

Осень-зима 2011

Источники ЗДОРОВЬЯ

PALACE MERANO

ESPACE HENRI CHENOT

Вступительное слово

Анри Шено



Когда речь идет о здоровье, главное, на мой взгляд – быть хорошо информированным. Уже не один год идут разговоры о стволовых клетках, и о революционных научных разработках, которые позволили добиться потрясающих результатов в излечении различных недугов и восстановлении тканей. Когда слушаешь эти дебаты относительно эмбриональных стволовых клеток, видишь множество соответствующих статей в прессе, невольно возникают некоторые сомнения. Для косметической индустрии важна возможность стимулировать, вырастить новый кожный покров – соответственно, она сразу взяла на вооружение это новшество. Но знаем ли мы на самом деле, о чем идет речь? В соответствии с европейским законодательством, а также в связи с возможными

дегенеративными процессами, человеческие стволовые клетки не могут использоваться в косметических формулах, поэтому в косметике используют растительные стволовые клетки. Что это означает?

Хотя действие растительных стволовых клеток не подразумевает сохранение человеческих стволовых клеток и не участвует в росте тканей, оно позволяет заметно улучшить существующие формулы, усилить активные элементы и тем самым повысить эффективность косметических продуктов, улучшающих состояние кожи.

Они образуют отдельную сферу исследований, – в ней мы и работаем в рамках Chenot Cosmétiques, гарантируя, таким образом, соответствие всем этическим нормам.

Чтобы рассеять все сомнения, и исходя из утверждения, что данные клетки располагают сверхмощным научным потенциалом, сейчас мы, совместно с лабораторией Бионтологии, работаем, оставляя в стороне фактор роста на основе растительных стволовых клеток. Этот фактор роста в самом ближайшем будущем, пригодится нам в процедурах эстетической медицины.

Стволовые клетки: миф или реальность?

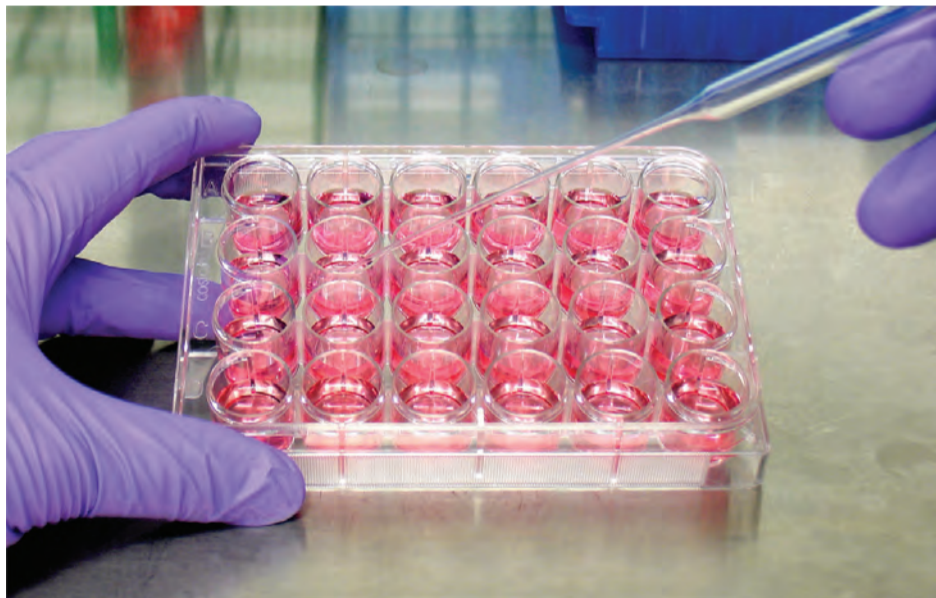
ЛАБОРАТОРИЯ БИОНТОЛОГИИ
НОВАЯ КОСМЕТИКА ШЕНО
ПРЕДЕЛЫ УСВОЕНИЯ

ЛАБОРАТОРИЯ БИОНТОЛОГИИ: ЧЕТКАЯ СТРУКТУРА

Теперь мы располагаем новейшим исследовательским центром, где разрабатываются и применяются первичные составляющие высочайшего качества; именно благодаря им наши клиенты пользуются столь эффективными продуктами.

После многих лет прогресса в различных отраслях деятельности в Espace Henri Chenot в Мерано, начиная с питания и заканчивая различными процедурами для лица и тела, стала очевидна необходимость открыть наш собственный исследовательский центр, который бы помог отвечать на самые специфические запросы. Здесь стало возможным углубить знания и опыт, и оставаться в авангарде науки, занимающейся здоровьем наших гостей.

В течение последних четырех лет, в Espace Henri Chenot функционирует проект «Лаборатория Бионтологии», в сотрудничестве с инженером в области биотехнологии и специалистом по фармацевтике доктором Кристианом Рибьером.



Новейшее оборудование в области хроматографии, фракционный лазер, очищающее и производящее микрофльтрацию, энзимотерапию, клеточную атомизацию и прежде всего лиофилизацию, бактериологические анализы, клеточные терапии, высокоэффективную жидкостную хроматографию, спектрометрию. Кроме того, здесь есть все дополнительное оборудование – стерильные помещения, автоклавы, стерильные фильтры. Все это позволяет **производить фармацевтическую продукцию гарантированно высочайшего качества, высокой степени очистки** в различных секторах.

В сердце Альто Адидже, Больцано, расположилась лаборатория Бионтологии – обращенная в наше будущее.

АКТИВНЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ ПОСРЕДСТВОМ БИОТЕХНОЛОГИЙ

Косметика Шено всегда ориентирована на использование натуральных продуктов и эффективность процедур. Анри Шено в конце шестидесятих годов создал Фитокосметику – и был основоположником использования растительных экстрактов и эфирных масел в косметике. Следуя этому же принципу, **Шено Косметикс обращается к первичным натуральным составляющим, незагрязненным и активным в этом инновационном процессе.** Благодаря методам биотехнологии, Лаборатория Бионтологии разработала активные составляющие растительного происхождения, у которых мы видим необычное действие на клеточном уровне: антиоксидантный эффект, питательное и восстанавливающее действие.

Эта продукция позволила добиться полного взаимодействия с **тремя основными фазами процедур по Анри Шено: Выведение, Усвоение, Восстановление.**

Кроме того, со своими возможностями в сфере анализов, у Лаборатории появилась возможность контролировать наличие токсинов в различных составляющих, чтобы сократить риск возможных аллергических реакций на продукцию.

ЛИОФИЛИЗОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ: ВЫСОЧАЙШЕЕ КАЧЕСТВО И ПИТАТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА

Еще одно важное достижение Лаборатории Бионтологии – **производство продуктов питания с использованием компонентов, абсолютно усваиваемых организмом,** с прекрасными питательными характеристиками, и в тоже время с отменными вкусовыми качествами.

Чтобы гарантировать сохранность органолептических качеств ингредиентов, был использован процесс лиофилизации. Мы отказались от использования консервантов, чтобы сохранить питательные свойства продуктов.

Какой же первый продукт такого типа? Суп, обогащенный протеинами высокого качества, которые полностью усваиваются нашим организмом, позволяют бороться с остеопорозом, и способствуют сохранению мышечной массы, имея сбалансированное количество калорий.

НОВАЯ КОСМЕТИКА ШЕНО

Революция в косметической сфере: использование неизвестных до сих пор активных ингредиентов для предотвращения клеточного старения. Идеальный баланс традиции и новаторства, согласно принципам бионтологии.



В ПОИСКАХ ЭССЕНЦИИ НОВОЙ ЖИЗНИ

Изучение сущности и эволюции жизни дали начало новой научной концепции Анри Шено, которую он сам называет Бионтология. Сегодня, как никогда ранее, мы можем влиять на собственное состояние здоровья, определяя, как улучшить качество жизни, благодаря научному процессу, который послужил основой для возникновения различных, ранее невозможных жизненных сценариев. **Метод Шено объединяет в себе лучшее из традиций прошлого с революционными современными научными достижениями.**

Наша цель – изо дня в день улучшать наше состояние здоровья, глядя при этом в будущее; лучшее качество жизни благодаря превентивным мерам и изменениям в повседневных привычках.

GENESCIENCE, ПРИНЦИПЫ БИОНТОЛОГИИ, ПРИМЕНЕННЫЕ К ЗДОРОВЬЮ КОЖИ

Мы с гордостью объявляем о свершившейся революции в косметической сфере. **После многолетних исследований мы, наконец, начали производить косметическую продукцию, содержащую неизвестные до сих пор активные ингредиенты, совместимые с клеточным метаболизмом, и препятствующие процессу старения.**

Эта косметическая линия эффективно использует эксклюзивные первичные материи, полученные в Лаборатории Бионтологии, смеси натуральных эфирных масел и 100% растительные натуральные ингредиенты морского происхождения.

Данные вещества обладают антиоксидантными свойствами, питают и восстанавливают. Наши продукты исключительно эффективны для красоты и здоровья кожи.

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

Организм проходит на протяжении жизни определенные циклы, обусловленные несколькими факторами: генетический код (наследственность), естественный процесс старения, образ жизни, окружающая среда и питание. Анри Шено предлагает методы успешного влияния на некоторые из этих жизненных факторов.

Во многом вдохновленный китайской медициной, а так же опираясь на последние научные разработки, он создал собственные фундаментальные доктрины относительно превентивной медицины и лечения.

Метод, созданный Шено, имеет одну отличительную особенность – восстанавливать естественный процесс вывода токсинов из организма, способствуя уничтожению собственно токсинов. Затем идет следующий важный шаг – оптимизировать усвоение питательных ингредиентов, необходимых для клеточной энергии и для восстановления. Может произойти так, что вредные вещества, накапливаясь в тканях организма, запускают процесс интоксикации, который сокращает жизнеспособность клеток. Метод Шено применяется, таким образом, и по отношению к кожным покровам, – так как кожа – самый большой из человеческих



органов. Процедура создания нашей продукции – та же, что и по лечению человека во всей его целостности, она базируется на тех же принципах.

Вот три основные фазы: Выведение, Усвоение, Восстановление. Для каждой из них была разработана своя линия продуктов.

ХОЛИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ

Знание приобретается посредством изучения и опытным путем. Анри Шено вывел систему, которая позволяет экспериментировать, переносить и прилагать собственные знания через Лабораторию, Академию и Центр Бионтологии.

В центре Бионтологии, в Espace Henri Chenot, знаменитом на весь мир оздоровительными программами и сопутствующими продуктами, применяется холистический подход к здоровью. Здесь стало возможным эффективно использовать продукты на различных типах кожи и, таким образом, получить новую косметическую линию, в которой отражены наш огромный опыт, знания в области кожи, и благотворное влияние профессиональных процедур.

ПРОДУКЦИЯ ШЕНО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КОЖИ

Анри Шено был одним из первых, кто начал использование эфирных масел, которые характеризуются высокой степенью взаимопроникновения и участием в клеточном метаболизме. Особенности действия каждого из эфирных масел позволили создать уникальные сочетания, абсолютно натуральные и высокой степени очистки, с высочайшей восстанавливающей способностью: Actif Chenot

Благотворный эффект этого состава был достигнут благодаря добавлению активных инновационных ингредиентов, в том числе веществ растительного происхождения, полученных в нашей лаборатории Бионтологии, которая специализируется на биотехнологиях.

Мы никогда не останавливались на достигнутом; чтобы лучше сохранить активные ингредиенты были сведены к минимуму риски бактериологической контаминации посредством использования новейших технологий упаковки продукции.

Цель достигнута: самые современные технологии мы применяем к растительным ингредиентам, создавая, таким образом, косметические продукты высочайшего качества, отвечающие требованиям самых взыскательных клиентов.



ПРЕДЕЛЫ УСВОЕНИЯ

Некоторые питательные вещества не могут быть выработаны организмом, поэтому нам так необходимо разнообразное питание, особенно после 35 лет, когда в организме начинаются гормональные изменения и пищеварение происходит по-другому.

Изо дня в день Анри Шено занимается распространением советом относительно того, как адаптировать сбалансированное питание к потребностям и особенностям каждого человека. Более сорока лет Шено делится этой информацией не только с гостями Палас Мерано, но и с более широкой публикой, проводя семинары, конференции и публикуя различные литературные труды.

Постоянный интерес к этим вопросам привел Шено к исследованию постоянной эволюции человеческого существа. Человек рассматривается через призму холистического подхода, при этом особое внимание уделяется тем изменениям, которые происходят в организме с течением времени.

Действительно, образ жизни людей в последние 40-50 лет значительно изменился – люди стали гораздо меньше двигаться. Люди больше не работают в постоянном контакте с землей, все больше времени проводя за компьютером. Это, безусловно, повлияло и на систему питания. Мы больше не можем потреблять то же количество пищи, что и раньше, не рискуя приобрести избыточный вес и, как следствие, проблемы со здоровьем. В тоже время, уменьшая порции, мы не получаем всех питательных веществ, необходимых организму для правильного функционирования.

Появляются следующие вопросы:

- В этих жизненных условиях, как установить разумный объем продуктов питания, которые мы должны потреблять в среднем в день?
- Как компенсировать нехватку, вызванную сокращением порций?

РЕГУЛЯРНЫЕ ВКЛАДЫ В ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ВОЛОКНА

Речь идет об использовании основных питательных элементов, то есть тех элементов, которые не могут быть синтезированы организмом и которые нам необходимо получать с продуктами питания. Это – аминокислоты, жирные кислоты, витамины и минералы.

Протеины

Протеины состоят из аминокислот и могут быть двух видов: животные (мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца) или растительного (цельные злаки, овощи, маслянистые фрукты). Доктор Лилиан Ле Гофф объясняет в книге «Питать свою жизнь», что каждый прием пищи должен приносить человеку не меньше 20–25 грамм чистого белка, которые соответствуют следующему:

20 ГРАММ БЕЛКОВ СООТВЕТСТВУЮТ:

ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ

100 грамм мяса
100 грамм рыбы
2-3 яйца
80 грамм сыра
250 грамм творога
620 мл молока

РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ

100 грамм цельных злаков+50 грамм бобовых (взвешиваются после первичной обработки)
100 гр маслянистых фруктов
200 гр цельнозернового хлеба
300 гр белого хлеба

Цельные злаки – цельная пшеница, гречка, амарант, овес, полба, камут, пшено, ячмень, рис, киноа, рожь.

Овощи: чечевица, бобы, соя, мисо, тофу, горох, фасоль





Разнообразие этих продуктов необходимо для регулировки веса. Животные протеины содержат насыщенные жиры, которые вызывают увеличение мышечной массы и провоцируют проблемы с сердечно-сосудистой системой. Соответственно, **жизненно необходимо сократить потребление колбас, мяса и сыров и обратить большее внимание на растительные протеины.** Существует десять различных злаков и шесть видов овощей, которые могут употребляться в различных видах, и на основе которых можно создать разнообразное меню. К сожалению, их свойства пока еще очень мало известны, а ведь они имеют очень сбалансированный состав, содержат протеины, которые особенно хорошо усваиваются вместе с овощами и зеленью. Они богаты волокнами, которые помогают регулировать механизмы голода, улучшают пищеварение, переработку сахаров и жиров. Они снабжают энергией в виде сложных сахаров, не провоцируя гликемических скачков, содержат витамины и олигоэлементы.

В чем же проблема обработанных злаков?

Вместе с оболочкой зерна уничтожается основная часть протеинов, волокон, витаминов и олигоэлементов, и остается только крахмал, более концентрированный при том же весе, и с повышенным гликемическим индексом. Однако это – не универсальная характеристика всех злаков. Я вовсе не призываю полностью исключить их из нашего рациона, как предлагают некоторые диетологи.

По той же причине, маслянистые фрукты не должны быть полностью исключены из рациона из-за их высокой калорийности, напротив, в определенных случаях это прекрасный продукт питания.

Чтобы обеспечить оптимальный баланс протеинов без риска превысить норму насыщенных жиров, необходимо, таким образом, сократить потребление мяса до 2 раз в неделю, отдавая предпочтение рыбе (2-3 раза в неделю), овощным блюдам в сочетании с цельными злаками и зеленью, яйцам (лучше в мешочек, 2 раза в неделю), маслянистым фруктам.

ПОРЦИЯ ЖИРОВ ДОЛЖНА ПРИНОСИТЬ

25% НАСЫЩЕННЫХ
ЖИРНЫХ КИСЛОТ

75% НЕНАСЫЩЕННЫХ
ЖИРНЫХ КИСЛОТ

50% мононенасыщенных жирных кислот (оливковое масло, арахис, в том числе в готовке)

25% полиненасыщенных жирных кислот (подсолнечное масло, орех, соя и тп)

Рыба не менее 2 раз в неделю

ОСНОВНЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Жирные кислоты содержатся в овощах (растительное масло и маслянистые фрукты) и в рыбе. Они не откладываются, помогают предотвратить атеросклероз, помогают корректировать излишек жиров в крови и содержат витамин Е, который является антиоксидантом.

ВИТАМИНЫ И ОЛИГОЭЛЕМЕНТЫ

Они содержатся во всех продуктах питания, но самое большое количество содержится в овощах. Чтобы получить необходимое количество витаминов и олигоэлементов необходимо быть внимательными в отборе продуктов питания на нашем столе, есть свежие и разнообразные продукты, избегать консервов, использовать здоровые методы приготовления пищи – например, на пару, в начале приема пищи есть сырые овощи и фрукты, получая, таким образом, необходимые витамины и олигоэлементы перед употреблением термически обработанной пищи.

ВОЛОКНА

Пищевые волокна содержатся в растениях: цельных злаках и бобовых. Здесь находятся не перевариваемые волокна, полезные при запорах. Фрукты и овощи же содержат перевариваемые волокна, которые напрямую помогают регулировать метаболизм. Дневная норма потребления – это 35-40 грамм в день, тогда как реальное среднее потребление, например во Франции, не превышает 20 грамм в день и уменьшилось на 50% с начала века, так как оно уменьшается пропорционально потреблению злаков и бобовых.

| СРЕДНЕЕ СОДЕРЖАНИЕ ВОЛОКОН | РЕКОМЕНДУЕМОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ | |
|--|------------------------------|----------------------|
| Злаки 5-14 гр Бобовые 12-15 гр Овощи и фрукты 0,5 – 6 гр | 2/3 цельных злаков и бобовых | 1/3 фруктов и овощей |



Как мы уже сказали о цельных злаках, волокна имеют четыре важнейшие функции. Регулируют чувство голода и сытости – их требуется меньшее количество; благодаря их способности абсорбировать воду увеличивается объем в пищеварительном тракте, и тем самым достигается чувство сытости. Волокна способствуют метаболизму сахаров, смягчая гликемические пики и препятствуя процессу повышения инсулина, который провоцирует ожирение и склонность к диабету. Они контролируют метаболизм жиров, убирая излишки холестерина, триглицеридов и вредных жиров. На уровне пищеварения они регулируют проходимость, увеличивают количество кала и, тем самым, способствуют выведению шлаков.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

В наши дни зачастую сложно достичь желаемой нормы потребления полезных веществ. Это связано с различными причинами – изменение образа жизни, нехватка времени для приготовления пищи, отсутствие качественных ингредиентов, ослабленность старением основных органических функций. Именно поэтому важно знать, что эта недостача компенсируется периодическими курсами пищевых добавок, обязательно под наблюдением врача.

Несколько примеров:

Мелатонин

Мелатонин – важнейший гормон, регулирующий сон и способствующий выработке гормона роста. Его также называют гормоном биологических часов. Он вырабатывается с 8 вечера до 4 утра. Выработка мелатонина сокращается со старением организма – таким образом, после соответствующих обследований и предписания врача, необходимо компенсировать его недостающее количество пищевой добавкой.



Омега-3 и омега-6

Важнейшие жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и в растительном масле. Наш ежедневный рацион богат насыщенными жирами, которые, когда усваиваются организмом, делают более жесткой клеточную мембрану. Омега-3 могли бы помешать этому процессу, но они всегда меньше представлены в нашем организме. Употребление омега-3 предотвращает проблемы сердечно-сосудистой системы, благодаря противовоспалительному эффекту и воздействию на холестерин. Эти жирные кислоты также участвуют в функционировании мозговых нейронов, оказывая, соответственно, влияние на состояние памяти, уровень интеллекта, помогают предотвратить депрессивные состояния. Потребление Омега-3 должно быть соразмерно Омега-6, содержание омега-6 не должно превышать омега-3.

Волокна

Как мы уже видели, в современном обществе сократилось потребление продуктов, содержащих волокна. Привнесение волокон посредством пищевых добавок улучшает пищеварение и стимулирует процесс вывода токсинов и усвоения полезных веществ. Кроме того, волокна в пищевых добавках обладают практически теми же свойствами что и пищевые волокна (чувство сытости, метаболизм сахаров)

Магний

Магний – это топливо для нашей нервной системы. В случае стресса и гиперактивности мы можем рекомендовать магний в качестве пищевой добавки.

Протеины и пептиды

Не стоит забывать о качестве продуктов питания. Возьмем, например, протеины: в наши дни в Лаборатории Бионтологии стало возможным производство протеинов высочайшего качества, которые полностью усваиваются организмом. Они эффективно предотвращают остеопороз, остеопению и недостаток мышечной массы.



ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВКУСНО!



Доминик Шено – настоящий эксперт в области диетической кухни. Именно она заведует всеми рецептами в Palace Merano. Некоторыми из них она сегодня с нами поделится.

КУЛИНАРНЫЙ УРОК

Узнать больше о некоторых продуктах (тофу, сейтан, злаки, овощи) и, в первую очередь, научиться готовить при низких температурах – этому и многому другому вы сможете научиться на кулинарных курсах Доминик Шено по средам и четвергам на Кухне отеля. Советуем записываться заранее – количество мест ограничено.

Доминик Шено – автор книги «Вкус здоровья», вышедшей на итальянском и английском языках.

ОВОЩНОЙ СУП – ДЕТОКС

Ингредиенты:

сельдерей
цуккини
лук-порей
лук и чеснок
красный перец
40% красной капусты

Приготовление:

сварить овощи и перемещать до получения однородной массы. В конце добавить лимонный сок.



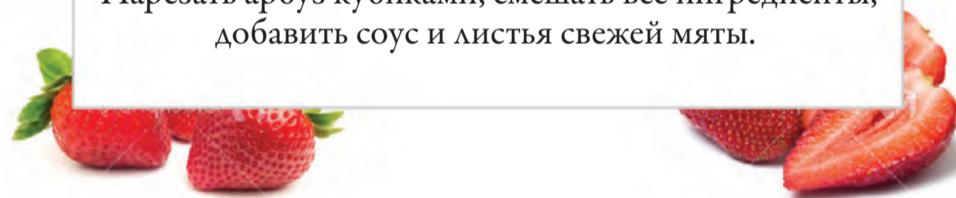
КРАСНЫЙ САЛАТ (на 4 человек)

Ингредиенты:

Салат: 4 зрелых помидора, 400 гр клубники, 1 ломтик арбуза
Соус: 1 чайная ложка кользы, 1 чайная ложка оливкового масла, 1 чайная ложка парафинового масла, 1 чайная ложка бальзамического уксуса, 1 чайная ложка хересного уксуса, 1 чайная ложка имбиря в порошке или жидкого, соль, перец, мята

Приготовление:

Помыть клубнику, нарезать кубиками. Облить помидоры горячей водой и снять кожицу, порезать кубиками. Нарезать арбуз кубиками, смешать все ингредиенты, добавить соус и листья свежей мяты.



ОВОЩНОЙ ФЛАН (на 4 человек)

Ингредиенты:

3 грамма агар-агара
100 мл растительного молока (рисового, овсяного, миндального или соевого)
400 грамм овощного пюре (шпинат и зелень)
100 грамм тофу
Соль и специи по вкусу

Приготовление:

приготовить овощи на пару, сделать пюре. Развести агар-агар в холодном молоке, поставить на огонь постоянно помешивая. Смешать овощное пюре, тофу, молоко и агар-агар до получения однородной массы. Разложить по нескольким формам и выдержать в холодильнике не менее 4 часов. Подавать с приправленными томатами.



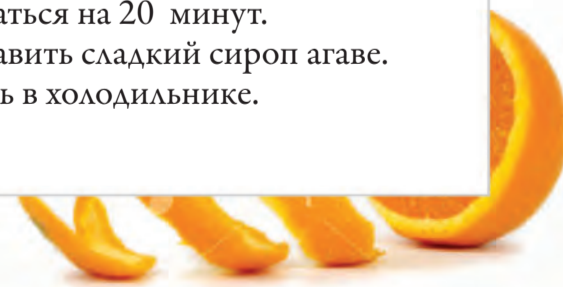
ВЫВОДЯЩИЙ ТОКСИНЫ ЧАЙ (напиток на целый день)

Ингредиенты:

1 литр воды
Цедра 1 апельсина
1 чайная ложка цветков хибискуса (или лимон)
3 столовые ложки мяты

Приготовление:

Довести воду до кипения. Добывить мытую и нарезанную лимонную цедру. Дать покипеть несколько секунд и снять с огня. Добавить оставшиеся ингредиенты и оставить настаиваться на 20 минут. Процедить, добавить сладкий сироп агаве. Хранить в холодильнике.



PALACE MERANO
ESPACE HENRI CHENOT



HENRI CHENOT

ESPACE HENRI CHENOT: WWW.CHENOT.COM

PALACE MERANO: WWW.PALACE.IT

Отдел бронирования +39 0473 271 399, e-mail reservations@palace.it

Адрес: VIA CAVOUR 2 - 39012 MERANO (BZ) ITALIA