

WEEKEND



Каникулы  
подарки  
путешествия

# Освобождение от тревог и килограммов

Ольга Ципенюк  
о Chenot Palace Health Wellness Hotel  
в Габале



**О детокс-клинике недалеко от Баку с одинаковым восторгом отзываются и заслуженные борцы с лишним весом и те, кому в этом смысле нечего терять. Первые наперебой гордятся оставленными килограммами, вторые описывают чудеса комфорта, покоя и очищения — физического и душевного**

Наша жизнь уже давно похожа на мясорубку: кидаем в зияющее отверстие куски своего времени и настроения, добавляем планы, обязательства и встречи,правляем авиабилетами и вылетаем через какое-то время с другой стороны — перемолотые и утратившие форму. Именно так я начинаю чувствовать себя к концу года, когда количество дел, перемещений, смены часовых зон и климатических поясов достигает планки, за которой, кажется, все кончится. Хочется просто лежать, под собою не чуя ни страны, ни погоды, но явно находясь на пути к последнему.

После очередного приступа такого состояния мне стало ясно, что пора брать себя если не за ум, то хотя бы за здоровье. Но социальная жизнь яростно препятствует тому, чтобы не есть после шести вечера, а московский климат сопротивляется утренним пробежкам. Так что когда в разговорах о самоусовершенствовании все чаще стало звучать загадочное слово «Габала», любопытство взяло верх, и я стала тщательно наводить справки.

В древней Габале на берегу озера Нохур недавно открылась клиника Chenot Palace Health Wellness Hotel, роскошный SPA-центр в пятизвездном отеле. 72 номера и три частных коттеджа через остекленные стены смотрят на удвоенную отражением в озерной глади горную цепь. Французский архитектор Мишель Жуане использовал в наружной отделке местные дерево и камень — здание выглядит швейцарским оазисом красоты и покоя. Гигантские панели из горной сосны теплого бронзового оттенка в любое время суток словно излучают свет. Внутри — та же сдержанная роскошь и элегантность. Номера — просторные, светлые, с большими мраморными ванными комнатами и широкими балконами. Мягкие песочные и имбирные тона, гармония тканей и фактур, дерево, кожа — изысканность

и благородный уют интерьера, который не хочется покидать.

Но покидать время от времени приходится — гостей ждут процедуры. Самый популярный формат — недельный курс, детокс-программа, направленная на очищение тканей. Она сочетает процедуры и диету, разработанную Анри Шено именно для этих целей. Предваряет курс медицинское тестирование: определяется уровень оксидативного стресса, статус метаболической интоксикации организма, содержание коллагена в коже. Проводится сканер-анализ состава тела на соотношение мышечной и жировой массы, биоэнергетический тест — всего не перечислить. Любой из здешних врачей имеет минимум двадцатилетний клинический опыт, многие стояли у истоков европейской SPA-медицины. Среди специалистов — итальянские, американские, греческие врачи: гастроэнтерологи, диетологи, терапевты, врачи спортивной медицины. Прием ведется на английском или русском языке — по выбору гостя. Рассказывает мне об этом медицинский директор клиники Теймур Мусаев, сам он — квалифицированный хирург, уролог, специалист в лечении бесплодия.

Основа базовой программы — комплекс водно-грязевых процедур. Начинается все с космических очертаний гидромассажной ванны, в которой меняются температура и напор воды. То теплые, то прохладные струи покачивают, поглаживают, обнимают невидимыми руками, внезапно пробегают мелкими дробными волнами вдоль позвоночника или вдруг охватывают щиколотки плотными браслетами из тысяч прозрачных пузырьков. В воду поэтапно добавляются эликсиры, сначала для оптимизации выведения токсинов — с эфирными маслами тимьяна, розмарина, эвкалипта и шалфея, потом — для расслабления мышечных волокон и улучшения оксигенации тканей — с петрушкой, эвкалиптом, имбирем и корицей. Вылезать из этого ароматного коктейля не хочется совершенно, но медсестра уже закутывает тебя в хрустящую простыню, и ты оказываешься в грязевой комнате.

Невзирая на название, здесь все сияет белизной. Усаживаешься на кушетку и закрываешь глаза, пока широкая мягкая кисть наносит на твоё тело горячую шелковистую

субстанции. Для разных участков — разная грязь: микронизированные водоросли стимулируют липолитическое действие, экстракт конского каштана способствует укреплению стенок капилляров и уменьшает отечность, зеленая глина и каолин помогают детоксикации. При малейших признаках варикоза или сосудистой сетки для ног предложат отдельное грязевое обертывание — с охлаждающим эффектом.

Заботливые руки укутывают, укладывают, накрывают чем-то теплым и легким. Неожиданно поверхность, на которой ты лежишь, начинает прогибаться и превращается в упругий гамак, под которым ходят теплые волны. Пару минут борешься со сладкой дремой, а когда открываешь глаза — выясняется, что прошло полчаса. Остро пахнущую травмами и морем грязь смывает бесконтактный водный массаж — гидроджет. После этих процедур — трудно поверить глазам — стрелка весов чудодейственным образом сдвигается влево на три-четыре сотни граммов.

Программа пребывания состоит из базового пакета, к которому по рекомендации врачей или по собственному желанию можно добавлять дополнительные процедуры. От их выбора разбегаются глаза. Отделение эстетической медицины, к примеру, поражает самыми передовыми способами наведения красоты практически на все части тела. Хочешь — фототерапия для обновления кожи лица, хочешь — процедура OxyGeneo, сужающая поры и снимающая отечность вокруг глаз. Есть и лазеры — фракционный и импульсный, — и нехирургический лифтинг, и мезотерапия. В общем, если раздражают носогубные складки или «гусиные лапки», — девушки меня поймут — здесь знают, что с этим делать.

Исключительно продумана логистика процедур: они сосредоточены на одном этаже, но и расписание, и сложная система параллельных коридоров устроены так, что гости практически не сталкиваются друг с другом, разве что в удобных зонах ожидания — там расслабленные, благостные пациенты коротают время между сеансами за чашкой ароматного травяного чая. Отдельный восторг вызывает прекрасно оборудованный спортзал, предоставляющий к тому же возможность индивидуальных занятий. Йога, пилатес, функциональные тренировки — на все есть инструктор. Сквозь стеклянные стены любишь озером и горами, банальное хождение по беговой дорожке превращается в прекрасную прогулку, которую не хочется заканчивать.

Один из основных компонентов терапевтических программ Шено — диета. Ее главная цель — освободить клетки от токсинов, обеспечить организм необходимыми питательными веществами для оптимального метаболизма и регенерации. Встроив результаты научных исследований в процесс выбора продуктов и приготовления блюд, научная команда Шено разработала два варианта диеты: детокс — 800 калорий в день и Biolight — 1200. Обе, разумеется, построены на свежих, тщательно отобранных ингредиентах, что важно — с отрицательным показателем PRAI — потенциальной кислотно-почечной нагрузки, — чтобы защитить клетки и структурные белки от окислительного стресса. Вы проведете неделю безживотного белка — да-да, без мяса и омлетов — с относительным изобилием фруктов, злаков и бобовых. «Относительным» — потому что размер порции сравним с теннисным



мячиком. Но как же изящно будет сервирована эта порция — будь то утренний фруктовый мусс из малины и груши, или дневной сочный, обманчиво-мясного вида свекольный тартар и хрустящие роллы из прозрачных дисков капусты кольраби, наполненные ароматной мякотью печеночного баклажана, или крошечные вечерние бургеры из киноа. Вся эта веганская роскошь — часть детокс-меню. А выберете программу Biolight — на вашей тарелке будут появляться и тающая во рту утиная грудка, и даже миниатюрное баранье ребрышко, запеченное в горных травах. Как же вы станете ждать этого застолья, превращая его в долгую трапезу, смакуя каждый кусочек! Важно — не будет ни грамма соли. Зато на каждом столе карри, кумин и паприка — посыпай, приправляй, делай вкус ярче. Диета Шено предполагает особые кулинарные технологии — низкие температуры, «влажную» готовку, кислые маринады. Все это, чтобы уменьшить содержание так называемых AGEs — конечных продуктов гликирования, провоцирующих многие заболевания, в том числе диабет, атеросклероз и болезнь Альцгеймера.

Будем реалистами — соблюдать такой режим питания, да и режим в целом, вне стен детокс-клиники практически невозможно. Но подход Шено и не предполагает такой самоотверженности. «Наш главный принцип — триггерная терапия», — говорит Теймур Мусаев. «Процедуры, которые вы здесь проходите, питание, физические нагрузки, изменения, свя-

занные с психоэмоциональным статусом, призваны разбудить скрытые силы вашего организма, запустить дремлющие компенсаторные процессы. От пребывания здесь не надо ждать немедленных результатов. Точнее, немедленный эффект — а он непременно будет — не главная цель нашего оздоровительного курса. Вы, безусловно, оставите здесь несколько килограммов, а с собой заберете крепкий сон, свежий цвет лица и хорошее настроение. Но реальным результатом будет ваше состояние в ближайшие несколько месяцев. Именно за этот период организм перепрограммируется, чтобы запустить генетически заложенный механизм самовосстановления. Никто не ждет, что вы будете соблюдать здешний образ жизни, вам достаточно соблюдать наши рекомендации — по подбору и приготовлению продуктов, по уровню физических нагрузок. И вас не должны мучить угрызения совести, когда в „социальные дни“ — так я называю выходные, праздники и выходы в свет — у вас в руках окажется бокал вина, а в тарелке — сочный стейк».

На этой позитивной ноте вы покинете сказочную Габалу. Кинете прощальный взгляд на озеро и горы — зеленые летом, золотисто-рыжие осенью, чуть заснеженные зимой. В любой сезон они останутся в памяти оазисом чистоты и покоя, убежищем от суетливой, полной стрессов и выхлопных газов жизни большого города, уголком, где вас окружала круглосуточная забота, — можно ли мечтать о большем?

