

ФИЛОСОФИЯ ДИЕТЫ

С ИМЕНЕМ АНРИ ШЕНО НА УСТАХ ХУДЕЮТ И ОМОЛАЖИВАЮТСЯ. С ИМЕНЕМ АНРИ ШЕНО ВЫХОДЯТ ИЗ ДЕПРЕССИИ И ВХОДЯТ В НОВУЮ ЖИЗНЬ. В ЕВРОПЕЙСКОЙ ДИЕТОЛОГИИ ДОКТОР ШЕНО РАВЕН АЛЕНУ ДЮКАССУ В ЕВРОПЕЙСКОЙ ГАСТРОНОМИИ. И ЗАКОНОМЕРНО, ЧТО ИМЕННО У ШЕНО ЛЕЧАТ ЖЕЛУДКИ И ЧИСТЯТ ПЕЧЕНЬ ТЕ, КТО ДОЛГО НАСЛАЖДАЛСЯ ВЫСОКОЙ КУХНЕЙ ДЮКАССА.

ЭДУАРД ДОРОЖКИН

Доктор Шено вопросами безоперационного оздоровления организма увлекся тридцать лет тому назад и с тех пор стал в этом деле гуру. Несмотря на то что многие тем или иным образом копируют технологии, придуманные Шено, его штаб-квартира по-прежнему расположена в Мерано, в отеле Merano Palace. Espace Henri Chenot — так, без модных сегодня трех букв «С», «П», «А», называется его главное детище, место встречи европейской элиты с потерянным в ресторанах Алена Дюкасса здоровьем.

В последнее время, впрочем, к герцогиням, адвокатам и просто наследникам крупных состояний из Франции, Великобритании и Швейцарии присоединились наши соотечественники. Да так активно, что в некоторые дни до 40% пациентов доктора Шено свободно изыскаются на языке Пушкина и Толстого. У дирекции санатория (а «Мерано Палас», конечно же, можно назвать этим забытым словом, от которого прямо так и веет розовыми щечками и впалым животом!) есть на сей счет своя теория — очень европейская, надо сказать. В отличие от многих других своих коллег из отелей-дворцов управители «Мерано» не намерены ограничивать число русских постояльцев, вводя квоты. Кто первый забронировал — того и номер.

Так называемый метод Шено на самом деле покоится на очень простом соображении. Мы — это то, что мы съели. Ужасно физиологично, конечно, но мы все-таки в санатории. Не есть вообще или слишком жестко ограничивать себя в пище нельзя: это опасно — раз, и абсолютно бессмысленно — два. Когда Шено читает лекцию о своем видении человеческой жизни, метаболизме, процессе старения, невольно ругаешь себя — ведь до таких несложных соображений можно было и самому дойти.

Но ведь нет же. Шено, например, указывает на то, что человеческий организм, обычно имеющий температуру около 37 градусов, — гигантский производитель энергии. И для того чтобы эту энергию произвести, ему необходимы ресурсы. Если не есть и не пить — откуда им взяться?..

Энергия — второе принципиальное для понимания теории Анри Шено слово. Доктор увлечен постулатами китайской медицины о меридианах, энергетическом балан-



се и прочих не слишком осязаемых вещах. Каждый пациент классифицируется в «Мерано» по специфической типологии, согласно закону пяти элементов: дерева, огня, земли, металла и воды. В наличие энергетических каналов можно верить, а можно не верить, но после массажа по меридианам, входящего в обязательную ежедневную программу, чувствуешь себя заново родившимся.

«Воля» или даже более скромное «усилие» — третий и последний важный пункт. «Выписной эпикриз», скажем так, каждого из пациентов «Мерано» содержит некоторые рекомендации — от наблюдавшего врача, от массажиста, от диетолога. Иногда они совсем несложные. Мне, например, рекомендовано один день в месяц питаться по следующей схеме: два целых фрукта на завтрак или фруктовый салат, зеленый или травяной чай, можно ячменный кофе; один «фрукт по сезону», сырые овощи или овощной салат с черным или басмати рисом и приготовленными на пару овощами — на обед; свежий фрукт — в полдник; овощи на пару или крем-суп из овощей, плюс рис — на ужин. Конечно, в этом списке нет бастурмы, отварного языка с хреном и даже прошутто ди Парма нет, но ведь этот ужас всего-то на один день в месяц. Можно и продержаться. Сам господин Шено держится: ему много лет, но глаз горит, и жена Доминик, заведующая в клинике отделением эстетической медицины, тоже держится вместе с мужем.

Любой, даже самый нерешительный, самый крохотный шагжок навстречу организму обязательно принесет пользу — в этом убежден доктор Шено, и эта его убежденность должна передаться постояльцам «Мерано Паласа»: в противном случае лучезарный Анри считает свою задачу невыполненной.

Более подробно свои соображения относительно законов старения — и омолаживания — организма Шено излагает в книге «Умножьте здоровье методом бионтологии» («Dynamisez votre capital sante par la biontologie»), ее можно купить в отеле. Русский перевод не очень хорош, но есть итальянский оригинал и переводы на английский и французский. Бионтология — термин, созданный самим Шено. Означает «изучение сущности жизни». Судя по тому, какими живчиками выпархивают из его объятий дамы и господа, отдыхающие в Мерано, в изучении этой печальной истории Шено продвинулся дальше многих своих коллег.

Но вернемся к «усилию». Одна достойная наша журналистка, посетившая Мерано, отметила в своей статье, что, несмотря на запрет, пропускала стаканчик-другой красного в городских барах: в самом отеле спиртного не подают.



И ничего — похудела! Однако с точки зрения Шено, задача похудеть — ничтожна. Его цель — детоксикация организма, а вот как раз этот процесс останавливается в тот момент, когда в организм поступает содержимое «рюмочки». Тут уж действительно встает вопрос веры: можно, конечно, наплевать на воззвания забавного старикана — и пуститься во все тяжкие. Но зачем тогда ехать в Мерано?

Неукоснительное следование предлагаемому Шено графику жизни представляется задачей куда более интересной, чем девчачьи выходы. В этом графике нет ничего такого, что выходило бы за пределы обычного распорядка здорового человека. День начинается с завтрака: фруктовый салат и кофе из ячменя. Обычный кофе на шесть дней, что продолжается лечебный курс, попадает под запрет — так же, как черный чай. Затем — консультация врача, анализы (в «Мерано» очень серьезно подходят именно к оценке состояния здоровья) и процедуры. Процедура, собственно, три, но за неделю успеваешь полюбить это здоровое однообразие. Энергетический массаж. Энергетическая коррекция. И гидротерапия.

Массаж в «Мерано» — комбинация очень многих техник, в том числе дренаж с использованием стеклянных банок, стимулирующий удаление шлаковых веществ, и реактивация мышечно-сухожильных меридианов. Энергетическая коррекция — воздействие слабым током на принципиально важные «точки», отвечающие за работу различных органов: в зависимости от результатов анализа точке либо придается дополнительный заряд, либо снимаются энергетические излишки. Гидротерапия — самая приятная с тактильной, так сказать, точки зрения, часть лечения. Гидромассажная ванна, незаменимая в процессах детоксикации, действует на расширение или сжатие капиллярных сосудов. Затем происходит грязевое обертывание: грязь обогащена микроводорослями, эфирными маслами и настоями лекарственных растений. Стандартная длительность процедуры — 20 минут, но лучше, конечно, полежать подольше. Смыывают грязь при помощи душа Шарко. Зрелище, может быть, и не самое изысканное, зато потрясающий тонизирующий эффект. Вообще с водными и околотовными процедурами в «Мерано» проблем нет: здесь и тропический душ, и разнотемпературные ванны, и сауна, и хамам, и джакузи, и два бассейна.

После душа — момент истины. Весы. Контроль веса происходит ежедневно, результаты заносятся в карточку, которая есть у каждого санаторного курортника. Целей — две. Во-первых, успокоить тех, кто приехал в Мерано худеть. А во-вторых, как ни парадоксально, не дать похудеть

чрезмерно. Тем, кто худеет недостаточно, назначают один день поста — и слабительное типа нашего пургена на ночь. Тех, кто слишком стремительно теряет в весе, переводят на диету bio-light — еще более щадящую, чем та, на которой сидит основная группа.

Так как дело к обеду, пора наконец рассказать и о кулинарной стороне вопроса. За тем, что происходит на кухне, присматривает лично Доминик Шено — она же, кстати, дает мастер-классы по приготовлению здоровой пищи. «Здоровая» совсем не означает «невкусная» или, скажем, «мало». Некое чувство голода испытываешь только в первый вечер, а потом уже все идет как по оливковому маслу — единственному, разрешенному здесь.

Соль и сахар из рациона исключены. Основа питания — овощи, крупы и фрукты. Два раза в неделю «голодающих» балуют изумительно вкусной рыбой. Повара творят чудеса: их диетические блюда на вкус и на вид таковы, что кажется, будто ты не в санатории, а в мишленовских трех звездах. Такому умиротворенному ощущению способствует и обстановка: еду подают неспешно, приборы серебряные, официанты в меру величественны и дружелюбны.

У тех, кто по каким-то причинам не забронировал дополнительные процедуры — гидроклонолтерапию, массаж волосного покрова головы или брюшной зоны (спасок огромен), — наступает свободное время. Общий результат пребывания в Мерано зависит и от того, как проводить эти блаженные часы. Мерано, хоть формально и является Италией, на самом деле типичная Австрия. Городашко обязан своей славой императрице Сисси, безмерно любившей эти места и оставившей потомкам точную схему своего ежедневного променада; теперь всякий желающий может пройти по Sissi weg — пересечь необычайно живописную речку, подняться на холм, спуститься с холма, снова подняться. Мерано так мало изменился со времен императорских прогулок, что иногда удается поймать это удивительное, почти тургеневское ощущение «вод». На первую прогулку консьерж отеля рекомендует захватить фотоаппарат. И действительно, хочется запечатлеть для друзей, родных и близких каждую первую виллу, цветущие яблоневые сады, распускающийся виноград, монастырь на горе, церквушку в соседней деревне, ухоженную собаку и даже какой-нибудь незначительный ручеек, поблескивающий на солнце. Вокруг Мерано проложено столько замечательных пешеходных троп, что проблемы «как убить время», отравляющей курортное существование, здесь не существует. Уставшими, загоревшими и счастливыми возвращаются в отель путники, успешно преодолевшие соблазн вкунуть колбаски и отведать рюмочку шнапса на деревянной дегустации. После чинного ужина их ждет главное санаторно-курортное развлечение — коктейль на основе ячменного кофе и беседа о клизмах с соотечественниками. Это единственная уступка суетному свету, одобренная строгим доктором Шено. ■

Hotel Palace Merano, Espace Henri Chenot,
Via Cavour, 2/4 — 39012 Merano, tel. 04 73 271 000,
www.henrichenot.com, www.palace.it

