

ПУТЕШЕСТВИЯ СТИЛЬ ЖИЗНИ

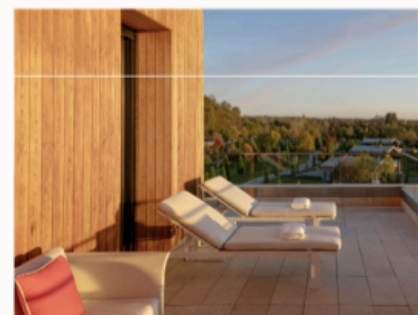
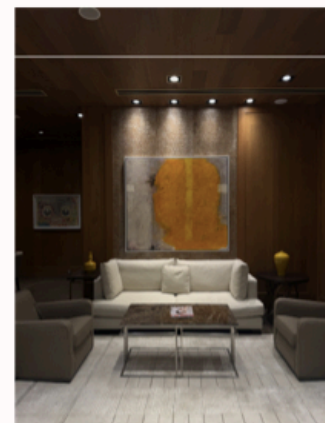
Путь к прайму: как диета, имитирующая голодание, дала мне энергию для изменений

Мадина Ибрагимова · 01 апреля 14:08







Во времена, когда повсеместно говорят о прайм-эре (состояние человека, когда он находится на пике своих возможностей – *Прим. ред.*), покорному слуге четвертой власти очень хотелось наконец найти в себе силы и прийти к этому самому периоду расцвета. Но как это сделать, когда вместо work-life balance у тебя только работа, да и на ту сил не всегда хватает? В таких реалиях ты, конечно, видишь единственный выход. Это выход из зоны комфорта. Поэтому предложение поехать на курорт Chenot Palace Gabala, где с помощью детокс-диеты и комплекса процедур мой организм перезагрузят и запустят процесс создания системы собственной защиты, для редактора звучало голосом вселенной. Теперь-то мы понимаем, что так это и было, но обо всем по порядку.

Так, я оказалась в азербайджанской Габале, в одном из самых красивых регионов страны – среди гор, густых сосновых лесов и прозрачных озер. На берегу одного из таких озер как раз и расположен курорт Chenot Palace Gabala, напоминающий швейцарское шале, где гости могут попробовать уникальную программу оздоровления, основанную Анри Шено более 45 лет назад, сочетающую в себе принципы традиционной китайской медицины и новейшие научные разработки. Обычно программы Chenot рассчитаны на неделю, максимум – 12 дней, однако в моем распоряжении оказалось четыре дня, в рамках которых я должна была не только погрузиться в мир биохакинга с N-ным количеством процедур, названия которых я ранее даже не знала, но и проследить за результатом, ожидающим меня в конце этого увлекательного экспириенса.



Главное здесь происходит не в номерах, а в медицинском центре площадью 6000 квадратных метров. Система, разработанная Анри Шено, встречает тебя не спа-ритуалами, а серьезной диагностикой.

Пока ты пытаешься осознать, что криокамера с температурой до -110°C – это не сценарий для хоррора, а рутинная процедура криотерапии, тебя уже ведут в метаболическую лабораторию, чтобы оптимизировать процессы, о существовании которых ты до этого дня даже не подозревал.

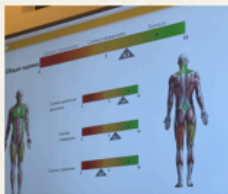
КРИОТЕРАПИЯ	ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ВЫСОТНОЙ КОМНАТЕ (30')	ВАКУУМНАЯ ТЕРАПИЯ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ШЕНО
10:30-10:45	11:00-11:30	12:00-12:45	14:00-14:50
			

Спортивная лаборатория для фитнес-скрининга, оборудование для антигравитационной и нормобарической гипоксической подготовки (это с пониженным содержанием кислорода, если кто, как и я, не сразу понял) – все это, по заверению специалистов, направлено на укрепление здоровья. На основе многолетних исследований здесь собрали комплекс высокоэффективных процедур, которые избавляют от токсинов, налаживают усвоение питательных веществ и, что для пищи братьии особенно актуально, повышают уровень энергии до неконфликтного с понятием «прайм-эра». И это все при 800 калориях в день.

Таким образом, в мгновение ока череда встреч превращается в строго выверенное врачами расписание процедур.

ОЦЕНКА
НАРУШЕНИЯ
ОСАНКИ
ПОЗВОНОЧНИКА
И МЫШЕЧНОЙ
СИСТЕМЫ

15:00-15:50



ПРОЦЕДУРА
ПО МЕТОДИКЕ
NEURAC

16:00-16:50



ГИДРОАРОМА-
ТЕРАПИЯ

17:00-17:25



ФИТОГРЯЗЕВАЯ
ТЕРАПИЯ +
ГИДРОДЖЕТ

17:30-18:00



Неотъемлемая часть программы, конечно, детокс-диета, которая вопреки всем журналистским подозрениям оказывается не голодовкой, а изысканной гастрономией с калориями, вкусом и видом блюда, достойными отдельного репортажа. В паре с процедурами она запускает на клеточном уровне те самые антивозрастные механизмы, о которых так долго твердили ученые мужи с международных конгрессов.

Сначала, признаться честно, новость о том, что диета здесь имитирует голодание, звучит как приговор. Но именно в этой имитации, как выясняется, и скрыт главный козырь: запуск аутофагии – того самого процесса, когда клетки наконец решают навести порядок и избавиться от собственного мусора.

МЕНЮ:

ЗАВТРАК

- // Печеная груша
- // Ячменный кофе

ОБЕД

- // Карпаччо из цуккини с редисом, чили и кедровыми орешками
- // Салат из свежей рукколы с помидорами и бальзамической икрой
- // Ризотто из капусты с фенхелем и лимоном
- // Травяной настой для пищеварения

УЖИН

- // Тыквенный хумус с крекерами из топинамбура
- // Суп из шпината по-китайски с ягодами годжи
- // Овощное карри с рисом из цветной капусты
- // Травяной настой для пищеварения

Меню строится на свежих и сезонных растительных продуктах. Технологии приготовления – низкие температуры, «влажная» готовка, кислые маринады – призваны уменьшить содержание конечных продуктов гликирования. Соль и кофеин отправились в нокаут. Завтрак встречает печеными фруктами или пюре, обед – овощным салатом и основным блюдом из растений, а ужин и вовсе разворачивается в трехактную структуру: закуска, суп, снова основное блюдо. В комплексе с процедурами на второй день диета перестает быть испытанием воли и превращается в инструмент очищения, метаболизма и защиты от старения, поэтому поневоле начинаешь верить: еда действительно может быть лекарством. Даже если до этого твоим лекарством был исключительно крепкий кофе. Кстати, его потребление допускается, но только по индивидуальному разрешению врача. Обычно в число привилегированных попадают гости с пониженным давлением, что в очередной раз подтверждает индивидуальный подход в основе метода Chenot.

Как итог, шоковая терапия сработала на ура. Уже на второй день редактор осознанно убрал рабочий ноутбук и ушел на пробежку, изучать 26 гектаров парка для бега. И это при условии, что еды больше не становилось, а жизненный тонус и уровень энергии, кажется, наоборот взяли разгон. А на третий – между медицинскими сессиями, были изучены и другие площадки курорта – теннисный корт и открытый бассейн 555 кв. м с видом на озеро и горы, где солнечные ванны превратились в нечто вроде своеобразной медитации. А общий результат за четыре дня пребывания в Chenot Palace Gabala составил: отсутствие стресса и отеков, минус 3 кг на весах, а также сухое и подтянутое тело. Но все это, конечно, только приятные «побочки» для врачей, им куда важнее всестороннее оздоровление организма, которое демонстрирует мой результат к концу программы.

Получается, прайм-эра, возможно, и не наступает по щелчку. Но если где и можно приблизиться к ней без надрыва, то здесь – когда о тебе сначала профессионально узнают все, а потом так же профессионально помогают не развалиться на пути к собственному расцвету.

Дисклеймер: данный редакционный материал не является рекламой каких-либо товаров или услуг и опубликован исключительно в информационных целях. Самостоятельно пробовать те или иные методы похудения опасно для здоровья и допустимо только под чутким наблюдением врача.