

# World Class



Даниил Медведев

Вторая ракетка мира, победитель US Open 2021 и итогового турнира ATP 2020, известный российский теннисист – о теннисе в условиях пандемии, психологии и требованиях большого спорта, мечтах и любимом досуге

Когда речь идет о всевозможных детоксах, большего скептика, чем я, представить сложно. Для меня это прежде всего маркетинговая уловка, на которую клюют все, кто ответственно относится к своему здоровью. Если не есть и пить только воду, конечно, похудеешь — что тут такого «уникального», как сейчас принято говорить? Поэтому эксперимент в виде недельной детокс-программы в клинике Chenot Palace Weggis я приняла с недоверием. Но все оказалось не так просто...



CHÉNOT PALACE



**Д**октор Анри Шено снискал огромную популярность у людей, ведущих здоровый и активный образ жизни, давно на деле доказав эффективность метода, который позже стал известен как метод Шено®. В его основе — сочетание принципа традиционной китайской медицины и научных достижений. Это значит, что человека сначала обследуют по законам западной (анализы крови, анализ биомаркеров Chenot Lifestyle Biomarkers® и т. д.) и восточной медицины (биоэнергетические массажи, массажи по чакрам, медитации и пр.), выявляют уровень стресса, узнают цель — и только потом начинают с ним работать. Причем комплексно. А формула здоровья проста, как все гениальное: человек обладает собственными ресурсами для исцеления, главное — помочь организму восстановить баланс и силу на физиологическом, эмоциональном и энергетическом уровнях, а значит, привести к физическому и духовному обновлению и омоложению.

Доктор Джордж Гаитанос, научный директор и главный врач Chenot Group, приводит хо-

рошую метафору: организм человека сродни батарейке на смартфоне. Чем больше стресса, сомнений, страхов, неблагоприятной окружающей среды, плохого питания и сна, тем быстрее «садятся наши батарейки», то есть разрушаются все системы организма, приводя нас к старению. Так же как мы заряжаем аккумулятор, нужно заряжать и организм. Сделать это можно в том числе по методу Шено® — с помощью комплексной терапии, состоящей из специального питания, процедур (подбирается индивидуально исходя из потребностей организма), физической нагрузки, оздоровительных программ и психологической разгрузки.

#### **Как все устроено**

Первое, что вы делаете после приезда, — это надеваете халат, тапочки, получаете папку с пока что чистой «историей болезни» и отправляетесь к доктору. Вернее, сразу к трем докторам: сначала к терапевту, который осмотрит и послушает вас с точки зрения западной медицины, а потом распишет план анализов и тестов, необходи-



Медицинский спа-центр площадью 5000 м<sup>2</sup> находится в отдельном крыле здания и оформлен в футуристическом стиле



Фитнес- и спа-центр, а также несколько номеров (категории Chenot Sleeping Room) располагаются в новой части отеля, представляющей собой минималистичное ультрамодное здание, в котором воплощены все возможные технологические и технические достижения медицины

мых для прохождения и проверки организма; затем — к доктору-биоэнергетику, который продиагностирует ваш организм на предмет энергетических потоков, «свободных» или «закрытых» чакр, общего биоэнергетического поля, чтобы прописать серию массажей на разработку тех или иных «забитых» зон (основы китайской медицины); далее ваш путь лежит к диетологу, которая расскажет о принципах питания и о диете. Через два-три дня походы к врачам повторятся, но уже с первыми результатами тестов, анализов и ваших ощущений. Программа корректируется и дополняется. Также к ней подключаются физические упражнения. По правде сказать, мне очень понравился метод именно потому, что тут заложен системный подход к человеку, в котором одно не исключает другого. Все тесты, к слову, проводятся на совершенно новых аппаратах — последних научных достижениях медицинской техники. Наряду с процедурами каждый день проходит и детокс-терапия: джакузи, обертывания, душ Шарко, массаж. Что может быть приятнее?

В конце оздоровительного курса вы вновь попадаете на прием к врачам с результатами проделанной работы и конкретными рекомендациями — для поддержания сбалансированного состояния, хорошего самочувствия и формы. Удивительно, но организм и правда перестраивается (хотя в это сначала верится

с трудом), и даже спустя несколько месяцев эффект сохраняется и усиливается. Мистика, которая становится реальностью.

#### Питание

Сказать, что еда здесь — произведение кулинарного искусства, — ничего не сказать. Я готова петь оду восхищения шеф-повару Chenot Palace Weggis за вкус, качество, аромат и эстетику блюд, состоящих, к слову, исключительно из овощей, без добавления молока, сыров, соли, сахара и прочих вредных продуктов. Представьте хоть одно блюдо без этих ингредиентов... Думаете, это невкусно? Ошибаетесь! Ничего вкуснее, как мне теперь уже кажется, я не ела, правда! Единственный минус — ее мало, так как ежедневный калораж рациона составлял лишь 650 ккал. Поистине это был тот самый случай, когда не хлебом, а именно зрелищем ласкали и усыпляли мой голод.

В основе здорового питания под грифом «детокс» лежат продукты, легко переносимые организмом и не вызывающие воспаления, особенно если они поступают в чистом виде и без значительной термальной обработки. Конечно, речь идет преимущественно о крупах, бобах, овощах, зелени, фруктах (только по утрам). Кстати, от кофе здесь тоже придется отказаться, но в вашем распоряжении — напиток на основе цикория, очень напоминающий по вкусу кофе, или травяные чаи. Такое питание в обычной жизни невозможно



Основное здание отеля Chenot Palace Weggis построено на рубеже XIX и XX веков. Здесь размещается головной офис Chenot Group, научно-исследовательская команда, Учебный центр и Академия Chenot, а также номера, зоны отдыха и ресторан

но, да и необязательно, поэтому после прохождения курса оздоровления диетолог скорректирует ваш обычный рацион для поддержания хорошего самочувствия, настроения и, конечно, формы.

### Программы

Судя по каталогу, в Chenot Palace Weggis представлено три базовые программы, которые, безусловно, корректируются с учетом индивидуальных особенностей человека. К слову, каждая из них также включает и реабилитацию после спортивных травм и проблем с опорно-двигательным аппаратом — благо в оздоровительном центре есть целый арсенал передового оборудования, направленного на качественное восстановление человека после тяжелых физических нагрузок и травм.

#### *Углубленная детокс-программа Анри Шено*

Как понятно из названия, эта программа направлена прежде всего на глубокое очищение (физическое и ментальное) организма. В результате тело станет не только легким, отдохнувшим и подтянутым, но и здоровым — восстановятся гормональный фон и поврежденные ткани. В программу входят консультации врачей (терапевт, врач-биоэнергетик, диетолог), огромное количество диагностических тестов (начиная со сдачи крови на витамины, заканчивая полным чекапом организма на современном оборудовании), низкокалорийная диета на основе растительной пищи, терапевтические процедуры (душ Шарко, джакузи, массажи, гирудотерапия). Все проведенные анализы и их результаты фиксируются в «истории болезни» и проверяются курирующим доктором, который в случае необходимости назначает дополнительные процедуры.

#### *Программа восстановления энергетического баланса*

Программа направлена на снятие стресса, напряжения, повышение качества сна и способствует приливу новых сил, энергии, хорошего самочувствия и энергии. Кроме базовых процедур, представленных в углубленной детокс-программе, этот курс включает и техники по работе с нервной системой. В результате происходит восстановление биологических ритмов организма, снижается уровень хронического стресса, повышается настроение и качество сна, возвращается энергия и улучшается самочувствие в целом. К слову, в Chenot Palace Weggis есть даже отдельные категории номеров — Chenot Sleeping Room, в которых созданы все условия (акустика, освещение и даже постельное белье, произведенное по специальным технологиям) для качественного и спокойного сна.

#### *Профилактическая антивозрастная программа Анри Шено*

В основе антивозрастной программы — укрепление организма и устойчивость к стрессам

и современному образу жизни. Помимо базовых процедур в программу входят клинически протестированные процедуры для профилактики заболеваний, стимуляция защитных сил организма, укрепление здоровья в долгосрочной перспективе.

### Chenot Palace Weggis

По правде сказать, половина успеха в плане психоэмоционального, физического и духовного оздоровления принадлежит велнес-отелю Chenot Palace Weggis. Это поистине волшебное место с невероятной энергетикой, в котором пышный стиль в дизайне исторического здания отеля идеально сочетается с ультрамодным минималистичным спа-центром. Вообще, тут все располагает к неге, безмятежности, спокойствию, и тишина прерывается разве что шумом воды в фонтане японского садика или пением птиц.

Кроме того, у отеля есть и свой собственный закрытый пляж прямо на берегу Люцернского озера — лично для меня оно стало местом для ежедневных медитаций. Проплывающие мимо лебеди и уточки лишь усиливают эффект счастья от нахождения «здесь и сейчас» в лучшем месте земли.

Любителям бега, трейлраннинга и долгих вело- или пеших прогулок тут тоже есть где разгуляться — в пешей доступности от клиники находятся целых два парка, один из которых — вполне себе горный и «дикий» — идеальное место для трейлраннинга, скандинавской ходьбы или маунтинбайков.

Закончить статью хочется благодарностью к нескольким сотрудникам Chenot Palace Weggis, которые выражали такое участие, теплоту, внимание и внимательность, что за неделю, кажется, они превратились в добрых знакомых: Микаэла, превратившая ежедневные монотонные процедуры в удовольствие и радость (даже обливание холодной водой во время душа Шарко проходило со смехом); доктор Костас, долго и терпеливо объяснявший результаты и значения многочисленных тестов, графиков, анализов и схем; лучезарная девушка (имени ее, к сожалению, я не запомнила), которая берет кровь так, что, во-первых, не больно, во-вторых, пять минут общения с ней заменят, пожалуй, час психотерапии.

Итак, у меня на руках — огромная пачка листов с результатами анализов и тестов всего организма: начиная от здоровья внутренних органов, заканчивая состоянием мышц, костей и даже нервной системы. Теперь я даже знаю, какому биологическому возрасту соответствуют все системы моего организма. Здорово, когда наука, техника и, конечно, природа и люди способствуют заряду наших внутренних батареек, хорошему самочувствию, крепкому здоровью и подтянутой форме.

С учетом полученных знаний хочется пожелать всем не забывать восстанавливаться, проводить больше времени на свежем воздухе и научиться отдыхать.