

HEALTH
a cura di **Henri Chenot**

IL PRINCIPIO DETOX

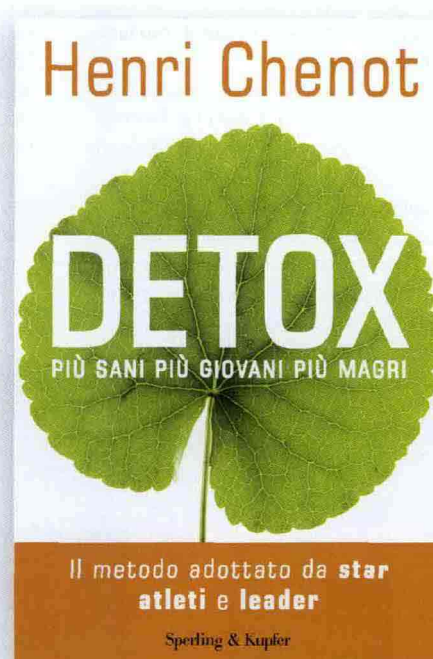
Con l'uscita del suo ultimo libro, edito da Sperling & Kupfer, Henri **Chenot** spiega il principio della cura detox e l'incidenza che può avere sulla salute e il dimagrimento

Cosa significa la parola detox?

Deriva dalla parola tossina: sono i rifiuti prodotti dall'organismo, costituiti da batteri, cellule morte, residui di cibo ingerito e degradato. Anche l'abuso di alcuni farmaci e gli additivi tossici che si aggiungono alle preparazioni alimentari contribuiscono alla proliferazione delle tossine. Esse sono principalmente di origine endogena, vale a dire prodotte dall'organismo, e per questa ragione l'organismo è equipaggiato per eliminarle attraverso gli organi principali: l'intestino, i reni, i polmoni, il fegato, la pelle. Quando non è più in grado di svolgere correttamente questa funzione ostruiscono le cellule: si parla quindi di intossicazione. Per esempio, l'organismo va a produrre troppa urea e acido urico a causa di un eccesso di proteine.

In che cosa consiste la Sua cura detox?

Noi mettiamo l'organismo in condizioni ottimali affinché sia in grado d'eliminare l'eccesso di tossine. La capacità di eliminarle correttamente diminuisce a partire dai trentacinque anni, a causa del rallentamento del metabolismo in generale e in particolare della produzione ormonale e delle funzioni digestive. Questo processo accelera a ciascun cambiamento di ciclo settimanale. La chiave della cura sta in una nutrizione più appropriata. Nella cura detox, grazie a un programma alimentare specifico, si favorisce e si accelera l'eliminazione attraverso le vie naturali: intestinali, epatiche e renali. Quest'azione viene quotidianamente ottimizzata da sedute di drenaggio e di capillarote-



rapia: bagni specifici, impacchi con oli essenziali. La maggior parte delle tossine circola attraverso i capillari sanguigni; sono dunque questi, nel corso dei diversi trattamenti, che si vanno a sollecitare per far sì che le tossine precipitino negli emuntori naturali. Anche la circolazione linfatica viene dinamizzata per queste stesse vie. Tutto ciò che noi facciamo a livello di drenaggio, a ciascuna tappa della cura, è sempre rivolto a favorire l'evacuazione delle tossine organiche.

Come si svolge?

La cura detox inizia con un programma alimentare specifico accompagnato da bevande a base di erbe per favorire l'eliminazione e minimizzare l'assimilazione. I diversi trattamenti, gestiti da una équipe specializzata presso l'Espace Henri Chenot, sono personalizzati. Secondo il caso da trattare, vengono privilegiate certe zone di drenaggio, di rigenerazione o di eliminazione. La detossinazione rimane sempre qualcosa di molto individuale in funzione dell'età, del profilo genetico, dello stato di salute e delle reazioni di chi si sottopone alla cura. A seconda dei problemi riscontrati, questi diversi parametri richiedono un'attenta valutazione caso per caso, che implica delle varianti durante lo svolgimento della cura.

Quali sono i risultati?

Tutto dipende dagli squilibri. Nei problemi di trigliceridi o di diabete di tipo 2 (non ereditario), di ipertensione, di colesterolo, i risultati sono evidenti durante la cura in quanto tutti i parametri si abbassano. Questi elementi vengono verificati con l'aiuto di analisi nel nostro laboratorio integrato. L'effetto detox è molto rapido quando non vi sono gravi patologie. Questi risultati ci obbligano frequentemente a regolare o a modificare le prescrizioni di farmaci che i nostri pazienti assumono abitualmente. I problemi secondari, soprattutto i cuscinetti addominali causati dalla putrefazione e la fermentazione, come pure la ritenzio-

ne di liquidi, migliorano nei primi giorni di trattamento.

È per questo che il controllo medico è obbligatorio durante la cura?

Certamente! Alcune patologie hanno bisogno di essere seguite dal punto di vista medico. Si tratta inoltre di un modo di personalizzare e controllare lo stato di salute delle persone che si sottopongono alla cura. Essa può dar luogo a delle reazioni di bloccaggio, da parte del fegato di solito, che in capo a tre o quattro giorni fa fatica a epurare: un sintomo passeggero sul quale noi possiamo agire per superarlo. Il controllo medico ci consente di stabilire un programma specifico per il dopo cura.

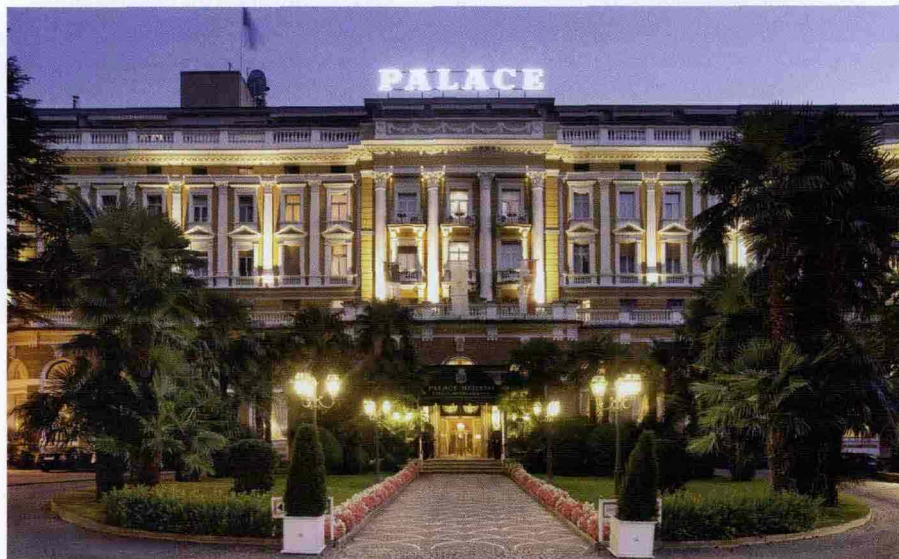
Quanto dura il periodo detox?

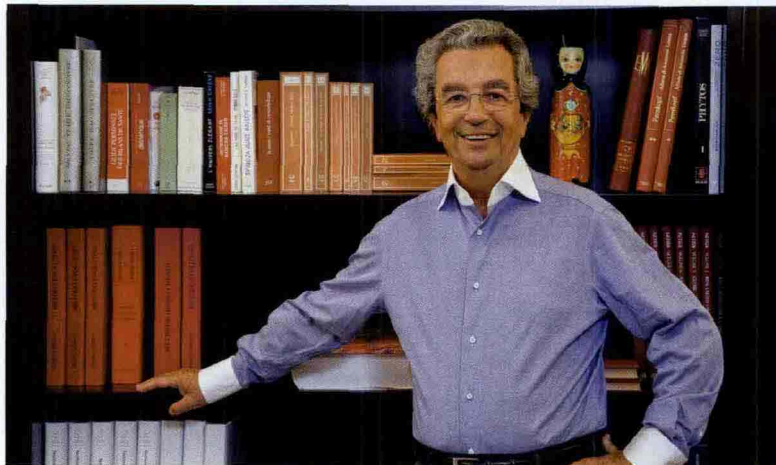
Una settimana di cura è l'ideale. Sette giorni sono sufficienti per ottenere un risultato efficace e imparare a controllare in seguito, a casa propria, l'alimentazione con l'aiuto di consigli personalizzati: senza sgarrare! Le persone con patologie specifiche possono seguire questa cura due settimane al massimo. Sconsiglio di fare solamente tre o quattro giorni di cura poiché si farebbe appena la metà del lavoro necessario.

A chi si rivolge particolarmente?

La cura è più adatta alle persone che hanno bisogno di ritrovare un proprio equilibrio e un'armonia fisiologica, una nuova vitalità o di modificare la propria igiene alimentare per qualsiasi motivo.

Nella pagina accanto: la copertina dell'ultimo libro di Chenot, Detox. Più sani più giovani più magri (edito da Sperling&Kupfer), in cui l'esperto e studioso di salute svela i segreti per raggiungere il benessere totale, ritrovando il delicato equilibrio tra corredo genetico, età biologica e stile di vita, per conquistare la salute profonda e la perfetta forma fisica. In basso: una veduta di esterno del Palace Hotel di Merano, al cui interno è presente l'Espace Henri Chenot.





“Noi mettiamo l'organismo in condizioni ottimali affinché sia in grado d'eliminare l'eccesso di tossine”

Per esempio, abbiamo molti sportivi di alto livello che giungono qui per detossinare il loro organismo prima di sottoporsi a sforzi fisici sostenuti. Io dico che non si può decorare una casa prima di averla pulita, ed è lo stesso per l'organismo. Contrariamente a quanto si possa pensare, la nostra clientela non ha unicamente problemi di peso, in eccesso o in difetto. Lo stress, la fatica, la mancanza d'ossigenazione, la sedentarietà, l'abuso e la dipendenza a certi farmaci come gli antidepressivi, sono anch'essi dei buoni motivi.

Eliminare le tossine interne dell'organismo comporta perdita di peso?

Tutto dipende dalle persone e dalla loro fisiologia. Talvolta la perdita di peso è eccezionale poiché si perdono generalmente dei liquidi stagnanti, i liquidi colloidal che, dopo essersi gelificati col passare del tempo, si fluidificano e vengono evacuati durante la detossinazione; questi liquidi stagnanti possiedono un elevato contenuto di tossine e possono creare danni considerevoli al processo di rigenerazione cellulare. La maggior parte delle persone perde questi liquidi indesiderabili miscelati alle

tossine. Perdere i grassi richiede molto tempo, visto che occorre analizzare la loro origine e specificità. La perdita di peso è variabile secondo gli individui e dipende dalla genetica, dalle variazioni ormonali, dall'attività fisica e sicuramente dallo stato in cui si arriva alla cura.

Che tipo di programma alimentare preferisce?

L'alimentazione che noi consigliamo è fondamentale per il successo della cura. Essa è corredata da vitamine naturali, fibre e minerali che noi dosiamo per evitare le carenze e ottimizzare il drenaggio dell'organismo.

Si possono avere dei benefici antiage?

Sicuramente. La capacità giornaliera della rigenerazione cellulare è sempre in gioco nei problemi d'invecchiamento poiché dipende dalla qualità dei liquidi organici. Infatti, durante questa cura, la miglioriamo nettamente così da combattere i danni fisici e fisiologici causati dal tempo.

HENRI CHENOT

Nato il 25 marzo 1943, studia biologia, naturopatia e medicina cinese. Nel 1970 crea il primo laboratorio di fitocosmetica dove, in collaborazione con il professor Denis Leroy Doyon, mette a punto nuove tecniche di talassoterapia. Come presidente e fondatore dell'associazione internazionale di fitocosmetica, Chenot inizia a percorrere l'Europa allo scopo di illustrare la propria idea sulla salute preventiva; ottiene un master e un dottorato in psicologia e un dottorato "Honoris Causa" in scienze umane. Nel '74 apre il primo Espace Henri Chenot presso il Policlinico di Cannes e nei primi anni Ottanta si trasferisce in Italia, dove inaugura l'Espace Henri Chenot di Merano.

Nel 1999 crea la **Biontologia**, un concetto nuovo per studiare l'evoluzione dell'invecchiamento psico-fisico. Nel 2004 fonda l'Accademia di Biontologia e nel 2008 il Laboratorio di Biontologia. Ha pubblicato:

1984: **La dieta energetica** (Rizzoli)

1994: **L'equilibrio naturale - Ecologia del corpo** (Rizzoli)

1998: **Le sorgenti della salute** (Sperling & Kupfer).

2005: **Il codice segreto della salute** (Sperling & Kupfer) pubblicato in più lingue.

2008: **Ogni minuto della vita** (Sperling & Kupfer).

L'ultimo libro, **Cure de santé** (Laffont), è stato presentato a Parigi ad aprile 2010 ed è in uscita in Italia a metà febbraio per la casa editrice Sperling & Kupfer.

Espace Henri Chenot
Via Cavour 2-4
39012 Merano (BZ)
Tel. 0473271000
Fax. 0473271000
info@henrichenot.com
www.henrichenot.com