

# ТУРИЗМ

## День Великой Клизмы

### диета

Экспаты, волею судеб оказавшиеся в Москве, говорят: «Сегодня состоятельные русские озабочены двумя вещами. Первая — где вкусно поесть. Вторая — где быстро похудеть». Если первая проблема обычно решается быстро, то вот решение второй обычно затягивается. **Инна Кравченко** нашла место, где можно быстро и без унижения похудеть. Это на севере Италии. Городишко Мерано, отель Palace Merano, клиника Henri Chenot.



**С виду — романтичное место**  
Южный Тироль, светит солнце. Разноцветный лес на горах, маленькие древние крепости там и сям. И самая настоящая (все остальное как на картинках) горная речка делит маленький город пополам. А в трех минутах ходьбы от речки, в самом центре Мерано, стоит отель Palace Merano.

Все когда-либо переступавшие его порог (а среди них мы можем назвать Джанфранко Ферре, Зинедин Зидана, Лучано Паваротти, принцессу Стефанию) первым делом переоделись в халат и тапки. Потом в толстой книге-анкете отвечали на миллион вопросов: чем болели их бабушки и дедушки, когда у них выросли первые зубы, есть ли у них на теле хоть где-нибудь пирсинг и синтетический ковер на рабочем месте. Они, и я в их числе, становились пациентами центра Espace Henri Chenot и были готовы в ближайшую неделю (базовый курс в клинике длится шесть дней) без сожалений расстаться с токсинами.

Этот отель совершенен и прекрасен. Большой сад, а в нем — маленький замок (а в замке теперь пять сынов). Правда, поначалу все пугает в этом отеле. Пустой, как выжженная прерия, мини-бар. При взгляде на беззащитное пустое пространство хочется есть.

### Птичий завтрак

Что можно сказать толкового про первый завтрак? Это какая-то божественная гастрономическая нишета. Еда для маленьких птиц, живущих в золотой клетке. Судите сами: небольшая вазочка салата из яблок, киви и ананаса, чашка травяного кофе или чая — и больше ничего! Ничего, кроме годовых мыслей. И тут вам неожиданно приходят на помощь.

Один доктор продолжает заполнять вашу анкету, измеряет давление и предупреждает, что поначалу от исхода токсинов может болеть голова. Другой доктор вручает металлический цилиндр, шпунг замеряет энергетiku в точках (метод Henri Chenot основан на традиционной китайской медицине) и передает массажисту, который руками и вакуумными банками делает из вас котлету. Следом звучит магическая формула «гидрофанотерапия», и вас подвергают фирменной процедуре клиники Henri Chenot.

Итак, вас полчаса маринуют и массируют в солевой ванне со светомышкой и эфирными маслами (да так крепко, что человеческая «котлета» уже стремится к полураспаду), потом минут на 40 заворачивают в смесь из водорослей и масел и белой глиной (сначала смесь обжигают холодом, потом разогревается и пышет жаром). В конце приходит дама в непромокаемом фартуке, ставит вас к стенке в душевой и расстреливает струей из шланга — то теплой водой, то холодной. Потом дама в фартуке широким жестом приглашает на весы и категорически зап-

рещает сегодня посещать еще хамам или сауну. (А посетить там есть что: саун целых пять — пахучий травяной грот для снятия стресса с температурой 37–39°C; римская sauna dolce, с температурой 65°C; обычная финская; две соляные бани, как большие ингалляции, с температурой по 40–45°C) Дама говорит, что один такой усердный пациент, дошедший до хоровада саун, сомлел там почти до обморока.

Да вы, честно говоря, уже и не в состоянии. Вы радуетесь, что время пролетело и пора на обед. Само слово «обед» обнадеживает. И зря.

### Обед и ужин.

**Вернее, их отсутствие**  
Вот процедура обеда. Вы покорно выпиваете стакан овощного сока. Старательно жуеете несолесный, непрерывный салат из

На набережной круглый год работает базар — то пасхальный, то рождественский, то в честь летнего солнцестояния; всюду пряники, специи, сласти, круги колбас, залежи сыров, тирольские вязаные шапки и войлочные шляпы, игрушки, павильончики с вредными закусками и местным глинтвейном, который наполовину разбавлен яблочным соком. Веселая толпа все это радостно прихлебывает и пережевывает... Ваши глаза шараются по прилавкам, но вы идете мимо: почему-то не хочется тайком от доктора Шено сожрать крендель или сосиску. За это вы себя уважаете. И гуляете дальше, по горной пешеходной тропе в 100 м над городом. Здесь самый прекрасный вид. Вдоль тропы высажены редкие растения, цветут они даже зимой. Можно отправиться в совсем уж долгую прогулку — в Ботанический сад.



Ресторан не очень-то нужен голодным постояльцам

огурцов, морковки, свеклы, редиски и каких-то еще листьев. На второе вам приносят овощи-гриль с гарниром. «Овощами» у них называют половинку помидора, треть сладкого перца, три кусочка пуккини, лилипутский баклажан и горку черного риса величиной с мыш. Но вы не протестуете, вы не просите колбасы, потому что устали и не можете спорить.

Вы поднимаетесь в номер и, невзирая на красоту и солнце за окнами, проспите почти до ужина. Ну, разве что поплавае полчасика в бассейне до того, но даже без акваэробики — тихо, по-стариковски любясь садом за стеклянной стеной.

Кужину переоденетесь в парадное. В ресторане вы обрадуетесь десерту из половинки персика, похлебае кабачковый суп, похожий на детское питание из маленьких баночек, прожуете печеный помидор со столовой ложкой соевой лапши — и снова спать.

### Полтора кило только за сутки

Уже на следующий день станет легче. Проснетесь часов в семь утра — и ни в одном глазу, успеете до завтрака на йогу или тренажер, не расстроитесь при виде все той же вазочки фруктов, и после процедур у вас еще останутся силы, чтобы пойти на прогулку. На нее вы даже полетите! Ведь точнейшие электронные весы показывают, что за сутки вы скинули полтора кило.

В Мерано можно прогуливаться вдоль речки по набережной или по тихим улочкам центра, уйти далеко невозможно — некуда.

Можно на такси доехать до старинного замка в горах. Можно отправиться в городские термы. Там несколько открытых и закрытых бассейнов, бани, процедуры. Плещущиеся в полезных водах меранцы видны прямо с улицы сквозь стеклянные стены. Другое дело, что этого всего довольно и в нашем отеле.

### Избавление от токсинов

Так неспешно, за салатами, процедурами и прогулками, проходит день и другой. Наступает третий — день Великой Клизмы. Гидроколонтотерапия в клинике Henri Chenot не включена в основную программу, но ее можно отдельно заказать. Смысл в этом, по моему, вот какой. Когда через человека прогоняют 17 литров воды, а он на экране видит, какой мусор из него вылетает, случается мания: не хочется себя, такого чистого и прекрасного, снова загрязнять. Хотя не ешь больше никогда. Это психологический шаг к голодовке, которая начнется вечером и продлится весь следующий день.

Вместо ставшей уже привычной еды на ужин, завтрак и обед вас напоят отварами из капусты, морковки и шампиньонов. Язык станет желтым, а шкурка от водорослевых обертываний — такой розовой, будто вы перегрелись в солирии. Но доктор говорит, что это хорошо: то бегут слюна и слезы из организма токсины. Правда, результаты взвешиваний с каждым днем вас все больше разочаровывают. Не выходит полтора кило, как в первый день! Какие-то жалкие 500–600 г — и все. И на это у доктора есть ответ: тело в сутки может принудительно расстаться



Гигантские шахматы — для разминки перед приемом у врача

только с 40 г жира. Все остальное — вода и токсины, но и их становится меньше.

Еще бы. Какие уж тут токсины, когда на ужин после голодовки вам принесут несладкий лимонный сорбет, диетическое пюре и кусок рыбы на гриле величиной с наперсток. Это покажется разворотом, превосходящим самые разнузданные мечты.

### Теория питания

На будущее диетолог клиники выдаст вам распорядок питания и перечень допустимых продуктов. Он у каждого свой. В моем, например, не было ничего необычного на первый взгляд — типичное раздельное питание, а раз в неделю разрешается все что угодно.

Этот вопрос я и задала доктору Шено: чем его диета отличается от прочих систем раздельного питания? Он ответил, что принцип раздельности здесь не главный. Главный — качество продуктов, естественный объем и цикл усвоения полезных веществ. Доктор Шено и китайцы, коих он, как уже было сказано, крый последователь, девят суток на три периода — с 12.00 до 20.00, с 20.00 до 4.00, и с 4.00 до 12.00. В течение первого происходит поглощение, во второй период — усваивание, в третий — очищение.

Всему живому в 24 часа нужно определенное количество протеинов, углеводов и жиров. Их полагают распределенными по периоду с 12.00 до 20.00, а во второй и в третий периоды вообще лучше не есть. Иными словами, с утра хорошие фрукты,

потому что они не мешают очищению и витаминизируют, дают бодрость. Если в два часа дня съест салат, пасту и мясо (или рыбу), катастрофы не будет, но организму понадобится больше сил, чтобы усваивать. Он отнимет эти силы у дневной продуктивности, поэтому протеины (мясо, рыба, соевые продукты) лучше есть с овощами же вечером, а днем можно позволить себе крупы, картошку и даже немного хлеба (грубого помола из твердых сортов пшеницы, естественно).

На вопрос, почему доктор Шено — противник мучного, хотя изделия из муки входят во все традиционные кухни, доктор ответил, что дело не в хлебе как таковом, а в нездоровой ферментации нынешней муки, каковая напрямую зависит от способов ее выращивания и обработки. Дурная ферментация вызывает дурные процессы брожения, отчего страдают и поглощение, и усвоение, и очищение. То же доктор Шено говорит и о молоке: можно сколько угодно пить молоко и считать его полезным, но вы же не знаете, что съела эта корова!

При этом и сам доктор Шено, и диетолог хором твердят: надо двигаться, двигаться, двигаться. Иначе любая, даже разумная диета будет «выедать» мышцы, и как только от нее отклониться, жир набросится с новой силой и все «мышечное» место заполнит собой.

### Практика после теории

В день отъезда на рецепции отеля вам выдадут трогательный пакет в дорогу: с пра-

вильным йогуртом, яблоком и правильным куском с овощами. И вот в аэропорту все вокруг будут жевать гамбургеры и пить шипучую колу, а вы будете смотреть на них как на дикарей и аккуратно выедать из коробочки свой диетический кус-кус.

А потом вы вернетесь домой, где домашние будут разочарованно вас рассматривать: как, всего на пять кило?! Да почти ничего не заметно! И это за три тысячи евро!

Как бы между прочим они начнут вам подсовывать пироги, котлеты и жареную картошку, и придется вам вводить раздельное с семей питанием. Почему-то вы не сможете остановиться и начать есть как раньше: от того ли, что денать жалко, или сил стало больше и самочувствие лучше, или закрепился рефлекс...

И пройдет месяц, другой и третий. Кроме пяти первоначально утраченных килограммов незаметно утратятся еще пять. А в один прекрасный день вы достигнете назначенного доктором Шено вашего оптимального веса, и все вокруг начнут спрашивать, как это вы так помолодели лет на десять. А вы будете загадочно улыбаться и звать их в гости на теплый салат из шпината и дикий рис. А однажды заметите, что муж перестал пить пиво и есть пельмени, а переключился на хорошее вино и мясо-гриль. И все за какие-то три тысячи евро.

www.henrichenot.com, www.palace.it

# CREATIVE

Найди СВОЙ ZEN

музыка • фото • видео • радио

## ZEN

VISION:M

300В / 160В

До 15000 песен\*, десятки тысяч фотографий, 120/240 часов видео\*\*, FM-приемник и записывающее устройство, 2,5-дюймовый цветной экран с подсветкой 23214 цветов, выход на ТВ-приемник, настраиваемая «быстрая» клавиша синхронизации с контактами, календарем и заданиями Microsoft Outlook.

## ZEN V PLUS

80В 40В 20В 10В

До 4000 песен, яркий 1,5-дюймовый OLED экран, просмотр видео и фотографий, встроенный микрофон для записи живого голоса, FM-приемник, уютный размер и цена под стать.

В версии ZEN V отсутствует FM-приемник и просмотр видео.

\* При средней продолжительности песни 4 минуты, 64 Кбит/сек в формате WMA.  
\*\* При кодировании видео 500 Кбит/сек, MPEG-SP-1. Гигабайт 1000000 байт.  
Доступная емкость будет несколько меньше. Точная емкость может варьироваться.

Copyright 2007, Creative Technology Ltd. Creative является зарегистрированной торговой маркой Creative Technology Ltd. Все прочие фирменные знаки и названия продуктов являются торговыми марками или зарегистрированными торговыми марками их соответствующих владельцев. Все спецификации могут быть изменены без предварительного уведомления.

www.creative.ru

**ГАРАНТИРОВАННЫЕ РУССКИЕ ГРУППЫ:**

- Представитель Ras Group на всех судах на всем протяжении круизов
- Береговые экскурсии на русском языке
- Программы дня, меню и другая важная информация в каютах на русском языке
- Российский телевизионный канал в каютах
- Для самых любознательных — тематические лекции

**ТУРИСТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ**  
**RAS GROUP**

Москва, Лубянский пр-д, д. 21, стр. 5 [www.ras.ru](http://www.ras.ru)

---

**Круизы в итальянском стиле!**

Более 50 маршрутов по всему миру!

Подробное описание круизов смотрите на [www.gocruise.ru](http://www.gocruise.ru)

При раннем бронировании предоставляется скидка от 100 до 400 €

Тел. для агентств: (495) 933-09-50 (многокан.)  
Тел. для частных лиц: (495) 225-55-76

**MSC Crociere**

Еженедельные круизы по норвежским фьордам из Санкт-Петербурга!

«Музыка фьордов и города Балтики» 13–16 дней, 12 круизов на MSC Opera 4\* и MSC Lirica 4\*  
Вариант 1: Санкт-Петербург • Копенгаген, 2 дня (Дания) • Киль/Любек/Гамбург, 2 дня (Германия) • Осло, Ставангер, Флом, Гейрангер (самые красивые фьорды и города Норвегии) • Висбю (о. Готланд, Швеция) • Стокгольм (Швеция) • Таллин (Эстония) • Санкт-Петербург  
Даты: 17.05, 31.05, с 14.06 еженедельно до 26.08 Цена: от 1770 €

Лучшие круизы Средиземноморья!

«Западные средиземноморья» 8 дней, MSC Musica 4\*  
Генуя • Неаполь • Палермо • Тунис • Майорка • Барселона • Марсель • Генуя  
Даты: 22.07, 05.08, 19.08, 09.09 Цена: от 780 €

«Зачарованные берега» 8 дней, MSC Armonia 4\*  
Венеция • Бари • Санторини • Миконос • Афины • Корфу • Дубровник • Венеция  
Даты: 22.07, 02.09.07 Цена: от 790 €