







# СВЕРНУТЬ ГОРЫ

ПОСЛЕ ДЕТОКСА В НОВОМ CHENOT  
PALACE HEALTH WELLNESS  
HOTEL В ГАБАЛЕ *Анастасия  
Харитоновна* ПОНЯЛА, ЧТО ХОТЯ  
БЫ РАЗ В ГОД КАЖДОМУ ПОЛЕЗНО  
НА НЕДЕЛЮ УЙТИ В ГОРЫ



**О**ткровенно говоря, я не очень верила в магическую силу детокса. Собираясь на неделю в недавно открывшийся в Азербайджане новый Chenot Palace, я скорее настроилась «просто отдохнуть, переключиться и почитать». Ну и, если совсем честно, хотелось избавиться от пары лишних килограммов (которые никто кроме меня не считал лишними, но я-то знала!). Половину чемодана занимали книги, а вторую половину – спортивная форма. Мой скептицизм отчасти объяснялся недоверчивым характером, отчасти – резким неприятием любых жестких диет и тем более голодания. Имея в силу профессии большой детокс-опыт, могу сказать, что слишком часто подобные места грешат крайностями: то сплошная медицина с печально-молчаливыми медсестрами, вялым бульоном и палатами, напоминающими «последний приют», то, напротив, любой каприз за ваши деньги (хоть колбасу жуйте) – главное, отдыхайте и не напрягайтесь: все красиво, дорого и... бессмысленно. Найти баланс между научно и медицински обоснованным очищением организма и приятным существованием, приближающимся к отдыху, очень трудно и удается, увы, не всегда.

### НАЧАТЬ С КОНЦА

Совсем не хочется идти традиционным путем и долго-долго описывать процедуры, а потом одной фразой коротко подвести итог: «Вес ушел, морщины разгладились, крылья выросли, приеду еще...» Поэтому сразу скажу о результатах. Из пяти книг ни одной не прочитала до конца. Три купальника не успевали просыхать (ура, впервые я увидела в спа большой спортивный бассейн). Очень пригодилась шапка, поскольку днем обычно довольно ветрено и гулять у озера лучше «под прикрытием». Ни один наряд, кроме спортивных костюмов и мягких брюк с кардиганом, даже не покинул чемодана, потому что все ходят в выданных халатах и тапочках (по размеру!). Ну и главное – вес ушел, а морщины разгладились. Простите, но это так. Мои злополучные два килограмма мучили меня не количеством, а качеством – я поняла, что уже не могу избавиться от них так же легко, как это происходило раньше. Все – весы замерли на од-

ной цифре: ни соки, ни вечернее воздержание, ни спортивные рекорды не могли сдвинуть окаменевшую стрелку. А это верный признак того, что нарушились процессы обмена веществ: все зашлаковалось под завязку. После недельного пребывания в Chenot Palace ушло все лишнее и даже немного больше, причем ушло там, где надо. Но главное, что вес держится до сих пор и даже немного продолжает снижаться, при том что так регулярно и так осознанно я не питалась последние года три. Один маленький пример. Дорога из Габалы до Баку занимает больше трех часов. Все это время я думала: первое, что сделаю в аэропорту, – выпью кофе и съем какую-нибудь восточную сладость. Ничего подобного! Я оглядела стройные ряды национальных деликатесов и... спокойно достала «узелок» с яблоком и травой, выданный мне в дорогу. И это не было подвигом, просто не хотелось. Первая чашка кофе вернулась ко мне только через неделю, соль до сих пор ждет своего часа, а сладости пришлось «отдать в хорошие руки».

### ДЕЛО ПРИНЦИПА

Я не раз встречалась с Анри Шено и его супругой Доминик (которая, кстати, разрабатывает все рецепты «диетического стола»), и мы обсуждали их авторскую методику очи-



**ВИКТОРИЯ РОЩАНИНОВА,**  
*руководитель  
клиники Kraftway*

■ **НЕЙРОМЫШЕЧНАЯ АКТИВАЦИЯ** «Это тренировка на специальных тросах: вы замираете в определенной позе и напрягаете мышцы. Специалист, перемещая тросы, эту позу фиксирует. Подобные упражнения длятся примерно час. Могу сказать, что уже после одного такого занятия я стала наклоняться на 10 сантиметров ниже».

■ **ЗАМЕР МЕТАБОЛИЗМА** «Врач снимает показания, когда вы находитесь в состоянии полного покоя. Теперь я точно знаю, сколько калорий можно употреблять, ничем не рискуя, даже при отсутствии занятий спортом».

■ **КРИОСАУНА** «Отличная вещь для поднятия иммунитета, которая «встряивает» организм при температуре минус 110 градусов. Бодрит, молодит, укрепляет (несмотря на то, что сначала страшновато)».





щения организма. Суть ее крайне гуманна: вы приезжаете и включаетесь в определенную систему действий – не столько для того, чтобы «просто похудеть», сколько чтобы продлить активный здоровый век, задержать молодость тела и духа, создав для них хорошие прочные позиции. В Chenot Palace речь не про бездумное «весовычитание», а про серьезную антивозрастную медицину и общее оздоровление. Анри настаивает на том, что все очень индивидуально: физические показатели, уровень стресса, образ жизни, пищевые привычки, переносимость тех или иных продуктов, метаболизм, противопоказания.

Вот почему в медицинском спа Шено огромное количество самых современных аппаратов для измерения и снятия всевозможных показателей. Меня половину дня крутили-вертели на чудо-машинах, чтобы понимать, что происходит с организмом в данный конкретный момент. Потом на руки была выдана папка-досье, где мое тело разложили на такие мельчайшие детали, что в какой-то момент стало исчезать ощущение целого. Только после этого была составлена программа действий на неделю.

Еще один важный пункт философии Шено – комплексный подход к детоксу. Ограниченное и сбалансированное питание – это лишь часть большого комплекса процедур и тренировок, которые становятся приятным позитивным стрессом для организма. Стрессом, который стимулирует различные положительные процессы: нормализует и повышает метаболизм, снимает напряжение, укрепляет иммунитет... Продуманной и грамотно организованной недели вполне достаточно, чтобы запустить те или иные процессы и вывести человека во вселенную Wellness, что максимально точно переводится как «хорошее самочувствие, достигнутое в результате здорового образа жизни». Кстати, и Анри, и Доминик уверены, что окружающая среда тоже влияет на самочувствие и способствует очищению. Место для Медицинского спа-центра в Габале господин Шено выбрал сам: пролетая на вертолете, он увидел озеро Нохур,

со всех сторон окруженное горами и парком, расположенным на 26 гектарах. Дизайн всех помещений был поручен французскому архитектору Мишелю Жуане, который выбрал для работы натуральные экологичные материалы, спокойные медитативные тона и картины национальных художников. Все вместе, и природа и оформление, создают ощущение своеобразного гармоничного кокона, в который ты погружаешься и где с тобой происходят некие процессы обновления. Должна заметить, что это очень приятно: наблюдать красоту, жить в красоте, стремиться к красоте.

## КОРМИТЬ БУДУТ?

Пока я была на детоксе, больше всего вопросов в моем Instagram (@sobak4a) касалось еды и всего, что с ней связано. А связано с ней было много, поскольку вся жизнь в течение дня так или иначе организовывалась между визитами в ресторан, которых, что уж скрывать, все ждали с нетерпением. После первой консультации у диетолога, стройной девушки из Греции, которая долго расспрашивала меня про рацион, пристраивая на теле бесконечные датчики, мне был назначен режим питания под названием Biolight, что включает в себя 1300 ккал в день. Но, как настоящий журналист, я хотела попробовать что-то поэкстремальнее, и тогда мне прописали режим Detox (всего 900 ккал). Правда, усомнившись в здравости моего рассудка, врач подчеркнула, что я смогу в любой момент отказаться от необдуманного решения и вернуться в лоно Biolight. И нужно сказать, я так и сделала, правда, по настоянию все того же врача, которая вовсе не считала мои два килограмма лишними. Безусловно, 900 ккал – это совсем немного. Удивительно, что самым легким был завтрак, что для нас, привыкших «заправляться с утра», неожиданно и ощутимо. Один фрукт, доведенный до состояния пюре, и чашка чая – мягко говоря, оставляют некоторое чувство голода. Но на этом чудеса не закончились: обед был гораздо плотнее, а ужин включал сразу три блюда, в том числе суп и горячее. Когда случился переход на большие калории, официант поздравил меня и сказал, что люди бьются за такую возможность. Не знаю, я, конечно, была рада появлению утренней каши, но по большому счету смертельного голода не испытывала ни разу. Даже минималистичный завтрак был не страшен, поскольку потом без перерыва шли процедуры и времени подумать о еде просто не оставалось. Все блюда были, естественно, приготовлены из экологически чистых продуктов с учетом потребностей организма в питательных веществах путем



**НАТАЛИЯ БОБРОВА,**  
владелица  
агентства *Ars Vitae*

■ **МАССАЖ** «Я считаю, что каждый день надо брать дополнительный час массажа. Тогда за два часа получается и сделать правильный массаж по меридианам (по методике Шено), направленный на очищение организма, и проработать мышцы и проблемные зоны. Мой фаворит – массажист Бадр из Марокко».

■ **ALTITUDE ROOM** «Это специальная комната, где вручную выставляют давление, влажность, температуру. И, собственно, в горы можно уже не ездить, а, находясь в Габале, тренироваться так, словно идешь на Килиманджаро или куда-нибудь еще выше».

■ **СПОРТ** «Очень советую в первый же день записаться на персональную тренировку, чтобы все попробовать и выбрать то, что подходит вам. Это позволит эффективно заниматься в течение недели».







## «Ученые утверждают, что мы можем ЖИТЬ ДО 125 ЛЕТ. Так почему бы не попробовать?!»

«влажной» обработки при низких температурах с использованием кислых маринадов. Единственное, чего не хватало лично мне, – это соли: никогда не думала, что так сильно к ней привязана. Ну и, конечно, надо было постоянно пить: чай, воду с лимоном или уксусом. Все это способствует выведению токсинов и, безусловно, хотя бы на время отвлекает от мыслей о еде.

### ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ

Как уже было сказано, практически все время между едой занимают процедуры и спорт, для которого здесь созданы все условия, включая зал, напоминающий космодром. Из любимого – тренажер Anti-Gravity, который похож на беговую дорожку, но двигаешься ты по ней в специальном костюме и в окружении накачанного воздуха. Это позволяет проходить большее расстояние с большей же скоростью, не чувствуя при этом нагрузки на суставы и мышцы.

Что касается процедур, то в Габале работает тот же принцип, что и в Chenot Palace в Мера-но. Покупаешь программу, куда входит комплекс мер, разработанный для эффективного детокса, но после прохождения всех врачей и всех тестов даются дополнительные рекомендации, направленные на решение конкретных проблем. Ты можешь менять процедуры местами, заменять их на другие, повторять до бесконечности. Возможно все, что одобрено врачами. Методики оздоровления используются самые разные: от новейших разработок до традиционных восточных практик. Из первого обязательно стоит заглянуть в криосауну, в которой тело подвергается воздействию ульт-

ранизких температур ( $-110^{\circ}\text{C}$ ), что помогает восстановить и простимулировать активность всех жизненных процессов. Из последнего – биоэнергетические процедуры на основе древнекитайских учений. Буквально несколько слов хочется сказать о водных процедурах, которые делают каждый день. Блок состоит из трех этапов: 20 минут гидромассажа со специальными смесями, потом 20 минут обертывания грязью и, наконец, душ Шарко, который всю эту грязь, собственно, и смывает путем жесткого моделирующего массажа. Перед каждой процедурой и после нее проводится взвешивание. Так вот, помимо полученного удовольствия, каждый раз я теряла по 200–300 граммов, а один раз даже похудела сразу на полкило. И еще нельзя не попробовать фирменный массаж по технике Шено. Это лимфодренаж и моделирование фигуры с помощью вакуума и ручных методик. Супер-эффективно, причем как для тела, так и для лица. Помните, я писала, что морщины ушли? Вот от этого массажа они и ушли, причем вместе с отеками. Очень рекомендую.

Боюсь, что перечислить все возможности медицинского и спа-центра Шено у меня не получится. Однако это не секрет, необходимую информацию найти очень легко. Из личного же опыта могу сказать, что кроме отличного самочувствия я привезла в Москву невероятное количество сил и энергии (которыми, похоже, уже утомила близких). Но главное, что в дополнение к очищению организма произошла полная перезагрузка – а это в наше время дорогого стоит. [www.chenotpalace.com](http://www.chenotpalace.com)

