

ЗНАМЕНИТЫЙ ЖУРНАЛ О ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЯХ

# HELLO!

№ 6 (804), ИЮЛЬ 2023

**ТАКЖЕ  
В НОМЕРЕ:**  
ПОЛИНА ГАГАРИНА  
ЛЯЙСАН УТЯШЕВА  
И ПАВЕЛ ВОЛЯ  
ЛЕОНИД АГУТИН



СМОТРИ СЕРИАЛ  
«ОТКРЫТЫЙ БРАК»  
С МАРИНОЙ  
АЛЕКСАНДРОВОЙ  
В ОККО

# МАРИНА АЛЕКСАНДРОВА:

## О ЛЮБВИ, СМЕЛОСТИ И СПАСЕНИИ МИРА





# Второе РОЖДЕНИЕ

*На севере Азербайджана, на берегу озера Нохур в предгорье большого Кавказского хребта, расположился оздоровительный курорт Chenot Palace Gabala, куда приезжают перезагрузить тело и разум по знаменитой методике Анри Шено*

Оздоровительные детокс-программы Анри Шено известны во всем мире. Еще в 70-х годах прошлого столетия французский врач стал задумываться о методах устранения болезней, свойственных современному человеку. Негативные последствия стресса, жизни на высоких скоростях, непрекращающегося информационного потока, синдрома выгорания, приводящие порой к серьезным заболеваниям, благодаря превентивной медицине сегодня можно и нужно предотвращать. И первый шаг для этого — выделить время для себя. А дальше, выбрав недельную или двухнедельную программу, отправиться в удивительный город Габала в Азербайджане.

Chenot Palace Gabala расположился в живописном месте на берегу чистейшего озера, в окружении гор и леса. В четырех часах езды от Баку. Похожий на альпийское шале, он создан под контролем самого Анри Шено по всем стандартам европейского собрата Chenot Palace Weggis на Люцернском озере. Это не просто отель. И больше чем курорт или санаторий. Это место силы, где каждый гость, проходя



индивидуально подобранную детокс-программу, обретает легкость и уверенность в себе. При этом похудение, которое, как правило, наступает уже на 4–5-й день пребывания – не главная цель системы Шено, а приятный бонус к общей перезагрузке организма.

В основе метода – правильное питание, которое должно приносить энергию, а не отнимать ее. Рацион построен так, что на завтрак подают запеченный фрукт или ягодное пюре, а на обед и ужин предлагают несколько смен блюд из растительных продуктов, приготовленных особым образом. Порции небольшие, но каждое блюдо в исполнении шеф-повара Chenot Palace достойно звезды Michelin как по вкусовым показателям (несмотря на полное отсутствие соли и сахара), так и визуально. Кроме того, из рациона исключены кофе и черный чай, зато можно без ограничений пить воду с лимоном или уксусом, травяные чаи, а по утрам – ячменный кофе.

В дополнение идут медицинские процедуры. Они основаны на симбиозе точной науки и принципов китайской медицины и направлены на работу с энергетическими точками и меридианами. Прежде всего каждый гость проходит консультацию и осмотр врача-терапевта, а затем – биоэнергетическое исследование по методу Шено. С помощью аппарата, измеряющего биополе человека, с высокой точностью определяют проблемные зоны в организме в хронической и активной стадиях и составляют индивидуальный график процедур.

На перезапуск иммунной системы работает целый комплекс манипуляций. Это и энергетический массаж Шено, выполняемый с помощью токов и вакуумных чаш в сочетании с расслабляющим массажем, гидро-, арома- и грязетерапией с душем Шарко, криотерапия и процедуры, назначенные индивидуально. В итоге из организма уходит вода, спадают отеки, очищается кожа и улучшается сон. ■



**Процедура Neurac (1) – специальные упражнения с применением подвесных систем – эффективный метод лечения скелетно-мышечной боли; назначается индивидуально. В свободное время можно заняться скандинавской ходьбой, поплавать в бассейне или посетить хаммам (2)**

