

PRIME

ПОХОЖДЕНИЯ МИРОЕДОВ

TRAVELLER

Russian Edition:

АЛТАЙ, КАРЕЛИЯ И ВОЛГА



ПАВЕЛ
ЛУНГИН
о детоксе

★
ПОБЕДИТЕЛИ
ПРЕМИИ
PT AWARDS

Юрмала
Петра Авена
и Александра
Гафина

Лиссабон
на велосипеде

Итальянская
Адриатика
на лодке

АВТО
НОРВЕГИЯ

ПОСТОЯННЫЕ АВТОРЫ
Марк Гарбер, Андрей Деллос,
Дмитрий Савицкий, Лука Дель
Боно, Ирина Почитаева,
Ян Яновский



Июль — Август 2017

НА ОБЛОЖКЕ: SANI RESORT, ХАЛКИДИКИ, ГРЕЦИЯ



ПАВЕЛ ЛУНГИН

«ДЕТОКС-
КЛИНИКИ – ЭТО
ЧТО-ТО ВРОДЕ
МОНАСТЫРЕЙ
ФОРМАТА LIGHT»

Это ваш первый опыт детокса?
Что вас к этому сподвигло?

Такой опыт у меня первый и причин его получить было несколько. Во-первых, я осознал, что моему замусоренному организму уже просто необходимо ТО (*смеется*). Во-вторых, в определенном возрасте, набирая вес, очень сложно сбросить его самостоятельно. В-третьих, мои друзья часто к этому методу прибегали и возвращались страшно довольными, помолодевшими и сверкающими. Ведь вся современная жизнь в городе построена на соблазнах – вечерние приемы, поздние ужины с возлияниями... И выключиться из этой жизни очень сложно, а детокс – это возможность замкнуть себя в заданных обстоятельствах и уберечься от соблазнов.

Почему выбор пал
на Chenot Palace Health?

Я знал, что Chenot Palace Health в Габале только открылся, а я верю, что все новое всегда очень хорошо работает. При этом еще не успевает раскрутиться и не ломится от толп народа. И потом хотелось романтики весенних гор, поэтому Габала показалась как минимум интересным решением.

И какие впечатления?

Это было потрясающе. Ты живешь в окружении прекрасной архитектуры и роскошного декора – вкус, с которым все сделано, конечно, поражает – на прекрасной цветущей земле с озером посередке без возможности оттуда выбраться. Скоро, правда, там появится несколько маршрутов для хайкинга и прогулок. И вся атмосфера вокруг способствует очищению – всего за неделю я ухитрился потерять девять килограммов. Я даже пожалел, что открыл для себя эту историю только сейчас.

Расскажите, как проходил ваш день.

Каким-то непостижимым образом у тебя там образуется такое количество дел, что ты занят буквально весь день. Причем занят исключительно собой и все вокруг заняты тобой. На это, как оказалось, уходит очень много времени и энергии. Большую часть дня занимали процедуры. В особенности меня потрясли обертывания грязью. Тебя обмазывают секретным изобретением доктора Шено, заворачивают в целлофан, кладут на шевелящуюся подогретую кровать и тут происходит какое-то главное чудо, потому что из тебя начинает что-то испаряться. Также в программе были разнообразные массажи, которые я брал непременно по два сеанса подряд, и рефлексотерапия. Потом там прекрасные бассейны и спортивный зал. А каждый прием пищи занимает примерно час – все медленно, торжественно, на крахмальных скатертях. Именно там я осознал, что сила ресторана, конечно, не в быстрой подаче, а в медленной. В этом неспешном обслуживании в духе мишленовских ресторанов с пятью переменаами блюд ты насыщаешься, не переедая, хотя ешь очень мало и все блюда абсолютно веганские, все действительно вкусно и мне вообще не хотелось есть. Вообще, там свое время и своя, абсолютно другая жизнь. Помимо лечебной программы я много читал, разговаривал с друзьями, с которыми туда поехал... В общем, жил вполне философической жизнью.

Какая же философическая жизнь без вина?

Мне очень нравится ваш настрой (*смеется*). Но там есть какое-то опьянение полуголодом и красотой вокруг, от которого что-то с тобой происходит. Например,



на третий-четвертый день ты чувствуешь, что начинаешь наполняться энергией и меньше спать. Видимо, наш бедный организм половину времени работает над перевариванием того лишнего, что мы успеваем съесть. Желание курить тоже отошло на второй план. Организм ведь очень умный и все понимает. Как люди выживают в тюрьмах и как вообще они выживают? Организм сам подстраивается и начинает делать то, чего ты от него хочешь.

А в голове что-то любопытное происходило?

Недели, мне кажется, мало, чтобы в голове пошел какой-то серьезный процесс. Но было прекрасное опустошение. Не знаю, есть ли в нем созидательная сила, – с трудом представляю себе, кому, сидя на тертых овощах, безумно захотелось бы писать стихи. Но в этом опустошении совершенно точно есть покой. Так что

сила его скорее созерцательная и, например, читать стихи там определенно в удовольствие.

А что насчет легендарных типов Шено? Вы какой?

Мне сказали, что я синий. Но, по-моему, я не синий (*смеется*). Я бывал у индусов, читал много китайской литературы, так что в целом знаком со всей мистической составляющей – люди огня, люди воды... Но в Chenot Palace Health старался по возможности обойтись без мистики – я не искал там философии жизни, я искал очищения и возможности вырваться из московский суеты. Да и потом мне про себя многое в принципе понятно. Например, я знаю, что у каждого из нас бывают депрессивные моменты, когда желание насыщения перерастает в желание самоубийства. Я не раз ловил себя на этом за руку. Но так уж устроен человек, и я не уверен, что есть смысл пытаться стать кем-то другим. А вот понимать себя и помогать себе, по-моему, хорошо. В детоксах еще замечательно то, что они дают тебе возможность преодолеть себя. В этом, возможно, и заключается их величайшее изобретение – возможность вырваться из нашей привычной жизни, где так мало дисциплины, и пожить в строгом режиме. Хотя, конечно, у меня есть вопросы философского характера. Вот, например, человечество стало человечеством, потому что ело сыр и хлеб. А теперь вдруг оказывается, что сыр и хлеб – два наших главных врага....

Топ-3

недиетических ресторанов Москвы

•
Хинкальная у кинотеатра «Октябрь»

Маленькая хинкальная слева от кинотеатра «Октябрь» переехала в новое большое здание. Но там по-прежнему очень вкусно и работают вежливые прекрасные люди.
Трубниковский пер., 11

•
«Дарбази»

Очень вкусный грузинский ресторан рядом с высоткой на Котельнической.
ул. Николоямская, 16

•
Bronco

Новое кафе Миши Ширвиндта такое же вкусное, как и его бывший «Семь сорок».
ул. М. Бронная, 4



ВЕЛИЧАЙШЕЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ ДЕТОКСА – ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ, ГДЕ ТАК МАЛО ДИСЦИПЛИНЫ.

Д а и познавали и преодолевали себя безо всяких детоксов... Почему же сейчас понадобилась такая опция?

Думаю, детокс-клиники – это что-то вроде монастырей формата light. Раньше люди уходили в монастыри или хотя бы в лес, да и вообще гораздо меньше общались с миром. И жратвы, надо сказать, было гораздо меньше. Если бы мы по-прежнему ели сыр и хлеб и не знали ста видов майонеза, возможно, можно было бы обойтись и без детокса.

Т о есть детокс – реакция на бесконечное потребление?

По-моему, да. Так же, как люди все время хотят денег, они хотят и пищи. Да и вообще – все время чего-то хотят, хотят, хотят... Наверное, эти хотения надо останавливать.

Б ыло ли что-то, что вас там действительно поразило?

Я думал, что это будет гораздо ближе к тюрьме (*смеется*). И меня удивило, что ты не раздражаешься на мир и на людей, которые тебя окружают. Я помню, как читал у Шаламова знаменитую фразу, что человек может привыкнуть ко всему, кроме холода и голода. Наверное, здесь это не работает, потому что эта система основана на кардинально другом отношении к миру – на менее жадном, менее заикленном на желании доказывать, больше сосредоточенном вокруг желания разобраться в себе. Это история про успокоиться и прийти в себя.

У МЕНЯ НЕ БЫВАЕТ ОБЫЧНОГО ОТДЫХА – Я ВСЕ ВРЕМЯ ЧТО-ТО ПРИДУМЫВАЮ ИЛИ ЗЛЮСЬ, ЧТО НЕ МОГУ ПРИДУМАТЬ.

Обычный отдых такого эффекта не дает?

У меня не бывает обычного отдыха – в путешествиях я все время что-то читаю, придумываю или злюсь, что не могу придумать.

Как вы тогда перезагружаетесь?

Я очень люблю дайвинг. Это серьезная нагрузка, за которой приходит прекрасное опустошение.

Удается ли что-то из приобретенного опыта перетащить в городскую жизнь?

Пытаюсь есть как можно больше сырых овощей и злаков. Без мяса, правда, совсем не могу. Хотя, как знать, может, и могу? Детокс-опыт, конечно, сильно меняет ощущение от жизни. В целом же стараюсь следовать основной идее Шено – есть трудноперевариваемые, но низкокалорийные белки. Но, конечно, вечерами я постоянно нарушаю все заветы Шено. А утром опять спохватываюсь и судорожно начинаю есть сырые овощи и тертые фрукты. И пить стараюсь только вечером (*смеется*). Вообще, надо сказать, это головокружительное чувство, когда ты становишься на весы и видишь, как утекают твои килограммы – один, другой, третий...

Обычно в этот момент наступает головокружение от успехов и начинаешь худеть маниакально...

Нет, маньяком похудения я точно не стал (*улыбается*). Но, бесспорно, хочу вернуться к Шено осенью. Наверное, таких невероятных успехов уже не будет – первый раз он как первая любовь. Но надеюсь, что все-таки можно постоянно приводить себя в порядок.

Именно туда? Есть ведь много всего в этой области. Например, США...

Там это была любимая тема разговоров между полужнакомыми и незнакомыми людьми – США или Lanserhof? Есть патриоты первой и адепты второй, и диалоги их – как диалоги болельщиков «Спартака» и «Динамо». Но я пока не решил, стоит ли так расширять свои познания в этой теме, в Chenot Palace мне все понравилось. И потом можно после детокса проехать по Азербайджану, он сказочно хорош. Однако это опасно – там на каждом шагу духаны, и как только выезжаешь из рая, тут же начинает пахнуть жарен-

ным барашком... Хотя это всегда так – после Chenot я сразу уехал в Бургундию, где мои французские друзья держат виноградники, и мы там замечательно ели и пили потрясающие вина – Clos de la Roche, Côte de Nuits...

Дайвингом вы давно увлекаетесь?

Уже лет 15, наверное. Я вообще очень водяной знак и всегда плавал, нырял, занимался подводной охотой – под водой чувствую себя замечательно.

И где лучшие места, с вашей точки зрения?

Я очень люблю Индонезию. Красное море – это, конечно, красиво, но там всегда такое чувство, словно ты на экскурсии, – ты то и дело встречаешь под водой другие тургруппы. А в Индонезии можно прекрасно погружаться в полном одиночестве. Мне очень понравилось на Галапагосах, там потрясающее разнообразие подводных видов – столько диковинных рыб с ушами и губами, квадратных и вытянутых... В этой избыточности столько детской фантазии, вовсе там и не нужной, что именно там я перестал верить в Дарвина и понял, что этот мир точно был кем-то сотворен. Видимо, подводный проект показался творцу неудачным и он вылез на сушу и взялся за нас. Не исключено, правда, что на земле он тоже давно умыл руки и перешел к следующим проектам, а мы и не подозреваем об этом и, как и рыбы, плаваем в безмятежном неведении.

Что у вас в ближайших тревел-планах?

У меня нет тревел-планов – я пассивный путешественник. Когда мне предлагают что-то интересное, я с удовольствием за это хватаюсь. Например, люблю путешествовать с Геной Йозефовичусом. Мы проехали всю Индию от Бомбея до Дели, ездили в круиз по маленьким, богом забытым японским островам. В июле, думаю, поеду к себе в Черногорию, в Ульцинь, где тоже много путешествую: там удивительная концентрация гор, ущелий, монастырей со старинными фресками. Для тех, кто интересуется византийским искусством, есть изумительные сербские монастыри XII-XIV веков. Албания потрясающе хороша – мы очень интересно путешествовали по Косово. Говорили, что это опасно, но ничего опасного нет, зато есть потрясающие памятники архитектуры, истории и православной культуры. ☐

→ Перелет: Москва – Габала – Москва – от 30 518 р.