Возврат счастья

Недельный курс омоложения в загородной женевской резиденции

Анна Титова

G. GARDETTE / LA RESERVE GENEVE

G. GARDETTE / LA RESERVE GENEVE

Как добраться

Отель расположен в живописном парке на берегу Женевского озера в 5 км от центра города и в 3 км от аэропорта, откуда дорога на такси занимает не более 15 минут.
На весь срок пребывания гостю выдается карточка, дающая бесплатно пользоваться общественным транспортом в пределах города. До центра удобнее всего добираться на поезде: станция совсем рядом. Сам переезд до городского вокзала займет около семи минут.
www.lareserve.ch

«НИКОГДА не поздно начать становиться моложе» — так сказала Мэй Уэст, актриса и драматург, неугасающий секс-символ Америки. Смотря, как пожилая женщина рядом складывает шелковое крыло, я соглашаюсь с высказанной в начале XX века сентенцией. Как выясняется из беседы, бабушке-парапланеристке 78 лет и она каждый день проводит, улучшая летные навыки. Просто держать воздушный поток ей уже не так интересно, а потому она попросила инструктора научить ее азам пилотажа. Сегодня первый раз пробовала «крутые винговеры» (крен 90 градусов). Немного страшновато, конечно, но в целом Мари Жозе очень понравилось. Подоспевшему с помощью в упаковке парашюта поджарому парню она подмигивает и спрашивает, поправляя золотистые локоны: «Ну что, пропустим вечером, как обычно, по бокальчику в баре?» Тот кивает, и пара продолжает работу.

С харизматичной швейцаркой в полном расцвете сил мы встретились неделей раньше в горном Вербье. А сейчас, работая на тренажере, я немного завидую ее небывалой выносливости. Выполняя упражнения по персональной программе, я чувствую, как напрягается каждая мышца, отзываясь приятной болью в сознании. Добровольная физкультура проходит в ежедневном режиме в рамках недельного курса в камерном SPA-отеле La Reserve, расположенном на окраине Женевы. Только что здесь запущена действительно интересная программа — Nescens better aging, создатели которой очевидно тоже вдохновлялись словами голливудской кинодивы. Как следует из названия, старение — процесс необратимый, но, как объясняет Жак Пруст — автор программы, научный директор лаборатории Genolier, стареть можно по-разному. Кто-то делает это стремительно. А кто-то возводит процесс в искусство, демонстрируя все признаки неувядающей молодости. Таким людям искренне завидуешь, ибо, как говорил римский философ-стоик Луций Анней Сенека, «и старость полна наслаждений, если только уметь ею пользоваться».

Преодолев очередной виртуальный подъем, вспоминаю слова генерального директора женевского La Reserve Винсента Тисье: «Мы слишком рано сдаемся». По международной классификации календарная старость приходит лишь в 65 лет, причем отрезок с 64 до 74 лет считается периодом ранней изношенности. И лишь после 80 лет процессы в организме несколько замедляются, оставляя человеку выбор решать, хочет он стать немощным стариком или активным, как упомянутая Мари Жозе, которой инструктор клятвенно пообещал показать, как делать динамический полный срыв.

Итак, как же работает эта программа и на чем она основана? Разработан курс в La Reserve в тесном партнерстве с ведущей клиникой Genolier, где есть единственный в Швейцарии институт предотвращения старения. В основе программы — данные, подкрепленные фундаментальными многолетними исследованиями. Швейцарские медики научно доказали, что три основных фактора, с помощью которых можно замедлить процесс увядания организма,— это сокращение потребления калорий, минимизация стресса и нормализация уровня гормонов. В этой фундаментальной формуле, подкупающей своей обманчивостью, кроется основной секрет долгожительства.

НУ, КОНЕЧНО ЖЕ, В ПРОЦЕССЕ СВОЕГО обучения здоровому образу жизни вы неизбежно потеряете пару-тройку килограммов. Но вы же не за этим приезжали, правда?

Хитро сочиненная машина дает сигнал, извещая, что тренировка закончена. Я вытаскиваю персональный чип-ключ из тренажера, на котором уже записаны все мои показатели. Пройденная дистанция, количество потраченных калорий, уровень пульса и другие важные данные. Персональный курс тренировок на всю неделю составлен на основе рекомендаций остеопата, который накануне целый час сканировал данные моего организма. Доктор пояснил, насколько важно соблюсти идеальный баланс и не перетрудиться: переизбыток физической нагрузки тоже короткий путь к преждевременной старости. Все дело в гормонах. Анаболические способствуют росту и образованию тканей (отвечают за мощную мускулатуру и крепкие кости). А катаболические, напротив, ведут к разрушению. Главный виновник старения, конечно же, кортизол (гормон стресса), который вырабатывается, в том числе если злоупотреблять посещением спортзала. Конечно, это очень упрощенное объяснение, но поверьте, все именно так и работает.

Второй фактор старения — переедание и пристрастие к сладкому. Чем больше высокогликемических углеводов вы потребляете, тем быстрее приближаетесь к финальной черте. Переизбыток десертов — это билет в один конец. Чем не повод отказаться от повседневных привычек? Ну или хотя бы ограничить потребление сладкого. Во всем виноват инсулин. Если он сбалансирован, гормон работает как анаболик и способствует росту мышечной ткани. В противном случае ничего, кроме жировых клеток, вы не получите. Некоторое время назад был проведен эксперимент на кру-