

Инсайдерский гид по Великобритании

ZIMA

11
2020

Чулпан Хаматова и
Катерина Гордеева
Тимур Артемьев
Алексей Зимин
Максим Кашулинский
Дмитрий Кузьмин
Клементина Сесил и
Оуэн Мэтьюз
Ника Белоцерковская
Александра Новикова
Алина Дейви
Марк О'Коннел
Василий Корольков
Илья Демичев и
Георгий Бухов-
Вайнштейн
Женя Минеева
Евгений Смушкович
Илья Гончаров
Кейт Гордон
Александр Фокин
и Сергей Адаев
Мэтью Анчери
Ральф Хейманс
Елизавета II



UK £4.90
ISSN 2515-4648



9 772515 464011

НАМ ВСЕМ ПРИДЕТСЯ ЖИТЬ ДОЛГО

Путеводитель по биохакингу,
трансгуманизму и вечной молодости

Горы, озеро, детокс: центр Chenot в Азербайджане

Год назад на благотворительном аукционе в пользу фонда «Подари жизнь», который прошел в Лондоне, я купила лот — прохождение детокс-программы в Chenot Palace Health Wellness Hotel. До этого я уже бывала в европейских отелях, работающих по оздоровительному методу Шено, и вот решила посмотреть, как эта концепция реализована в Азербайджане.

Текст ЛЮБА ГАЛКИНА, издатель ZIMA



В Баку я летела из Лондона, прямой перелет занимает чуть меньше шести часов. И потом еще около трех часов ехала на машине до самого отеля, который находится на берегу озера Нохур в Габалинском районе. Моя поездка выпала на начало февраля, и погода была не самой приятной. Не скажу, что было холодно, но уверена: в сезон там намного лучше. Тем не менее впечатление и от места, и от самого отеля это совсем не испортило. Потому что все остальное было буквально безупречно: сервис, условия проживания, еда, врачи — в общем, все. Кстати, почти весь персонал говорит на русском; есть также переводчики, которые помогут во время общения с врачами, если вы вдруг не знаете английского.

Центр Chenot Palace находится в очень живописном месте, вокруг горы и лес. Сам отель — такой же красивый и стильный. В оформлении использовано много натуральных материалов: дерево, кожа, мрамор, и в основном преобладают мягкие цвета. Благодаря этому там очень уютно, и нет ощущения, что находишься в чужом, незнакомом месте. Особенно здорово вечером сидеть у камина и смотреть из окна на озеро, атмосфера очень теплая, почти как дома.

Но главное не это, а то, зачем люди едут в центры Chenot, — оздоровительные программы и SPA. Я проходила недельный детокс. Начинается он с консультации с врачом и диетологом, прохождения тестов и сдачи необходимых анализов. В Chenot Palace к каждому гостю индивидуальный подход, это нужно, чтобы составить программу процедур и питания, которые отвечают именно вашим запросам. Впрочем, помимо того, что вам назначает доктор, можно брать дополнительные процедуры — например, массажи и обертывания. Еще там есть криокамера — тоже полезная штука: несколько минут в комнате с температурой минус 110 градусов улучшают метаболизм, циркуляцию крови, качество кожи, ну и в целом бодрят.

Отдельно хочется сказать про еду. Обычно детокс ассоциируется с чем-то пресным и постоянным чувством голода. Зря. В Chenot Palace в Габале все очень вкусно, на пиццу и пасту совсем не тянет. Мне, например, очень понравились манго-равиоли, фаршированные маракуйей, и лазанья из спельты — необычно и вкусно, я бы советовала такое попробовать даже тем, кто не на детоксе.



Со спортом в Chenot Palace тоже все хорошо. Я там занималась йогой и силовыми тренировками. В центре отличный спортзал с новым современным оборудованием, и тренеры — настоящие профессионалы. В хорошую погоду еще можно кататься по территории отеля на велосипеде, ну или просто гулять и любоваться видами.

Тем, кто будет в Chenot Palace в Азербайджане, советую выбрать день и обязательно посмотреть окрестности. Потрясающе водопад «Семь красавиц», находящийся в окружении каштанового леса, и церковь Чотари конца XVII века. И, конечно, обязательно надо посмотреть сам Баку! Особенно — если вы там раньше не были, или были, но давно. За последние годы город сильно изменился, стал невероятно красивым и стильным. Из обязательного, на мой взгляд, к посещению: музей ковров, Центр Гейдара Алиева, построенный по проекту знаменитой Захи Хадид, и, конечно, приморская набережная.