

# L'OFFICIEL voyage



## ЗДРАВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Приближение  
ЯПОНИЯ

Побег  
НЕПАЛ

Традиция  
КИТАЙ

Движение  
США

Дегустация  
ИНДИЯ

Симбиоз  
СИНН 2019



# Новое благочестие от Анри Шено

Целая индустрия работает на то, чтобы безболезненно  
избавить богатых мира сего от денег  
и лишнего жира. Есть лишь один минус: это дорого.  
Убедительно дорого.

/

текст  
Оуэн Мэтьюс

перевод  
Майя Глезерова







Нечто непостижимое происходит в вашей жизни. Одежда в шкафу заметно села. Воротнички стали чересчур тугими. Из городских витрин на вас глядит какой-то полужнакомый толстяк. Вы задыхаетесь. Вы превратились в рохлю. Признаем: вы растолстели. Вы понимаете, что нужно действовать. Но как? Изрядная часть того, что приносит радость – еда, выпивка, – вас убивает. Завязать со всем этим раз и навсегда – настоящая трагедия. Возможно ли, что впереди только лишь воздержание, муки и нескончаемые трезвые одинокие вечера? Или все же какой-то кудесник изобрел способ сделать вас худыми и здоровыми без этих пыток? Как пить дать изобрел. Анри Шено – французский диетолог и отельер, сделал огромное состояние благодаря простой формуле: корми людей мало, и они будут худеть. Вроде все просто. В чем же тогда его секрет? Ошарашьте людей красотой, роскошью и чувственными удовольствиями любого (обезжиренного) рода, чтобы отвлечь внимание от голода. Глядишь, они станут не только стройнее и беднее, но и здоровее и счастливее. Без особого труда и при рыбке из пруда. Из этой нехитрой идеи выросла целая сеть отелей – Palace Merano & Espace Henri Chenot и L'Albereta на севере Италии и Chenot Palace Health & Wellness Hotel в Габале на северо-западе Азербайджана. Начнем с Chenot в Габале. Скажете, не самое очевидное место для роскошного оздоровительного курорта? Возможно. Но если превращение в нового, здорового человека требует среди прочего оставить все старое далеко позади, то путешествие в Габалу, безусловно, вер-

ное решение. Вы приезжаете в Баку – отмытую версию Парижа, с красивыми, широкими на манер французских бульварами. Покидаете Старый город, минуете потрясающий Центр Гейдара Алиева авторства Захи Хадид, напоминающий формой небезызвестный предмет женской гигиены, и по новому широкому шоссе, окаймленному аккуратными живыми изгородями, псевдосредневековыми башнями и лужайками, выезжаете на столичные окраины. И внезапно, словно вы вышли со съемочной площадки в реальную жизнь, пейзаж резко меняется, и вы обнаруживаете себя на самом что ни на есть настоящем Кавказе. Вокруг лишь унылая полупустыня и скалы из желтого песчаника, окутанные клубами густого тумана. Бараны обреченно томятся в клетках у придорожных мясных лавок в ожидании покупателей. Спустя часа полтора езды местность становится холмистой, а потом и круто гористой. Заметно холодает, и воздух наливается ароматами сосен и древесного дыма. На горных склонах полыхают огненно-алые кустарники и истошно-желтые деревья – чистая «Игра престолов». Перед вами экзотическая кавказская версия Тосканы, где всем природным краскам добавили яркости. Через три с половиной часа пути ваш лимузин сворачивает с шоссе в местечко, которое бы отлично подошло какому-нибудь главному злодею из «Джеймса Бонда». Chenot в Габале поразительно современен, неслыханно красив, и наблюдать его в этих глухих горах так же удивительно, как обнаружить здесь космический корабль пришельцев. Вас

встречают, обращаясь по имени, предлагают горячие полотенца и травяной чай. Никаких сомнений, что вы высадились на планете Люкс. Изысканная ненарочитая сдержанность от лучших европейских дизайнеров угадывается в каждом сантиметре этого огромного отеля. Шикарные, отлично обустроенные номера с панорамными окнами выходят на живописно окутанное туманом озеро Габала.

Итак, приступаем к процессу преображения. Хотя, безусловно, вы находитесь в пятизвездочном отеле, но все же у вас здесь есть одна серьезная цель: усовершенствовать себя настолько, насколько это вообще возможно.

Чтобы добиться этого максимально безболезненно, традиционный порядок вещей в этом отеле незаметно, но кардинальным образом изменен. Здесь имеется бар с азербайджанским барменом, обходительным, как великий визирь, но подает он исключительно чай и фруктовые коктейли. В ресторане вам предложат полноценное подобие трапезы из трех блюд, но вместо обычной еды вы получите веганскую органическую, приготовленную при низкой температуре, щелочную пищу. На ужин будет нарезанная свекла (на удивление превосходная, во вкуснейшем цитрусовом маринаде), за которой следуют суп из цветной капусты с тамарином и бургер с копченым тофу, грибным рагу и мангольдом в оливковом масле с чесноком. Даже представить невозможно, чтобы мне когда-нибудь взбрело в голову заказать нечто подобное. Но самое замечательное – что эта еда и вправду потрясающе вкусна. Питательна – нет. Превосходна – да.





ОПЫТ









ОПЫТ



В этом и заключается психологическая хитрость. Голодные люди становятся одержимы едой. Поэтому Шено кормит их восхитительно поданной, но невероятно низкокалорийной пищей. Я ел трижды в день по три блюда, потребляя при этом лишь 800 калорий. Киноа с манго, маракуйей, гранатом и яблочными кубиками в лимонно-тахинном соусе; маринованный баклажан с грибами шиитаке и водорослями, приправленными кунжутом; пшеничный бургер с песто из эдамаме; цветные спагетти с тертым копченым тофу, шнитт-луком и трюфельным маслом. Да, я тоже про половину ингредиентов отродясь не слышал. Но, бог свидетель, как хороши эти блюда!

Однажды я побывал в оздоровительной клинике в Австрии – и мой обед там состоял из нескольких ломтиков черствого хлеба из полбы и овощного бульона. Я тогда поймал себя на том,

что с завистью гляжу в тарелку соседа, которому полагалась одинокая вареная картофелина. Этот подход – для любителей помучиться. А лично я предпочитаю изысканный обман от Шено. Как легко обвести вокруг пальца собственный организм – вы поднимаетесь из-за стола если и не наевшимся, то с четким ощущением, что вас полноценно покормили. Также здесь имеется медицинский центр: сияющий белоснежный мир подвального этажа, напоминающий космическую станцию из «Соляриса». Часть этого футуристического комплекса населяет многочисленная команда из диетологов, остеопатов и терапевтов, рвущихся испытать на вас свой фантастический арсенал ультрасовременного оборудования. За дверью по соседству кроется целая деревня высокопрофессиональных индонезийских и тайских массажисток. Ну и в довершение всего – отделение гидротерапии.

Что такое гидротерапия? Спросите Анри Шено. И он расскажет, что именной оздоровительный курс потребовал самых долгих и глубоких изысканий. Как же это выглядит для простого обывателя? Вы залезаете в сложной системы джакузи, куда время от времени заливаются разнообразные эфирные масла. Потом очаровательная леди при помощи чего-то похожего на малярную кисть обмазывает вас зеленой грязью из ведерка. Затем вас обертывают в полиэтиленовые простыни, опускают в горячую ванну и доводят до кипения. Ждут, когда у вас откроется третий глаз – ну или что-то в этом роде, – и выпускают на свободу. Наконец, вас, скользкого и зеленого, как Создание из Черной лагуны, ведут в душевую, где вы крепко держитесь за поручни в стене, пока женщины в белых халатах смывают с вас грязь душем высокого давления. И нет, это не кадр из фильма Феллини.

Хорошая новость в том, что можно не повторять эту грязево-душевую экзекуцию больше одного раза, если только вам самому не захочется. Мне определенно не хотелось. Вместо этого можно поплавать в огромном, наполовину открытом бассейне олимпийских размеров. Подныриваете под стеклянную перегородку – и вот вы уже на свежем зябком воздухе, в 30-градусной воде, и дождь льет на голову. Это фантастика! Есть там и гигантский, как станция метро, зал, напичканный разнообразными загадочными фитнес-снарядами – я изучал их с большим интересом. Есть прекрасный турецкий хаммам, сауна и площадка для игры в сквош. Снаружи комплекс окружен подстриженными лужайками с террасами, прудами и аллеями, тут же павильон с подушками. Гуляя там, я чувствовал себя не иначе как президентом. Особенно если вспомнить, что гостей –

на момент моего приезда их было 10 – обслуживают что-то около 180 человек персонала.

Дни напролет ты находишься в уютно-бессознательном состоянии, нарушаемом разве что довольно острыми приступами голода, которые постепенно учащаются. Невольно прокрадываются мысли о побеге. И как раз под рукой оказывается велосипед, на котором можно докатить до главных ворот и даже выехать за их пределы, если вздумается обозреть дивные окрестные горные склоны и тихое озеро. Не утруждайтесь. Местные олигархи уже выкупили все самые красивые места, и дороги сплошь и рядом перекрыты для простых смертных велосипедов.

Тем не менее за воротами можно поймать такси. А такси отвезет вас в город. А в городе есть еда. Да, признаюсь. Я таки сбежал. Всего разок. В ресторан

«Ханлар», в горах над Габалой, если уж быть совсем откровенным. Там я весьма целомудренно нарушил свой пост, отведав шашлыка из постного филе телятины с зелеными овощами и очень-очень тонкого лаваша. И это была одна из самых фантастически вкусных трапез за всю мою жизнь. Внешне «Ханлар» – совершенно безумное место. Повсюду, вдоль протекающего здесь горного ручья, словно по воле какого-то эксцентрика-дизайнера, расставлены небольшие водяные мельницы ручной работы и другие механизмы на гидроприводе, так что поход сюда вполне можно приравнять к туристической экскурсии. Разве что с небольшой порцией шашлыка.

Признание в грехопадении в Габале – удачный повод вспомнить другой мой визит к Шено, в L'Albereta. Почтенное, вольно раскинувшееся посреди виноградников Франчакорты в Ломбардии





ОПЫТ









ФОТОГРАФИЯ ИЗ АРХИВА ПРЕСС-СЛУЖБЫ

ОПЫТ



поместье XIX века, L'Albereta – это своего рода микс оздоровительного курорта Шено и высококлассного в самом традиционном понимании отеля для обычной, не склонной к воздержанию публики.

Тут-то и кроется проблема – не только с самой L'Albereta, а со всей историей приезда в оздоровительный центр для того, чтобы стать стройным, молодым и красивым. Соприкосновение с будничной реальностью опасно. А в L'Albereta некуда деться от соблазнов. Одно крыло отеля отдано центру Шено с бассейном, сауной, медицинскими и массажными отделениями и, конечно же, комнатами попыток гидротерапий. Здесь пациенты неспешно перемещаются, укутанные в белые халаты, с выражением блаженного ошаления, какое бывает у прочистивших кишечник. Есть там даже особый оздоровительный бар и лаунж, где можно попивать травяные настои и воду с лимоном, – там-то я собственными глазами видел совершенно взрослых людей, игравших в скрэбл после 10 вечера.

А в каких-то метрах отсюда течет параллельная, радостно бурлящая жизнь. Вы съедаете ваш диетичный ужин из нарезанных соломкой свежих овощей и шпината на гриле в специальном ресторане Шено, где одинокие грешники ужинают за отдельными столиками, в компании разве что собственной добродетели. Но выйдя оттуда, вы первым делом видите весело горящие поленья в огромном камине напротив. Нормальные гости сидят здесь на кожаных диванах, едят нормальную еду и запивают ее большими бокалами красного вина. Соседняя дверь ведет в роскошный бар, отделанный ониксом и уставленный приветливо подмигивающими бутылками.

Но вы сверхчеловеческим усилием сворачиваете на мраморную лестницу, увешанную портретами давным-давно упокоившихся итальянских героев, и возвращаетесь в свой одинокий номер, где вас ждет долгий вечер наедине с «Нет-фликсом».

У голодного человека весь мир начинает походиться на гамбургер. И для лишенных человеческой еды, вина и никотина очаровательная L'Albereta превращается в безупречно продуманный пыточный комплекс. Даже если удастся сбежать от соблазнов бара, ресторана и даже (да-да) собственной местной пиццерии, то окрестные виды не принесут облегчения. Поместье со всех сторон окружено виноградниками. Гектары и гектары идеально подстриженных рядов выжидают, когда придет час гроздьям налиться сочным шардоне. В соседнем имении расположилась самая что ни есть настоящая винодельня, куда уличные вывески зазывают прохожих на дегустации. Вы бежите в противоположную сторону, преследуемые демонами-искусителями. И утыкаетесь в другую... винодельню. Вы ищете убежища в садах L'Albereta, среди скульптур, пагод и тихих укромных уголков. Непременная пепельница на каждом столике – вызывающе чистая – напоминает, чем лучше всего занять себя на свежем воздухе. Даже когда вечерняя прохлада возвращает вас к теплу камина, ноздри безошибочно улавливают знакомый аромат. Чтобы окончательно вас добить, здесь имеется уютная курительная комната, где к сигарам прилагаются джин, виски и успокаивающие кожаные диваны.

L'Albereta предлагает всю ту же программу Шено – восхитительная непитательная еда, оздоровительные проце-

дуры, но все это с чуть меньшим размахом и чуть более исторического вида. Сама усадьба великолепна, но убранство комнат и оборудование медицинского центра лишены ожидаемого лоска. Персонал молодой и дружелюбный, очень много русских, поскольку и гостей из бывшего Советского Союза приезжает немало – они охотно сочетают шикарный отдых с жизнью в санатории, да еще всего в часе езды от миланского шоппинга. Это великолепный старый европейский отель с оздоровительным спа Шено в придачу.

Какой подход и какое заведение Шено выбрать – зависит, по сути, от твердости вашего характера. Легко избежать соблазнов, когда нет выбора и возможностей. Chenot в Габале – отдельная планета безупречной жизни и здоровья, куда можно сбежать от мирского гула и раздражителей в виде собственных пагубных зависимостей. Там вы герметично скрыты (ну, почти) от окружающего мира. Что до L'Albereta, то здесь вы должны жить праведной здоровой жизнью в самой гуще искушений – что теоретически вы надеетесь продолжать делать и дальше, за пределами спа, в ежедневном режиме. Это более жесткий опыт, но он лучше готовит к реальности. При этом и то и другое стоит одинаково умопомрачительно дорого. Самое замечательное в обоих местах – то, что вы получаете возможность увидеть свою жизнь такой, какой она может стать в один прекрасный момент. Чистой, здоровой, легкой. И счастливой. Шено превратил похудание и благочестивое существование без мук и боли в своего рода искусство. Ваша задача – сделать так, чтобы это искусство вошло в вашу жизнь. Что, как выясняется, и есть самое трудное во всем предприятии.





ОПЫТ