

World Class

#ЯWORLDCLASS ЛЕТО 2023

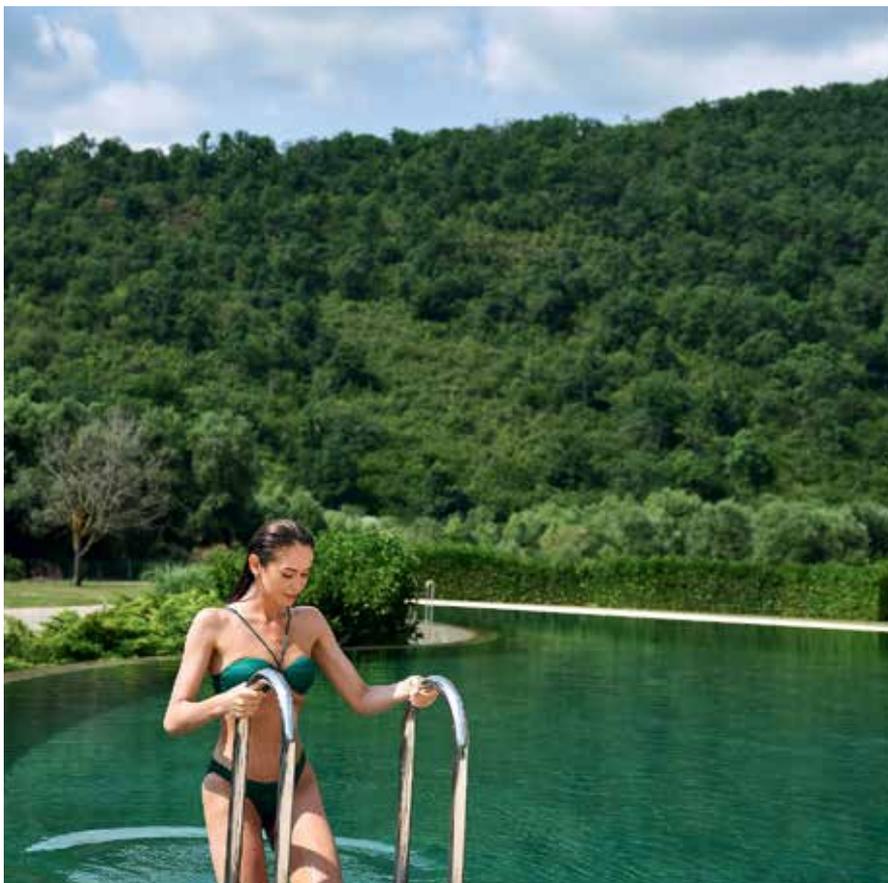


Юлия Пересильд

Заслуженная артистка России, лауреат Государственной премии – о полете в космос, работе над собственной книгой, ролях в кино и театре и, конечно, о космических и «земных» тренировках

Если вы стоите на балконе своего номера и видите лазурную гладь озера, горные пики, живописно затянутые облаками, зеленые газоны, на которых мягко рисуют тени первые солнечные лучи, — время останавливается. И это мгновение прекрасно. Оно наполняет вас до самых краев и умиротворяет. Юлия Круговова, заместитель главного редактора, — об оздоровительном курсе в Chenot Palace Gabala





Недельная детокс-программа состоит из уникальных процедур и диеты по методу Шено, которые стимулируют вывод накопленных с течением времени токсинов из организма.

Процедуры адаптируются индивидуально в соответствии с результатом биоэнергетического теста и постоянно контролируются квалифицированным медицинским персоналом.

По своей натуре я безусловный сибарит. Мне нравятся красивые интерьеры, вкусная еда и приятные процедуры для тела. Поэтому, отправляясь в Chenot Palace Gabala на программу детоксикации, я точно понимала две вещи: мне будет очень красиво, но голодно. Ибо концепция этого роскошного оздоровительного центра включает низкокалорийную диету. Впрочем, давайте по порядку.

В 2016 году в одном из самых красивых мест Азербайджана — Габале, на берегу озера Нохур, — Анри Шено открывает свой второй полноценный медицинский и спа-центр. И это настоящее событие! Прежде всего потому, что к этому времени Анри и его «метод Шено» уже не просто популярны среди сильных мира сего — он настоящая легенда. Изучив биологию, антропологию, диетологию, китайскую народную медицину, натуропатию и имея ученую степень доктора наук в области психологии, Шено создает биоонтологию — концепцию, в основе которой целостный подход к организму человека, профилактика заболеваний с помощью питания и здорового образа жизни. И эта

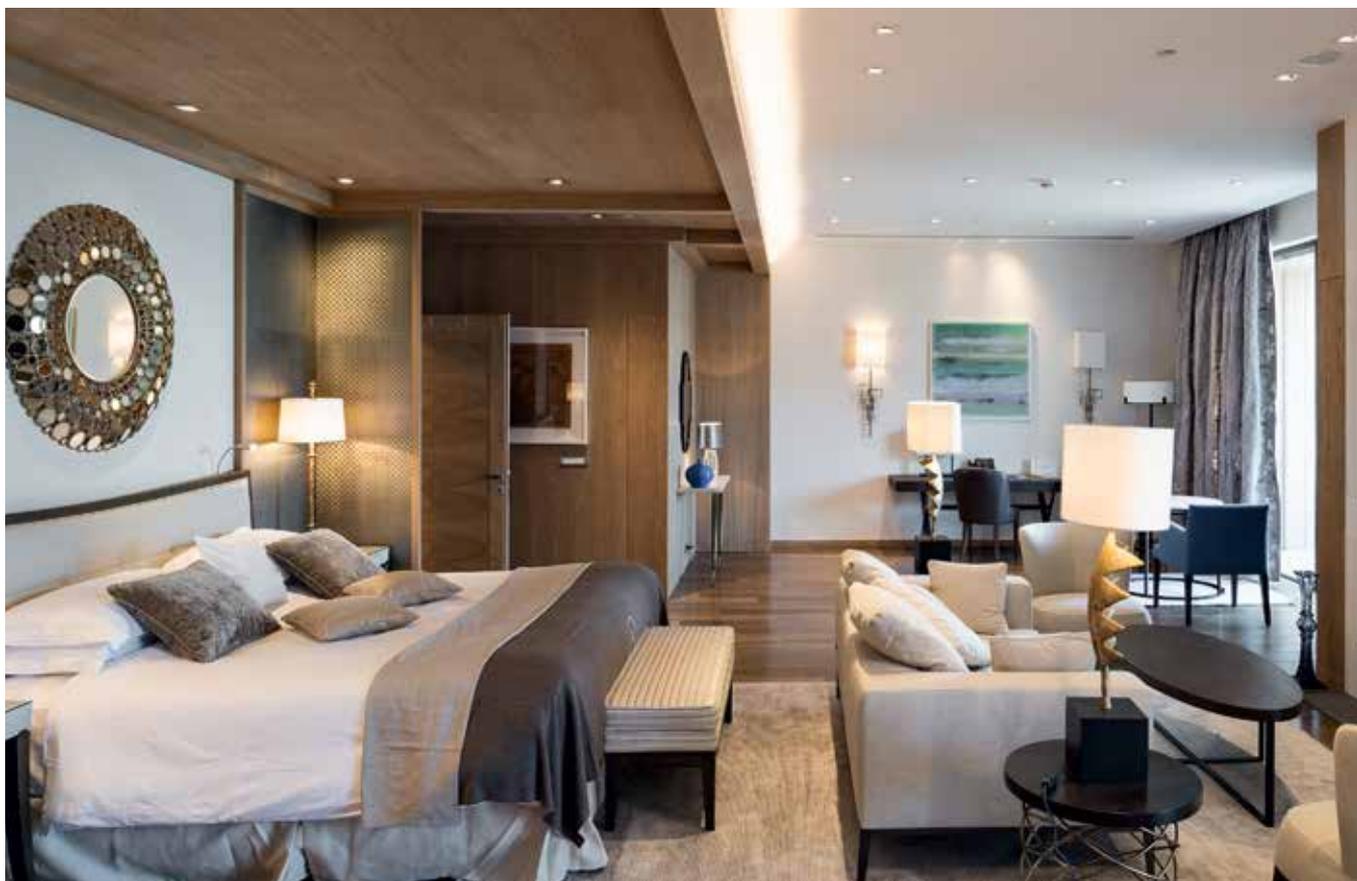
система не просто помогает тысячам людей улучшить свое состояние — по сути, она меняет подход к своему здоровью, заставляя людей принять факт, что организм необходимо лечить и поддерживать на энергетическом, физиологическом и эмоциональном уровнях.

Метод Шено — про то, как очистить организм от токсинов, запустить процессы регенерации и замедлить старение, как чувствовать себя хорошо независимо от биологического возраста. Я бы сказала, что он базируется на семи китах: индивидуальном подходе (Анри особенно акцентировал на этом внимание, справедливо считая, что каждый организм уникален и не существует единого рецепта), науке (самые актуальные исследования во всех областях медицины, физиологии и диетологии), питании, сне, спорте, процедурах для тела и релаксе.

Знакомство с Chenot Palace Gabala я решила начать с классики — детокс-программы. В нее входит множество процедур, деталями которых я поделилась немного позже, а мое первое утро началось с завтрака. Во-первых, это было красиво:

открытая терраса, горы, белоснежные скалтерти, необычная тарелка с фруктовым пюре, напоминающая картину импрессиониста. Во-вторых, вкусно, хоть и мало. Кофе, терпкий и насыщенный, оказался вовсе не им, а итальянским ячменным орзо. Чувство голода и страха, что я не справлюсь с местной диетой, отступило сразу. Пора было бежать на консультации к врачам — именно с них начинаются все программы Шено.

Как объяснил диетолог, питание — одна из фундаментальных составляющих в программах детокса. Большое внимание уделяется вкусу, аромату и внешнему виду блюд. Человеку должно нравиться все, что он ест. И это действительно низкокалорийное безбелковое питание, в каком-то смысле «симулирующее» голодание. Его основа — фрукты и овощи с небольшим количеством углеводов. Этот тип питания позволяет активировать процессы аутофагии, которые эффективны в облегчении сердечно-сосудистых болезней, при ожирении, в замедлении процессов старения и увеличении продолжительности жизни.



Аутофагия помогает уничтожать миелидные бляшки в нейронах при болезни Альцгеймера. Периоды голодания нормализуют баланс холестерина. Однако, если вам необходим белок или определенный уровень калорий, врач назначит протеины и напишет необходимые указания для повара.

Шеф-повар в Chenot Palace Gabala — это отдельная история. Во-первых, он настоящая звезда в своей области — победитель престижных международных конкурсов. Во-вторых, горит своим делом и может так вдохновенно рассказать о вкусовых достоинствах сельдерея, что вы искренне поверите во всемогущество этого растения. В-третьих, он настоящий художник и, придумывая новые блюда, он его... рисует. В общем, если у вас будет возможность попасть на его мастер-класс, рекомендую не раздумывать.

Основное время, которое человек проводит в Chenot, занимают процедуры. Как я уже упоминала, назначают их врачи в рамках вашей программы, индивидуальных особенностей и анализов, которые можно сделать тут же, включая тест на генетическую непереносимость продуктов. Поэтому

не надо забывать, что, несмотря на шикарные интерьеры, изысканные рестораны и разнообразное спа-меню, это практически полноценный медицинский центр со своими лабораториями. Почти все процедуры направлены на вывод накопленных с течением времени токсинов из организма и нормализацию биоэнергетического состояния. С помощью теста определяют энергетические потоки и блоки в теле, и на основании этой информации каждая процедура, будь то массаж или обертывание, адаптируется непосредственно под вас.

Первые два дня я отключалась уже на первой процедуре — гидромассажной ванне, в которую добавляют специальные детокс-ингредиенты. Видимо, перенапряженная мегаполисом психика любое комфортное ощущение в теле воспринимала как команду «Спать!». Особенно мне нравились обертывания с фитогрязью, которая, как говорят, невероятно полезна, но меня просто завораживал сам процесс. Во время сеанса человека погружают в теплый кокон, он мягко обнимает со всех сторон, даря невероятное ощущение спокойствия, теп-

ла и умиротворения. И конечно, главный бустер всех важных процессов в организме — это энергетические массажи по методу Шено с акцентом на проблемные зоны. Я попала к нескольким специалистам, один из которых оказался хирургом и сразу определил проблему, которая беспокоила меня несколько месяцев.

Где-то на третий день мои чувства изменились: картинка окружающего мира стала ярче, а мысли четче. Постепенно отступила сонливость, и я присоединилась к утренним занятиям йогой у бассейна. Мне очень повезло с погодой, которая идеально подходила для долгих прогулок по большой и очень зеленой территории отеля, наполненной запахами свежескошенной травы, цветов и густого вкусного горного воздуха. Для меня это был прекрасный опыт, по-настоящему оздоравливающий и эффективный. По дороге в аэропорт я поняла, что чувствую себя отдохнувшей — словно это были не семь дней, а две или даже три недели, когда в голове образуется приятная тишина, ты улыбаешься себе, проходящим мимо людям и новому дню.