкой на карте. И вот однажды уже практически на прощание перед его отъездом из Азербайджана его вертолет сделал круг над чистейшим озером в Габале, и Шено буквально увидел свой будущий отель на берегу.

Французский архитектор Мишель Жуане воплотил мечту Шено в жизнь и сделал природу, вид на горы и озеро главным украшением интерьера. Все окна в отеле панорамные, даже в коридорах они от пола до потолка. Сами коридоры широченные — никто не сэкономил на пространстве. Мишель Жуане сделал, кажется, невозможное — сдержанный альпийский (может, немного «рустикальный») стиль примирил с восточной тягой к роскоши. От Востока осталась гигантомания — огромный хаммам, колоссальный (6 тыс. кв. м) спа и невероятных размеров криосауна. Chenot Palace Gabala строился как медицинский отель — тут все продумано до мелочей. Даже во время моей любимой процедуры (по-русски она называется волшебю: «Курс гидроароматерапии и фитогрязелечения»), когда после обертывания идешь в душ Шарко, а затем на массаж, в коридоре не приходится ни с кем сталкиваться, как это происходит в других местах. Кстати, массаж делают отличный — фирменный, по методике Доменик Шено (жены и верной соратницы Анри), в соответствии с микротокамаи крови. Такие массажи идеально подходят для людей, страдающих от отеков.

Ко всему этому прилагается еще и совершенно космическая медицинская техника — Анри Шено не был ограничен в бюджете и для отеля закупил самые продвинутые аппараты.

Но самое главное в Габале — это воздух, он действительно целебный. В Москве я мучаюсь от бессонницы, а там могла заснуть буквально стоя. Поехать кататься на горных лыжах — в десяти минутах езды от Chenot Palace Gabala построили отличный новенький горнолыжный комплекс «Туфан» с

десятью трассами? Нет, спасибо, я — спать. Никогда в жизни я не спала столько, в Габале я выспалась на год вперед. Никаких лекарственных препаратов, никаких снотворных — только волшебный чистейший воздух.

Горный воздух оказался для меня практически несовместим со спортом, но лишние килограммы исчезли без следа. И это, конечно, результат питания по системе Шено. Человек, подаривший миру понятие «детокс», оттачивает свою систему уже больше 30 лет. Из списка разрешенных продуктов исключены мясо и молоко, сахар и соль, кофе и алкоголь и много чего еще. Однако в Chenot Palace Gabala на кулинарных курсах учат обходиться полезным минимумом и готовить по-настоящему вкусную и здоровую пищу.

Врач-итальянец, работающий в Chenot Palace Gabala, весело уговаривает: «Ну мы же с вами европейцы! Мы много веков живем с этим — с вином, мясом, бурратой и моцареллой. И столько поколений наших предков так жили, и ничего. Зачем что-то резко менять?! Ешьте, что хотите, когда вернетесь в Москву. Только умоляю вас — и он действительно молитвенно складывает руки, умоляю вас, занимайтесь спортом! Ходите три раза в неделю в спортзал — и вы будете худеть даже во сне». Теперь, когда я в Москве и ем что-нибудь не по системе Шено, я всегда вспоминаю своего итальянского доктора и мысленно обещаю ему начать тренировки. Абонемент в зал я уже купила. Осталось только до него дойти. Если не дойду, опять поеду в Chenot Palace Gabala. Спать и худеть. Тем более виза в Азербайджан не нужна.