

АТТЕК

2015

25

ЕНИХОВ

ерального
уровня

МЛАДШИЕ
РАМОВИЧ
БАЖАЕВ
КОВСКИЙ
ЕРИМОВ

о вернет
м мужа?

кризисный
н борьбы
зменами

ISSN 1996-6091



15003

9 771996 609775

Сельский час
Андрея
БОРОДИНА,
эсквайра

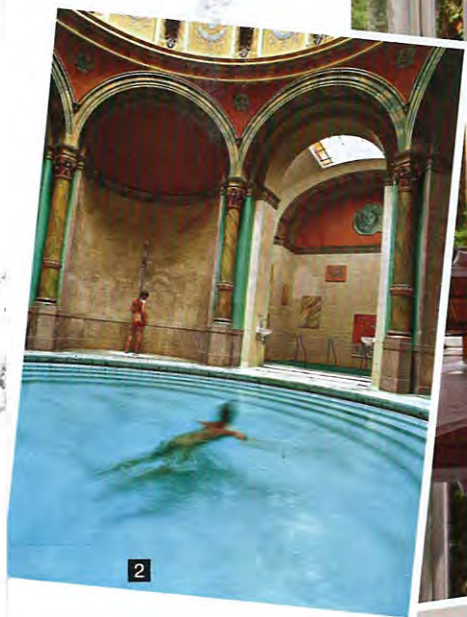
Из Банка Москвы —
в самое дорогое
поместье
Великобритании

+
СПЕЦПРОЕКТ
«ДЕТИ»
ЛУЧШИЕ няни,
ВРАЧИ,
ПЕДАГОГИ

Новая
Кайли

на полном пансионе
у гостиничного
магната

А если это любовь?



2



3



4

1. Бассейн в главном здании Brenners Park-Hotel & Spa.
2. Термы Фридрихсбад.
3. Спа-кабинет на «Вилле Стефани».
4. Бассейн на «Вилле Стефани».

Ставка на похудение

Новый детокс в Баден-Бадене подразумевает не только голодные игры, но и картожные.

Б

аден-Баден, немецкий городок в самом центре старой Европы, сочетает в себе несочетаемое. Он известен горным воздухом (даром что стоит у Шварцвальдского леса — некоторые туристы узнают, что это, оказывается, не только десерт), целебными водами (еще в античности римляне построили термы), врачами с мировым именем (постоянно проходят медицинские конгрессы) и ре-

кордным количеством миллионеров (в этом крохотном городке их больше девятисот). Это здоровая сторона Бадена. Есть и другая, придающая кукольной баденской идиллии слегка опасный оттенок. Здесь роскошное казино — одно из самых знаменитых в Европе — работало даже во время Второй мировой. Воды — кровеносная система Бадена. Казино — его пульс. Вода и воздух лечат усталые тела, казино лечит (или калечит) душу.

Десятки великих художников, писателей, музыкантов приезжали сюда лечиться, а кончали тем, что, по слову Некрасова, «разматывали нервы» у игорного стола. Были и те, кто не играл — например, Тургенев, проживший здесь много лет. Но написанный в Бадене и о Бадене роман «Дым» все равно повествует о роковых страстях.

Я еду сюда, движимая теми же благими целями, что и миллионы наших соотече-

ственников за два последних века. Лечиться и оздоравливаться. Я давно хотела побывать здесь, а тут нашелся отличный повод. В отеле Brenners Park, едва ли не лучшем гранд-отеле старой Европы, открывается Villa Stephanie — революционный спа, где обещают какую-то невиданную доселе роскошь, медицинские детокс-программы, заточенные под каждого клиента, полную приватность и при желании полную анонимность.

С отелем небольшая «Стефани» связана сложным внутренним переходом (или простым внешним). Но при желании отсюда и вовсе можно не выходить: все устроено так, что сыюты (их здесь всего пятнадцать) оборудованы собственными процедурными и саунами, а еду могут подавать прямо в номер. На вилле есть кабинеты врачей и даже бассейн, куда можно приглашать гостей и устраивать pool parties. В отличие

от пышного классического декора главного здания с его узорчатыми тканями, тяжелыми шторами и хрустальными люстрами, здесь все спокойней и минималистичней — современная трактовка ар-деко с его дорогими материалами и простыми линиями. Конечно, русские и американские клиенты с их любовью к роскоши часто предпочитают стиль старого корпуса, зато европейские ценят изысканный лаконизм, позволяющий сосредоточиться на себе, на своем теле и внутреннем мире, от которого ничто не должно отвлекать. У изголовья кровати есть даже кнопка Digital Detox — можно в любой момент отключить все гаджеты, которые мы привыкли чуть ли не укладывать с собой в постель.

Кроме диджитал-детокса здесь предлагают детокс настоящий. Есть базовая семидневная программа, но в ней можно многое менять — от количества дней и массажей до калорий и врачебных консультаций (меня, например, свозили к профессору-офтальмологу в городскую клинику). Выбираете вы.

Но выбираете под мягким нажимом врача и диетолога, которые, проведя подробные замеры (соотношение мускулов и жира, уровень метаболизма и т. д.) и изучив анализы крови, советуют то, что показано именно вам. Я приехала с твердым намерением оставить в Бадене набранные за зиму килограммы и собиралась сесть на жесточайшую диету. Но доктора сочли оптимальным рацион в восемьсот калорий, а вовсе не в триста, как я хотела. Незачем лишний раз загонять организм в стресс, а потеря веса за неделю будет примерно такой же, если грамотно составить программу процедур и занятий. Забегая вперед, скажу, что они оказались правы — я рассталась с двумя килограммами: это примерно столько же, сколько уходило у меня при самых зверских ограничениях.

Самое увлекательное в предварительном этапе — составление меню, к которому в «Бреннерсе» подходят с немецкой тщательностью и с немецкой же романтической страстностью. Разумеется, рекомендуют исключить сладкое, молочное, глютен, кофе, алкоголь, черный чай и красное мясо. Но вообще-то вы можете капризничать сколько хотите: на завтрак заказать папайю или манго, на обед — спаржу или артишоки, на ужин — морские гребешки. Меню с указанием калорийности каждого блюда приносят в номер — вместе с детокс-чаями. Один из вечеров — гастрономический ужин в двухзвездочном ресторане «Бреннерса». Шеф-повар Пауль Страднер готовит сет, не превышающий вашей нормы калорий, но со сложным мишленовским вкусом и дизайном. Каждое блюдо можно заранее одобрить или заменить — я, например, безжалостно исключила де-

серты, несмотря на заверения, что калорий в них кот наплакал. Я-то знаю, что набираю вес от одного слова «десерт».

Что касается процедур, то тут тоже все зависит от ваших желаний и медицинских данных. Колонотерапия возможна, но не обязательна. Равно как и прогулки по горам и велосипед, от которого я мягко уклонилась, предпочитая неторопливо ходить по Лихтентальской аллее, представляя себе, как полтора века назад тут обменивался сплетнями весь русский высший свет.

Любопытно, что своих термальных вод в отеле нет: магистрат их ревниво охраняет и лицензий не раздает. На воды надо отправляться в городские термы — современные огромные Каракаллы или исторические Фридрихсбад. В последних действует нудистская политика, но есть и отдельные дни. Наши соотечественники стыдливы и туда заглядыва-

калорий были составлены так, что я даже не заметила, что на диете. Три внушительные порции, вовсе не диетические вкусовые ощущения. Иногда я даже возмущалась, что блюда слишком «нормальные» — с солью, пряностями, оливковым маслом. А где же неизменно сопровождающая диету пресность? Где три капустных листа на фарфоровой тарелке?

Дело в том, что Баден-Баден — не пресный город. Это город, направленный острыми ощущениями, клубящимися вокруг казино. Именно туда я и отправилась в первый же вечер. Имейте в виду, что к рулетке и покеру вас не подпустят, если вы неподобающим образом одеты (от мужчин требуют пиджак и — иногда — галстук): джинсам и кроссовкам можно к игровым автоматам в подвальном помещении, но не в главные залы.

Наблюдение за театром страстей способно ЗАМЕНИТЬ алкоголь и прочие обожаемые НАМИ ТОКСИНЫ.

ют нечасто, а зря: это интересный опыт, тем более что баденские исторические термы чем-то напоминают Сандуны, только с по-балетному четко поставленными перемещениями из одного зала в другой — с кульминацией в эффектном центральном бассейне под куполом (даже в отдельные дни там встречаются обнаженные мужчины и женщины — на моих глазах оттуда с визгом убежали две молодые японки).

Надо сказать, что оба детокса в «Бреннерсе» — и телесный, и духовный — требуют волевых усилий. Это не клиника, где все ходят в белых махровых халатах и заточены исключительно под похудение и лечение. Это все-таки элегантный старинный отель. Здесь много старой клиентуры и старых денег, людей, которые брезгливо морщатся от слова «детокс». В «Зимнем саду» — главном ресторане «Бреннерса», многие вокруг вас будут поглощать шницели с картофелем, запивать местными винами и заедать тем самым «Черным лесом». Повсюду в отеле соблазнительно разложены фрукты, за руки вас никто не хватает и особо не контролирует. Помните советский лозунг «Совесть — лучший контролер пассажира!»? Это ровно про баденский детокс. Прямо на выходе из отеля — десятки ресторанчиков и кондитерских, запахи сарделек, сдобы и кофе доносятся из каждого угла. Поэтому выбирать жесткую диету здесь и правда не стоит: велик риск срыва. А мои восемьсот

Вы спросите: какой смысл ехать в спа и играть при этом в казино, где все новообретенное спокойствие быстро рассеивается и воздух не отличается горной прозрачностью? Как ни странно, казино создает нужный баланс. Главная прелесть бреннерского детокса — отсутствие ощущения, что вы в клинике. Вы живете в прекрасном отеле, едите вкусную и сытную еду, гуляете по волшебному городку и даже играете в казино, переживая всю гамму бурных эмоций, необходимых для счастья. А если не играете, то наблюдаете за театром страстей. Все это вполне способно заменить алкоголь, кофе, сигареты и прочие наши обожаемые токсины.

В моем случае именно казино, как ни странно, помогло диджитал-детоксу. Мне уже давно не удавалось так эффективно оторваться от гаджетов и так легко выпутаться из социальных сетей. Мне здесь всего хватило. Калорий. Красот. Легкого шока от обнаженных купаний. Гастрономических и культурных впечатлений (в Бадене один из лучших в Европе музеев современного искусства, а также отличный филармонический оркестр). Но самое главное — мне хватило полноценных эмоций. А это и есть главный секрет любого успешного детокса. Мы ведь хотим избавиться от жира, а не от чувств. *Софья Ивановская*
Цена: €2660 за семидневную программу Brenners Medical Detox.
Schillerstrasse 4/6, 76530 Baden-Baden, Germany, тел.: (49) 7221 9000.