

CRONACHE
& AVVENTURE DALLA SPA

QUEL
Genio
DI CHENOT



COME INCONTRARE UN AUTENTICO GURU DEL BENESSERE E DIVENTARE LA SUA FAN NUMERO UNO. DIARIO DI UN'ASSIDUA (E NAVIGATA) FREQUENTATRICE DI SPA

Alessandra Signorelli

Un luminare, un genio, un grande saggio, un brillante comunicatore o un mago delle PR? Circolano opinioni estreme, su Henri Chenot, fondatore dell'Espace di Merano e inventore della Biontologia, una scienza olistica che "studia l'essenza e l'evoluzione della vita". Oltre che fautore della trasformazione psico-fisica di tanti Vip e comuni mortali. Dopo aver divorato come un bestseller il suo ultimo libro, *Il Codice Segreto della Salute*, ho deciso di andare a vedere di persona, proprio a Merano. Ecco quel che è successo.



Armando, l'autista tutto charme che mi aspetta alla stazione di Bolzano, mi racconta di clienti russi che si fermano sulla strada per un'ultima vodka, e di un'arcinota "valletta" che perde tutto e arriva sempre in ritardo. Comincio a temere che sarà dura. Anche la valle dell'Adige, circondata dalle vette innevate, in questa luce ha qualcosa di struggente.

ore 16

Parcheggiate davanti al Palace di Merano, il Grand Hotel che ospita il Centro, ci sono Range Rover e Maserati. L'elegante direttore dell'albergo pare glissare sui preziosi tappeti. Fra la mobilia d'epoca intravedo sagome in accappatoio. Il fiammante ascensore odora di unguento balsamico. Siamo in una SPA, certo, ma decisamente de luxe...

ore 17

Al centro benessere, la receptionist mi consegna una modaiola borsa color argento con dentro l'accappatoio e le ciabatte. Sarà questa la mia uniforme durante il soggiorno: ci si può persino andare al ristorante. C'è anche un libretto bianco, da portar-

si sempre dietro, col programma trattamenti, un questionario (dove si chiede anche: "Avete un piercing? Come definite la vostra vita sentimentale?") e un'introduzione al metodo Chenot che, imparo, si avvale di: dieta, fitoterapia, idroterapia, aromaterapia, fangoterapia, massaggio energetico, conferenze serali e giornaliere e trattamenti estetici (perché anche l'occhio vuole la sua parte).

ore 19

In saletta conferenze, l'audience è in fibrillazione: oggi a parlare è Henri Chenot in persona. Le signore in golfini ricamati si ravvivano le acconciature buffanti. Colgo sussurrati commenti: "Una settimana senza caffè...". Voilà monsieur Chenot, abbronzatissimo, che sprizza vitalità da tutti i pori. Stringe la mano, sorride, saluta come un divo reduce dall'Isola dei Famosi. Oggi ci parla di immunologia; e anche di allergie, intolleranze, e saturazioni alimentari. Con chiarezza e precisione, mette l'accento sulla cura dell'intestino, sull'alimentazione corretta e sulla disintossicazione. E conclude dicendo che "non esistono diete per tutti, ma dobbiamo alimentarci secondo la nostra natura oggi". Esco decisamente motivata.

ore 19,30

Come uno sciame fruscante, i pazienti si spostano nella sala da pranzo con vista sul giardino, luogo di delizia e tortura. È qui che vengono servite giornalmente le 800 calorie per alcuni, le 1200 per altri; il tutto sotto forma di ricette prelibate, elaborate da Dominique Chenot e raccolte ne *Il Sapore del Benessere*, un testo che dimostra come cucina sana e light non significhi necessariamente blanda e incolore. Sul tavolo, però, niente saliera, oliera, o cestino del pane. E da bere, acqua e limone. Il menù di stasera prevede melone (la frutta va consumata sempre prima), potage di carciofi e salmone. Piccole quantità ma sapori sopraffini.





Ore 7,30

Toc-toc: la prima colazione. Tisana diuretica, caffè d'orzo e una coppetta di macedonia di frutta. Cappuccino e cornetto sono già un lontano ricordo ...

Ore 8,15: incontro con Chenot

Nel suo studio tappezzato di libri (fra i titoli: *Il cervello questo sconosciuto*, *I segreti di un erborista*, *Stare bene con gli altri*) il "grande capo" mi spiega che in tre giorni è impossibile svolgere un'indagine approfondita ed effettuare un'efficace azione di detossinazione. Mi sarà fornita una introduzione, una specie di "assaggio" del metodo.

Ore 9: massaggio con le campane di vetro

Ora so cosa provano le mucche. Un congegno simile a una mungitrice, con coppette di vetro aspiranti, mi viene applicato sul corpo, alternato a un massaggio profondo. Nives, la solare terapeuta, mi spiega che serve a riossigenare i tessuti, a drenare i liquidi stagnanti (di cui pare le mie gambe abbondino), a stimolare il sistema linfatico e a liberare i canali energetici. Mi alzo dal lettino elettrizzato. Un'overdose di ossigeno, forse?

Ore 10: check up energetico

Con elettrodi strategicamente piazzati, utilizzando onde elettromagnetiche (ma non mi chiedete di più!) mi viene misurata l'energia del corpo; poi, l'ipodensometria, che in parole povere significa la proporzione fra acqua, massa magra e massa

grassa. Proporzione sicuramente stravolta dai 3 bicchieri di acqua e aceto (ma ci sono anche acqua e limone oppure tisana) offerta, per depurarsi, fra i pasti.

Ore 10,30

Un'occhiata ai risultati dei miei test e Mr.Chenot se ne esce con rivelazioni sorprendenti: "Un doloretto alla spalla destra?" Corretto. "Un dente infiammato?" Azzecato. Sono già una fan sfegatata.

Ore 11,30: idroterapia

"Lasciatemi qui...", supplico Graziella, la terapeuta, che mi ha immersa nella vasca idromassaggio dalle luci cangianti (è cromoterapia: sembra di stare in discoteca). Faccio lo stesso con la signora Ermanna, che dopo avermi spalmata di fango (con alghe e oli essenziali) mi impacchetta "al cartoccio" (come commenta una signora di Modena) in un coccoloso lettino di acqua calda. Per finire, una sciacquata scioccante con un getto d'acqua violento.

Ore 14

Il cerchio alla testa che mi abbrutisce, mi spiegano, è segno che mi sto disintossicando. Una tachipirina, magari? Eh no, è tossica. Meglio una borsa dell'acqua calda, da applicare, per aiutarlo, sul fegato.

Ore 18

Mi avventuro in palestra: deserta, a parte una coppia agé che si cimenta col tapis roulant. Niente ritmi martellanti, qui l'atmosfera è decisamente soft.



Mentre nella piscina attigua è in corso la lezione di aquagym, al ritmo, inquietante, di Sarà perché ti amo dei Ricchi e Poveri...

Ore 19

Sigried, l'assistente di Henri Chenot, ci spiega le fasi della cura. Prima fase: l'organismo reagisce. Seconda: lavorano i reni e ci si sente stanchi e sconcentrati. Terza: il fegato si rigenera. Consiglia di fare ginnastica e di spegnere possibilmente i cellulari. E questa musicchetta cubana? Con tempismo perfetto, il mio cellulare si è messo a suonare. Lasciatemi sprofondare, per favore.

Ore 19,30

Eccomi al ristorante, in prima fila. Sul tavolo una ciotolina: sarà sale dietetico o sale marino? Lo cospargo con gusto sulla passata di broccoli. "Fermal", urla la vicina, "è un purgante!" E questa salsetta allettante? "Un concentrato di aglio". Grazie, passo direttamente al secondo.





Mi sveglio da sola, alle 6,30 del mattino. Sono fresca e riposata, anche perché qui si va a dormire alle 9. Il primo capitolo di una nuova vita?

Ore 8,30: colloquio con la dietologa

Mangio calorie vuote, decreta la dietologa dopo un colpo d'occhio alle mie analisi. Addio a pizza e gelato, via libera a riso integrale, frutta e verdura. E in più sono proprio stressata. Quello che fa per me è Omega 3, olio di pesce per idratarmi il cervello.

Ore 13,30

Oggi ci sono pure le lasagne, ma la nuova me sceglie il bulghur ai peperoni, ormai più allettante dei bucatini all'amatriciana. Al tavolo accanto, una cop-

pia con signora leopardata sbocconcella un risottino con aria rassegnata. Mah, saranno nuovi arrivi. In camera, facendo le valigie, mi osservo attentamente allo specchio: le gambe, dopo i massaggi-mungitura, sono più sfilate.

Ore 15,30

È arrivato il momento di partire. Il bilancio? Decisamente positivo. Dieta massaggi e conferenze mi hanno rivelato un mondo diverso. Più sano, meno stressato e con più rispetto per se stessi. E mentre l'elegante Mercedes con Armando al volante esce dallo scenografico cortile, guardo le montagne e prometto: tornerò, e questa volta per una settimana intera. Ah, e Mr.Chenet? Per me, un genio.

