

OK!

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК 1 (195) ❖ 5 АВГУСТА 2010

ЭКСКЛЮЗИВ ИЗ ЮРМАЛЬ

АНЖЕЛИКА ВАРУМ, ВАЛЕРИЯ, АЛС И ЯНА РУДКОВСКАЯ В ГОСТЯХ У ЛАЙМЫ ВАЙКУЛ



**БРЮС
УИЛЛИС**
И ДРУГИЕ
ЗВЕЗДЫ
В СПЕЦПРОЕКТЕ
OK! «НАЙДИ
ТРИ ОТЛИЧИЯ»



**ВЛАДИМИР
МАШКОВ**
В ИНТЕРВЬЮ OK!
О ДЕТСТВЕ,
ЖИЗНИ
В ОДЕССЕ
И НОВОМ ФИЛЬМЕ





Дворцовый переворот

Татьяна Рогаченко, владелица салонов Jean Louis David и признанный эксперт в вопросах красоты, рассказывает о клинике Анри Шено, расположившейся в итальянском городке Мерано. Здесь, в роскошном отеле, напоминающем дворец, ваш организм избавят от токсинов, а тело — от лишних килограммов

Когда вы начинаете любить себя и свой организм, это становится вашей основной «вредной» привычкой. Когда-то я жила полной жизнью, не лишая себя всех ее прелестей — еды, вина, пирожных, сигарет и солнца. Я совершенно не думала о том, что именно из всего вышеперечисленного плохо влияет на мое здоровье. Исключение составляли лишь сигареты. Но и они приносили мне удовольствие: что может быть лучше чашечки кофе с хорошей сигаретой в приятном месте? С годами я поняла, что гораздо приятнее просыпаться и пахнуть свежестью, а не дымом. Сигареты — первое, от чего я отказалась в ходе борьбы с вредными привычками.

После поездки в Индию я перестала пить кофе, хотя до этого не представляла своей жизни без него. Помню, как утром я брала в руки чашечку Nespresso и с каждым глотком чувствовала, как пробуждаются мое тело и разум. Потом перестала есть некоторые вредные продукты, стала обращать внимание на содержание в еде полезных протеинов, на цвет овощей, заинтересовалась кулинарными книгами, желая обогатить свое меню вегетарианскими блюдами. И вдруг поняла, что изменила своим многолетним привычкам. Я даже вернулась в спортивный зал — и это после 10-летнего перерыва!

Теперь я загодя планирую свои поездки, отдавая предпочтение не luxury SPA, а оздоравливающим клиникам. Моя очередная поездка за здоровым образом жизни — в Мерано. Это один из ведущих курортов Европы. Здесь расположена клиника

доктора Анри Шено, занимающегося вопросами оздоровления, снятия стресса и усталости, замедления старения. Мерано находится в Южном Тироле, который раньше был провинцией Австрийской империи. В конце XIX века он прославился как одно из излюбленных мест отдыха императрицы Елизаветы (знаменитой Сисси). Именно благодаря ее патронату Мерано и заслужил репутацию курорта. После Первой мировой войны курорт стал итальянской территорией. Итальянцы, мечтавая сделать Тироль частью своего «сапога», сумели свести с ума всех на Парижской мирной конференции в

1919 году, где они горячо боролись за этот благословенный край. И неудивительно. Мерано обладает собственным микроклиматом: пальмы и снежные пики гор расположены на расстоянии нескольких километров друг от друга. В городе разбит и великолепный ботанический сад. Клиника Анри Шено находится в Palace Merano — величественном отеле класса люкс, сочетающем в себе пятизвездность с серьезным режимом лечебного курорта. Здание хранит память о былом величии Австрийской империи — повсюду роскошь. Диапазон клиентов варьируется от глав государств и правительств, политиков и бизнесменов до известных спортсменов и артистов. Заезжают сюда и представители высших кругов европейского общества, и такие как я, просто наслаждающиеся жизнью люди, желающие оставаться forever young. Здесь врачи подвергают сомнению каждый аспект вашего образа жизни, опрашивая вас о ваших «грехах» против собственного здоровья более тщательно, чем священник. Потом они дают оценку

«Приятно видеть «страдающих» вместе с тобой принцессу Каролину и певца Джонни Холмидея

состоянию вашего тела и проверяют вашу биоэнергетику согласно канонам китайской медицины. И независимо от результата обследования вам проведут процедуру детоксикации, а затем посадят на бессолевую вегетарианскую диету, исключаящую все жиры. Сама идея пожить семь дней в итальянской глубинке у Анри

Шено и его жены, подвергая свое тело радостям лимфатического выкачивания токсинов, озонотерапии или фотомодуляции, мне приятно. Как и идея расхаживать целыми днями в пеньюаре, совершая променады по коридорам дворца в ожидании процедур или медицинского осмотра.

У доктора Шено вы познакомитесь с термином «бионтология» — это разработанное им направление медицины, благодаря которому он намеревается воплотить в жизнь свое учение о правильной и здоровой жизни. Автор трех книг и профессор одного из римских университетов, Анри Шено любит показывать галс-

Клиника доктора Шено расположена в отеле Palace Merano. Здесь вас ждут вегетарианская диета, детоксицирующие процедуры и занятия йогой



PICVARIO/RUSSIAN LOOK (2); UNIVERSAL TOURS/DR (1); ARS-VITAE/DR (1); DR (1)

тук, преподнесенный ему отцом генетики Джеймсом Уотсоном после его реабилитации в клинике. Кто знает, быть может, доктор Шено когда-нибудь получит Нобелевскую премию за возвращение к жизни тысяч и тысяч людей...

В основном, конечно, в клинику приезжают желающие похудеть, но доктор не ставит похудение своей главной задачей. Его цель — очищение вашего организма.

Меня вызывают в кабинет для разговора о бодрости духа. Это первый день моего добровольного недельного «наказания» за все излишества предыдущего периода. Я чувствую себя героиней фильма «Пролетая над гнездом кукушки» или пациентом клиники для лечения алкоголиков и наркоманов. Ведь клиника Шено — один из самых «строгих» курортов в мире. Благодаря ограничениям в пище, медицинскому вмешательству, глубоким массажам и энергичным водным обработкам здесь вы должны потерять 2–5 кг за неделю, уменьшить объем талии, повысить уровень энергии в обновленном теле и вернуться к обычной жизни полной сил и желаний. «Сегодня люди едят то, что они находят в холодильнике: ветчину, колбасу, сыр, — говорит мне доктор. — Поймите, мадам, чтобы очистить ваше тело, мы должны исключить из вашего рациона соль и мясо. Все продукты должны быть нейтральными. И мы хотим, чтобы вы забыли про бананы: они не только калорийны, но и очень тяжело перевариваются». Гости этого курорта следуют макробиотической диете: строгое вегетарианство, никакого алкоголя, а также сахара, шоколада, кофе, сливок и картофеля. Никто не идет вечером в бар насладиться бокалом шампанского. Отбой в 20.30, и все, как по команде, отправляются в постель. Приятно видеть «страдающих» вместе с тобой принцессу Каролину и Джонни Холлидея — это придает дополнительные силы. И ты думаешь, что если между встречами с подданными и поклонниками великие мира сего проводят время здесь, значит, это то место, где нужно быть и тебе.

В течение недели я подвергаюсь ежедневным довольно болезненным массажам, тестам и опросам большого количества докторов и диетологов, изучаю на себе действие прохладных грязевых обертываний и сеансов гидротерапии в ревущих ваннах. Через два дня чувствую ужасную усталость и понимаю, что уже не в состоянии прочесть даже одну единственную страницу книги, которую взяла с собой. Поедая овощной суп, который здесь подают в элегантных серебряных кофейниках, я думаю о том, что, прежде чем подняться, сначала нужно глубоко опуститься, и продолжаю начатый мною путь вверх.

К концу недели мой цвет лица становится более свежим, кожа — более нежной, я теряю два килограмма, чувствую, что токсины покинули меня и все мои внутренние органы работают слаженно и четко, как отремонтированный часовой механизм. Теперь я должна лишь регулярно тренироваться два раза в неделю, чтобы увеличить массу своих мышц.

Мне очень нравится расставаться со своими недостатками. Я уезжаю из Мерано с новыми твердыми убеждениями — ложиться и просыпаться рано, практиковать йогу по утрам, есть поменьше мяса и побольше овощей, пить поменьше вина и шампанского и дважды в неделю заниматься пилатесом. Я очень капризный клиент, вечно нахожу, что что-то не так, как должно было быть. Но в этот раз, покидая дворец-клинику доктора Шено, я улыбаюсь. Все было просто прекрасно!

Мерано — любимое место отдыха императрицы Сисси. Она сделала город курортом



OK!