

(Re)mise en forme

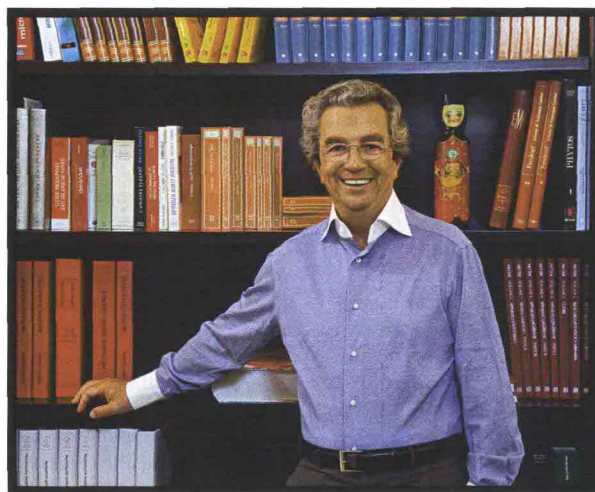


## La meglio gioventù

COMBATTERE IL TEMPO È IMPOSSIBILE. MA RALLENTARLO SI PUÒ. IN UN FAMOSO CENTRO BENESSERE DI MERANO DEBUTTA UNA FORMULA ANTI-AGE CHE SFRUTTA I PRINCIPI DELLA BIONTOLOGIA. ASSI NELLA MANICA, IL FRUTTO DEL DRAGONE E LE ZUPPE DI CAVOLO VERDE. L'ABBIAMO PROVATA PER VOI

TESTO LETIZIA RITTATORE VONWILLER

**S**ono stanca, ho un filo di mal di testa e un buco nello stomaco: ecco come mi sento al secondo giorno all'Espace Henri **Chenot** di Merano, uno dei centri benessere più conosciuti d'Europa. Il team medico mi rassicura, non devo preoccuparmi: la cura sta facendo il suo effetto. Se sono qui è per provare il nuovo programma di rigenerazione anti-age, un mix di cure all'avanguardia per rallentare l'invecchiamento. Una svolta nella filosofia dell'esperto



di biontologia (scienza dello studio della vita) che ha sempre dichiarato di non amare la parola anti-age «perché non si può andare contro la propria età». Ma che, con una piccola concessione alla moda, a 66 anni, ha deciso di offrire un programma per «rallentare l'età». Io ne ho approfittato. Il sospetto che l'esperienza non sarebbe stata

### La ricetta della longevità

Henri **Chenot**, studioso di medicina cinese, biontologia e naturopatia, ha scritto numerosi libri: nell'ultimo, Detox, Sperling & Kupfer, spiega il segreto della longevità.

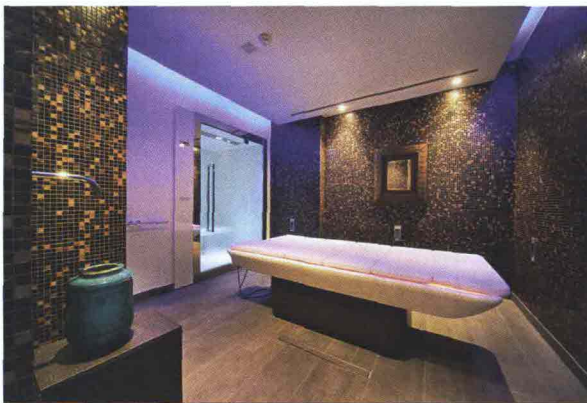




(Re)mise en forme

**Mangiare con gli occhi**

Sopra. A pranzo e cena, frutta e verdura multicolore: apportano vitamine e favoriscono il buonumore; niente carne, ma pesce, come il salmone (omega 3 e 6). Sotto. La cabina della fangoterapia.



una passeggiata in realtà mi viene fin dal primo giorno, a pranzo, quando mi servono come antipasto una micro macedonia, un'insalata mista, e, per finire, una manciata di orzo alle verdure. Sul tavolo, acqua termale con succo di limone, banditi pane o grissini (come vino e caffè). Accenno (sono ancora una neofita) una leggera protesta: «Non sono qui per dimagrire». Ricevo dal cameriere una risposta perentoria: «Il menu è studiato dal medico». Che, per contrastare gli effetti nocivi del tempo, ha deciso una dieta ricca di antiossidanti e senza carboidrati raffinati: quindi, zuppe e contorni a base di cavolo verde, porri e carote (anti-colesterolo e anti-trigliceridi), funghi shiitake (con proprietà depurative) e soprattutto di frutta, come la

pitaya, il frutto del dragone (contiene calcio e vitamina C). Mi guardo intorno: nel salone di asburgica memoria, decorato da stucchi dorati, i numerosi clienti mangiano in accappatoio e ciabatte, nessuno sembra mostrare imbarazzo, tantomeno fame. Per fortuna la giornata prosegue intensamente: nel settore diagnostico mi aspettano una serie di esami. Uno scanner mostra il mio stato osseo (piuttosto demineralizzato) e muscolare (poco tonico), un altro apparecchio misura le mie energie (ho un livello alto di psicostress) e indaga sui miei organi (ho punti di ristagno nella cervicale). Il direttore sanitario Max Mayrhofer mi spiega le cause dei miei problemi e come il centro si impegnerà a porvi rimedio.

Primo step: disintossicazione con idroterapia, da fare nei tre giorni del soggiorno, cioè un idromassaggio detox con acqua calda e oli essenziali, e una seduta di fango alle alghe e argilla. Prima di cena. Quando mi vengono serviti, oltre a un antipasto ancora a base di frutta, una crema di zucchine bianche (diuretiche) e cubetti di salmone (omega 3 e 6) gratinati ai pistacchi (zinco, magnesio, manganese). Se indugio sul cibo c'è un motivo: questo tipo di alimentazione "punitiva", ma ricca di nutrienti, aiuta la disintossicazione ed è l'arma, secondo il metodo **Chenot**, che combatte l'invecchiamento cellulare, anche della pelle. Mi spiega Mayrhofer: «Limitiamo il cibo non per sadismo, ma perché bisogna affamare il fisico per costringerlo a eliminare le tossine profonde. Mal di testa e dolori alle gambe e al collo sono causati dai corpi chetonici, radicali liberi, microscorie che adesso sono in circolo. Bere la nostra acqua termale le servirà». Non mi resta che far ricorso a tutte le mie energie per affrontare la seconda parte della cura: attività fisica per rafforzare la massa magra, cioè quella muscolare, in piscina e in palestra. Non devo fare sforzi, invece, per abbandonarmi alla terza parte: cure estetiche per corpo-viso-capelli che si basano sui principi della medicina cinese valorizzati dalla scienza di oggi. Boris, il massaggiatore, passa mani e cospette a ventosa lungo i meridiani dell'agopuntura per «stimolare la circolazione e favorire l'eliminazione dei ristagni liquidi». Per il viso sono state decise tre terapie: una drenante con gli Actifs Essentiels di **Chenot**, oli alle erbe, tra cui la magica salvia che stimola il rinnovamento cutaneo, e una maschera purificante della linea Detox che migliora la micro-

circolazione; una seduta di Citolift, trattamento a raggi infrarossi che con il calore riattiva la produzione di collagene ed elastina; infine, il trattamento anti-age vero e proprio che prevede, oltre alle campane a ventosa, una maschera effetto lifting (con estratti di riso, melograno, argilla e vitamine A, E e C) e i prodotti della linea Regenage che si occuperanno della mia perdita di tono. Per finire in bellezza, il massaggio al cuoio capelluto: oli essenziali (timo e rosmarino) e attrezzi rotanti e vibranti mi vengono passati sulla testa. Adesso che tutto è finito, quasi sono dispiaciuta: avrò solo la mia coscienza a dirmi che cosa fare e non fare. ●



Il **Palace Merano-Espace Henri Chenot**, aperto nel 1994 e meta di molti vip, è uno spazio immenso: misura 4.500 mq fra centro benessere, centro medico, palestra e piscina esterna/interna. Le cabine, in cui si eseguono visite mediche, trattamenti estetici e idroterapici, sono una settantina, 240 sono le persone che vi lavorano. Altri centri **Henri Chenot** sono in Kenya, in Marocco, in Grecia e, in Italia, a Erbusco (Brescia). Presto verrà aperta una day spa a Londra. Una settimana all'**Espace Chenot** costa da 4.242 euro: sono inclusi soggiorno, visite mediche e trattamenti personalizzati. A Bolzano c'è anche il laboratorio di biontologia, dove si fanno ricerche e si sviluppano principi attivi.