

SALVE

Salve dove

di Marilena Riesi

A Merano in Alto Adige, il più famoso centro antinvecchiamento

Il «tempio» del rinnovamento

TERME

Il profumo di aromi vegetali ci fa capire che non siamo entrati solo nel sontuoso atrio di un elegante albergo, l'Hotel Palace di Merano, ma in un centro di benessere. Ha qui infatti sede l'Espace Henri Chenot, ormai conosciuto come il "tempio" della disintossicazione. E' proprio la disintossicazione, secondo Henri Chenot, l'arma vincente per riscoprire il piacere di sentirsi bene. **Ma, soprattutto, è l'arma vincente contro l'invecchiamento precoce.** Un'arma che Chenot perfeziona da venticinque anni, tenendo a base dei suoi studi la medicina cinese. La cura disintossicante qui proposta può a prima vista sembrare eccessiva, ma Chenot la suffraga spiegando quali sono i meccanismi che occorre contrastare.

LA FUGA DELLE TOSSINE

Gli alimenti che consumiamo non vengono completamente assimilati, sia per la presenza nei cibi di prodotti chimici di sintesi, sia perché man mano che invecchiamo la capacità di assimilazione diminuisce e i residui, cioè ciò che il corpo non riesce ad assimilare, rimangono come scorie tossiche accumulandosi nelle cellule. **Quando la soglia sopportabile di tossicemia viene superata, il corpo ci avverte del suo disagio con un allarme che prende la forma di malattia:** dal mal di testa alla ritenzione idrica, dall'irritabilità ai disturbi del sonno.

La cura proposta si svolge in nove giorni e si articola in tre fasi. Nei primi tre giorni si eliminano dalla dieta le sostanze non indispensabili e la dieta si basa sull'assunzione di minerali e vitamine. Poi si passa a un'alimentazione composta solo da certi tipi di frutta e verdura per finire, negli ultimi tre giorni, con una dieta liquida, a base

cioè di frullati e succhi di frutta. Può capitare che nei primi giorni compaiano disturbi come mal di testa o lingua patinata: sono segnali che il corpo sta reagendo bene, sta mettendo in circolo le tossine per poi espellerle. Chenot tiene a precisare che la disintossicazione non può superare tempi ben precisi: andare oltre potrebbe causare problemi all'organismo. Quando il corpo, nel suo metabolismo quotidiano, non riesce a trovare le sostanze nutritive nel cibo che assumiamo, innesca una specie di "cannibalismo", consumando le proprie riserve "nobili", quali la massa muscolare e la sostanza ossea. **E' anche questo il motivo per cui Chenot mette in guardia dalle diete selvagge, che fanno perdere in poco tempo un gran numero di chili.** Dopo la cura disintossicante durante la quale il dima-



Castelli, affreschi, relax e

Merano si raggiunge, in ferrovia, da Bolzano: una navetta effettua il breve tragitto (40 minuti) ogni ora. In auto, dall'uscita Bolzano dell'autostrada A 22 del Brennero, attraverso una strada statale.

□ A Bolzano, il capoluogo dell'Alto Adige, attorno alla piazza delle Erbe, ove ogni giorno c'è un vivace mercato della frutta, si trova il centro storico, caratterizzato da bei palazzi con portici, sotto i quali si aprono eleganti negozi. Il Convento dei Domenicani, fondato nel 1272, conserva interessanti affreschi del XIV e XV sec. Il Duomo gotico del XIV sec., costruito sui resti di una chiesa romanica, ha un originale tetto a tegole policrome e un pulpito in pietra arenaria del XVI sec.

□ Il centro storico di Bressanone risale all'XI sec. Il Palazzo dei Principi Vescovi, eretto nel 1270 e rifatto nel XVI sec. in stile rinascimentale, ha un bel cortile a portici e ospita il Museo Diocesano. Da visitare il chiostro romanico magnificamente affrescato del Duomo e il Battistero.

□ Ben attrezzata dal punto di vista turistico è Scena, un panoramico paese a pochi