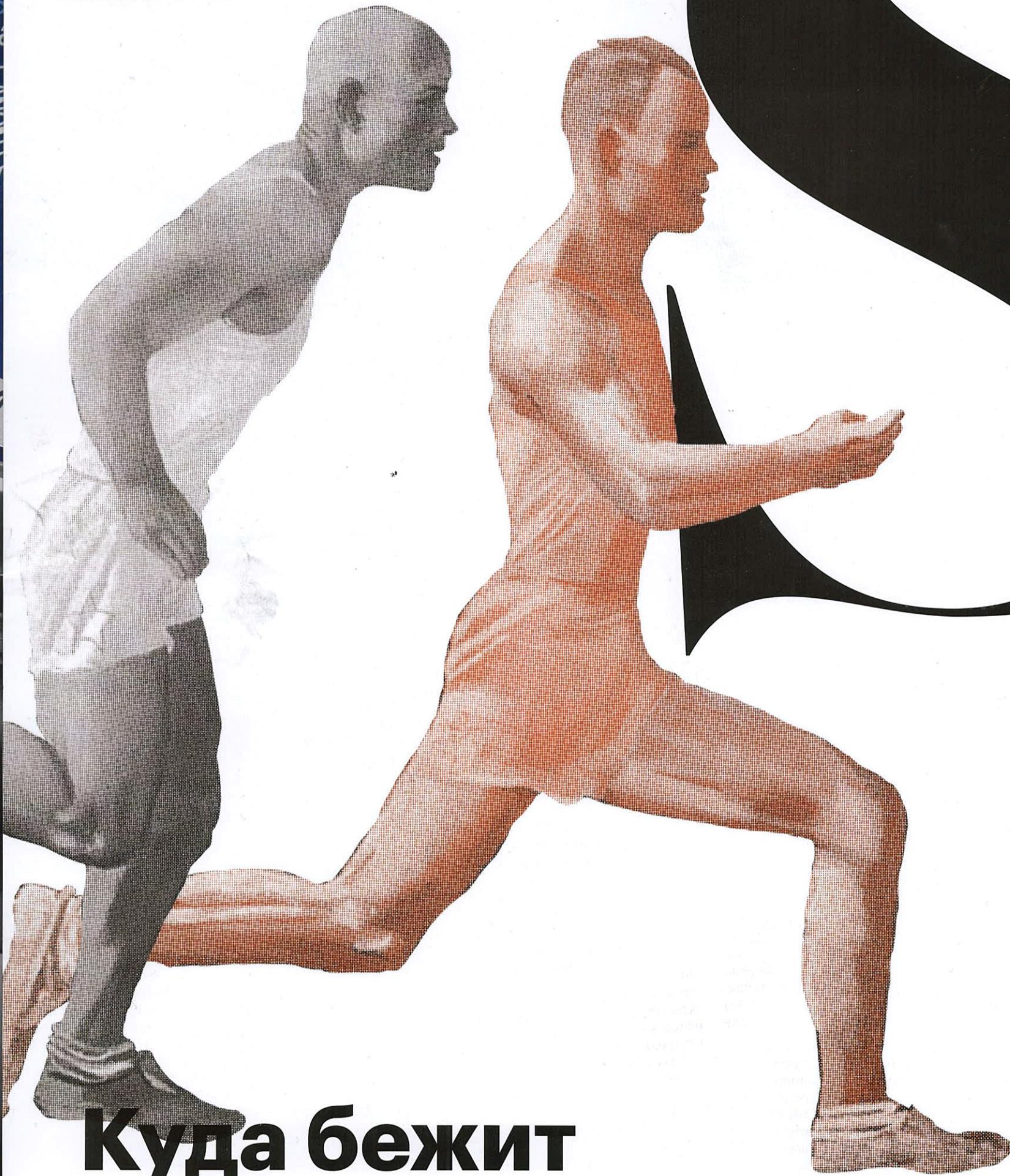


РБКСТИЛЬ

LIFESTYLE

№094 (2591) | 2 июня 2017



**Куда бежит
российский бизнес?**



Попасть в Габалу

Легендарный детокс Анри Шено
среди кавказских гор

Возможно, не лишняя определенная доля горечи поговорка про соломку, которую подстелил бы, зная, куда упадешь, подтолкнула в свое время теперь уже едва ли не легендарного доктора **АНРИ ШЕНО** на активные поиски методов предотвращения проблем со здоровьем, свойственных современному человеку. Так называемая превентивная медицина, которая не лечит уже появившиеся заболевания, а работает на опережение и обезвреживание еще до их появления, сегодня не то чтобы новое слово в науке, но без малого полвека назад, когда Шено уже запускал свои первые комплексные программы, она вызывала как минимум удивление: не болит — нечего и волноваться.

И все же, в отличие от далеких 70-х, сегодняшний день диктует нам принципиально иные правила игры. Стресс как естественное состояние, жизнь на высоких скоростях, непрерывающийся информационный поток, с которым справится не всякий компьютер — характерные признаки существования в XXI веке заставляют практически каждого постоянно находиться на пределе своих возможностей. Что в свою очередь незаметно, каждый день, по кирпичику разбирает даже самый крепкий фундамент здоровья до момента, когда обратить вспять неблагоприятные процессы уже нельзя и приходится смириться, что организм



«уже не тот». Впрочем, есть и другой вариант: отправиться в спрятанную среди горных массивов азербайджанского Кавказа Габалу и отдаться в руки специалистов велнес-отеля *Chenot Palace Health Wellness Hotel*, открывшегося здесь в конце прошлого года.

Как его старший брат — знаменитый *Palace Merano Espace Henri Chenot* в Италии — центр в Габале полностью работает по методике доктора Шено: здесь все от специального детокс-меню до полного спектра медицинских и велнес-процедур входит в его авторскую систему очищения, восстановления здоровья и продления молодости.

Согласно Шено, для хорошего самочувствия порядок нужно навести прежде всего в питании, пересмотрев его полностью — пища должна приносить энергию, а не отнимать ее. Завтрак следует максимально облегчить, сделав при этом акцент на фруктах, зерновые перенести на обед, к которому стоит добавить суп (*он поможет «завести» желудок и кишечник и подготовить к работе*), на ужин оставить белок, желативно, растительный. От соли по мере возможности стоит отказаться, разнообразив вкусовую палитру специями, так же как и от молочных продуктов, алкоголя и сахара. А вот воды — обычной, с лимоном или яблочным уксусом добавить как можно больше.

Второй важный столп системы Шено — процедуры, основанные на принципах китайской медицины и направленные на работу с энергетическими точками и меридианами. Говоря более понятным языком, каждого прибывшего ждет целый спектр массажей, обертываний, ванн, душей Шарко и прочих процедур, направленных на то, чтобы расшевелить измученные ежедневным стрессом и пренебрежительным отношением тело и дух, заставить органы работать без лени, жидкости двигаться без застоя, а клетки очищаться и насыщаться кислородом.

Не стоит, впрочем, думать, что гости в *Chenot Palace* целыми днями лениво потягивают травяные чаи (*которых, между прочим, хватает — в гостиной на первом этаже расположен целый чайно-травяной бар*), расхаживая в пижамах по цветочным полянам, пару раз в день отвлекаясь на расслабляющий массаж. День человека, отдавшего себя на милость профессионалам клиники-отеля Шено, распisan практически полностью: сразу после завтрака, вооружившись личной медкнижкой со всеми данными и результатами анализов, он отправляется на гидротерапию, затем обертывание, грязевая ванна, душ Шарко, взвешивание, энергетический массаж по методике Шено, проработка энергетических точек. Там уже подходит и время обеда, после которого продолжают индивидуально выписанные

процедуры и спортивные занятия (*а есть тут все, от скандинавской ходьбы среди головокружительно живописных пейзажей до антигравити-тренажера и сайклинга в условиях гипоксии*). Кужину среднестатистический гость *Chenot Palace* выходит в пушистом махровом халате — значительно улучшенный и умиротворенный, а там уже скоро и время безмятежного сна (*другого тут и быть не может*). Голодать, вопреки тревогам вновь прибывших, тут не придется — несмотря на непривычно легкое меню и небольшие порции, рассчитан рацион так, чтобы всех микроэлементов хватало, вкусы постоянно менялись и блюда не приедались. Да в общем-то думать о еде особо и некогда — даже если в расписании выдаются свободные окошки, здесь масса вариантов, чем себя занять: от походов в спа, сауну, хаммам и плавания до чтения книг или просто ничегонеделания в беседке на берегу невероятного цвета озера Нохур. Уже ко второму вечеру в отеле начинаешь забывать, что еще буквально позавчера не выпускал из рук смартфон, без перерыва вибрирующий сотнями входящих писем, сообщений и звонков, и погружаешься в абсолютную и всепоглощающую безмятежность. А остальное берут на себя заботливые специалисты *Chenot Palace*, каждого из которых, уезжая, хочется сердечно обнять за легкого и обновленного себя. ☺