

«Ma ti sei vista allo specchio?», scatena il finimondo. In realtà il dimagrimento è una reazione inconscia al fatto che si mangia troppo e si mangia male. In quanto all'essere snelli, ci sono persone magre che sono più intossicate di quelle grasse.

D. Accettare l'invecchiamento significa anche capire che esiste un rapporto tra l'età e l'alimentazione. In pratica più passano gli anni e più si fa fatica a digerire. È esatto?

R. Già verso i 34-36 anni abbiamo un rallentamento della produzione di enzimi e succhi gastrici, una diminuzione della nostra capacità digestiva pari a quella della funzione ormonale. Continuando a mangiare la stessa quantità di cibo, o si producono tossine (un atto preciso di autointossicazione dell'organismo) o si crea grasso. Naturalmente non tutti gli alimenti sono ugualmente digeribili: i prodotti animali sono molto più pesanti dei cereali. Ecco perché bisogna adeguare il cibo all'invecchiamento.

D. Oltre a condurre una vita normalmente troppo sedentaria, la gente si intossica perché non sa mangiare...

R. Come vuole che lo sappia se nessuno glielo insegna? Anzi esiste una disinformazione sulla qualità e quantità del cibo da consumare a causa degli enormi interessi commerciali legati all'alimentazione. Ci sono lobby che hanno i mezzi per pagare qualsiasi luminare disposto a presentarsi in tv per dimostrare tutto. Anche che il whisky fa bene alle arterie.

D. È giusta la teoria secondo cui ogni cosa artificiale è negativa e ogni cosa naturale ha un effetto positivo?

R. È falso. Non bisogna demonizzare l'artificiale e nobilitare al massimo una natura che può essere anche la cosa più cattiva del mondo. Ci sono ritrovati scientifici che domani potranno rivelarsi utilissimi, mentre la droga è un prodotto naturale.

D. E il cibo integrale?

Uno dei piatti personalizzati riservati ai fedelissimi di Villa Eden, sotto.



A destra, Henri Chenot con Maurizio Zanella, produttore dello spumante Ca' del Bosco e assiduo frequentatore del centro di Merano.

R. Va preso con le molle. Può essere pericoloso. Se non è biologico può contenere più concime di un altro. Non si deve mai generalizzare, ma comprendere che è l'uomo il vero ago della bilancia. È lui che sceglie e decide, non le cose. L'elisir di lunga vita non esiste. Voglio dire: non un prodotto singolo, ma la conoscenza scientifica di una quantità di fattori che possono permettere di vivere meglio, al massimo delle nostre possibilità psicofisiche.

D. Lei è a favore della dieta mediterranea?

R. Io non sono a favore. Ne sono il tifoso numero uno. Mi fanno ridere gli americani con la loro dieta a piramide, perché non sono stati loro a inventarla. Sono stati i vecchi contadini delle zone più povere d'Italia a ritrovare questo perfetto equilibrio alimentare.

D. Alla nascita bi-

sognerebbe consegnare un libretto di istruzioni per l'uso del corpo, come si fa per le vetture...

R. Sarebbe il mio sogno. Alla nascita si ottiene il regalo più bello: la vita, un dono favoloso. Di fronte alle gravi conseguenze dell'eccesso del cibo, queste istruzioni dovrebbero far parte dei programmi scolastici come materia di studio.

D. Il fatto è che le istruzioni cambiano di continuo. Restano tanti dubbi. Per esempio: il colesterolo, che oggi fa bene e domani no. Un giorno viene stabilito un tasso massimo accettabile e un altro giorno questo livello viene aumentato...

R. Bisogna avere un approccio umile, partendo dal presupposto che l'uomo è evolutivo, non è finito. Ancora non lo conosciamo compiutamente. Quindi possiamo dire solo che allo stato attuale delle cose è giusto comportarsi in un modo piuttosto che in un altro. Il colesterolo è un eccesso e come tale può provocare danni. Ma non si possono fissare livelli precisi validi per tutti. Dipende da molti fattori diversi: dal rispettivo marker



PER TORNARE IN FORMA



farebbe pochi affari...

R. Io sono l'antitesi dell'eterna giovinezza laustiana perché mi interessa dimostrare che tutti i periodi della nostra esistenza sono belli, a patto di rispettarli nel senso psico-sociale. Ma quando vedo uomini che a 50 anni si vestono co-

me i loro figli e donne di 70 che si truccano per dimostrarsi 30, penso che sono casi patetici. Questo non è il futuro dell'umanità, ma la sua scemenza.

D. Tutti dicono che magro è bello, snello è sano, quindi via al dimagrimento a ogni costo, con die-

*Henri Chenot
nel parco
di Villa Eden
a Merano.*

*Il suo centro
può ospitare 72
persone per
cicli di cura
della durata di
dieci giorni.*

te, pozioni, pillole...

R. ...pastiglie, liposuzione, bypass... È una pezzia. Anche persone intelligenti sono pronte a tutto pur di perdere chili. Spesso alla base c'è anche una mancanza di equilibrio sessuale nella coppia. Il marito che dice alla moglie:

tossica, anche il sonno è ovviamente essenziale. Ma forse, la gente, oltre a non saper mangiare, non sa nemmeno dormire nel modo più corretto...

R. Il sonno è indispensabile per riposare e soprattutto per sognare, in modo da poter scaricare la fantasia indispensabile all'equilibrio psichico.

D. Ma quanto bisogna dormire?

R. A seconda della personalità, del fattore genetico e dell'età abbiamo bisogno di più o meno cicli (ognuno dura un'ora e mezzo). Quindi quattro, o cinque, o più. L'importante è non dormire troppo poco, possibilmente seguendo i ritmi naturali. Sei ore di sonno tra le 22 e le quattro del mattino sono preferibili a quelle tra le una e le sette.

D. E la siesta?

R. Ah, io sono meridionale e ne sono un cultore! Da 30 a 45 minuti al giorno sono una misura ottimale, a patto però di non piombare sul letto affaticato dal troppo cibo.

D. È vero che se si fa mezz'ora di ginnastica al giorno aumentano le probabilità di vivere meglio e più a lungo?

R. È giusto compensare l'eccesso di vita sedentaria, ma sempre senza strafare, evitando gli sforzi brevi e violenti. Ma se si arriva all'estremo di un ultracinquantenne che si esercita ogni giorno in palestra allora si ricade nel patetico.

D. Cure di bellezza, abbronzatura, body building, ormoni anabolizzanti, ormone della crescita, chirurgia plastica anche a più riprese. Ma è proprio indispensabile cercare di cambiare a ogni costo il proprio corpo?

R. Qui entriamo nella sfera più intima della persona. Certa gente si fa davvero schifo, soprattutto mentalmente. E cambiare l'aspetto fisico è un modo per nascondere la vera personalità. Purtroppo non è questo il modo per realizzarsi. D'altra parte, non è sempre facile avere l'intelligenza per invece in armonia con se stessi.

Alcune propongono i metodi dell'antica medicina cinese. Altre offrono pozioni a base di erbe. Altre ancora sono dotate di macchine avveniristiche e sofisticate. Ecco

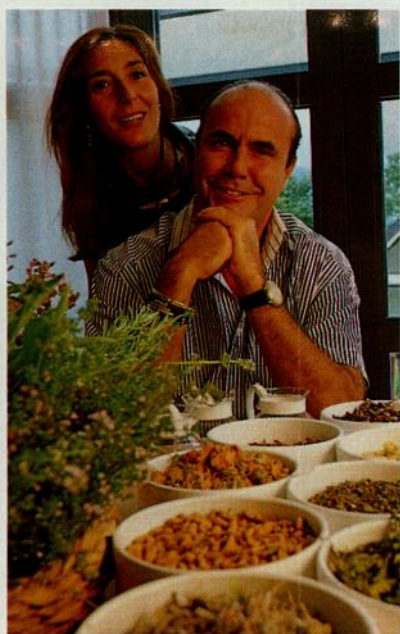
*una guida delle
migliori beauty farm*

SEDUZIONE MADE IN ITALY

di **Marta Matteini**
e **Giulia Pessani**
tabella di
Laura Lelio

Ce n'è per tutti i gusti e per tutte le esigenze. Da quelle in cui si riacquistano vigore e forma con le erbe a quelle in cui si perdono chili con massaggi shiatsu. Tanto che orientarsi nella scelta della beauty farm diventa difficile. In Italia, infatti, ne esistono quaranta. Per questo *Class* ha preparato una tabella che

le riporta tutte, suddividendole in tre aree geografiche (nord, centro, sud) e, all'interno di queste, mettendo in ordine alfabetico secondo le città in cui si trovano. A sette beauty farm è dedicata una sezione speciale perché seguono terapie e metodi particolari, come la medicina orientale, il digiuno o la dieta senza rinunce.



Salvatore Galano

*Didier Mességué,
figlio di Maurice,
con la moglie
Cristina, a
Cuasso al Lago.*

Centri	Sistemazione	Dieta
Grand Hotel Orologio viale delle Terme 66 35031 Abano Terme (Pd) tel. 049/8669111, fax 8669072	Grand Hotel Orologio, 5 stelle, cure termali interne, parco con piscina, sale riunioni e per concerti 9	Programma dietetico personalizzato 7
Hotel Terme Bristol Buja via Monteortone 2 35031 Abano Terme (Pd) tel. 049/8669390, fax 667910	Hotel Terme Bristol Buja, 4 stelle, cure termali interne, grande giardino, piscina, saloni meeting 7	Dimagrante, disintossicante e contro la stipsi cronica 7
Centro Albarelix Albarella Spa Isola di Albarella 45010 Rosolina (Rovigo) tel. 0426/330133, fax 330009	Golf Hotel, 4 stelle, parco naturale con animali in libertà e campo da golf sea-link, piscina coperta, sala giochi e sala conferenze 8	Personalizzata di tipo mediterraneo, macrobiotico e vegetariano 8
Dietarco Kurhotel viale Roma 10, 38062 Arco (Tn), tel. 0464/ 531100, fax 516208	Palace Hotel Città, 4 stelle, giardino con piscina 6	Mediterranea e macrobiotica 7
Linta Club Linta Park Hotel 36012 Asiago (Vicenza) tel. 0424/462753-4-5-6	Hotel Linta Park, 4 stelle, piscina coperta, sala giochi e sala congressi, discoteca 6	Energetico-depurativa e disintossicante 7

genetico, dal tipo di lavoro svolto, dall'età...

D. Esiste invece la tendenza a un eccesso di semplificazione: malattie uguali per tutti con cure generalizzate valide in ogni caso...

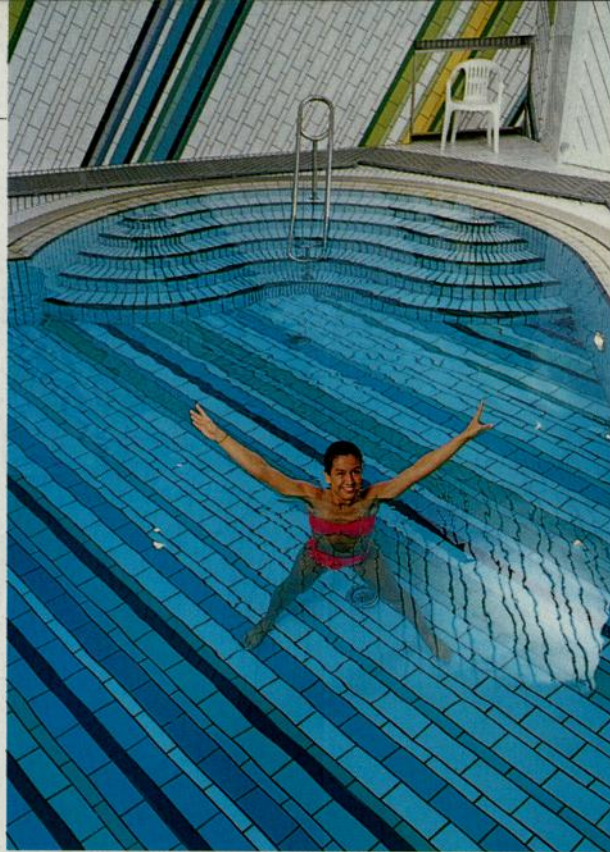
R. La cura, che deve essere sempre personalizzata, consiste nell'autoregolazione, nel saper evitare gli eccessi.

D. Ma, ancora in tema di alimentazione, i dubbi, anche spiccioli, sono tanti. Per esempio, vale la pena di mangiare frutta e verdura se si deve correre il rischio di ingozzarsi di pesticidi?

R. C'è sempre il modo di consumarla dopo averla lavata accuratamente. Frutta e verdura (e cereali) sono indispensabili e dovrebbero corrispondere al 60% di tutto quello di cui ci nutriamo.

D. E come la mettiamo con il consumo di alcol? Si dice che un buon bicchiere di vino protegga dall'infarto...

R. Assurdo. A questa stregua possiamo dire che ci può proteggere anche l'ossigeno che si può trarre da una boccata d'aria. Teoricamente in tutte le cose si può trovare un elemento utile nella lot-



ta contro le malattie più gravi come il cancro o l'Aids. Ma la realtà è diversa. Per la gente che sa apprezzarlo il vino è un piacere. Personalmente lo apprezzo, ne bevo un po' a pasto, pur sapendo che non devo esagerare e che devo

La piscina di Villa Eden, sopra. Sotto, Chenot con la moglie Dominique e i figli Nicolas e Caroline.

astenermene durante i miei tre giorni di disintossicazione.

D. E la quantità giusta?

R. La conosciamo tutti: un bicchiere a pasto. Caso mai il problema è stabilire in quale momento berlo durante la colazione e la cena.

D. Immagino che anche il fumo venga considerato come una tossicodipendenza e che quindi lei lo vieti ai suoi clienti...

R. No. Io sono un ex fumatore accanito che nell'eliminare questo vizio ha avuto anche dei disturbi. È evidente che l'uomo intelligente non deve fumare. Scientificamente sappiamo che anche se non è mortale, a livello cerebrale impedisce di arrivare al massimo delle proprie possibilità. Io però nel mio centro di cure non lo proibisco, limitandomi a consigliare di ridurre il numero delle sigarette o di smettere del tutto. Ma al fumo sono connesse tante cose gestuali, affettive, che non si possono cancellare con un divieto. Del resto, la gente che viene da me accetta spontaneamente la mia cura, per libera scelta.

D. Per combattere lo stress che in-

E VENNE IL GIORNO DEL DIGIUNO

Zuppa d'aglio e cloruro di magnesio: sono gli ingredienti inconfondibili del metodo Chenot la sera del giovedì, primo giorno di cura. L'impatto può risultare sgradevole per i neofiti, ma per gli habitués, che ormai rappresentano la maggioranza, è il segnale che la purificazione sta per cominciare. E tanto vale assoggettarsi alle regole del vate Henri che la sera stessa provvederà a tenere una spiritosa conferenza su tutte le malefatte gastronomico-alimentari di chi si sottopone alla cura. Che gioia, però, la mattina dopo risvegliarsi due chili in meno. Ma non è soltanto una questione di peso che scende. Per dieci giorni l'estraniamento è totale, a volte anche troppo, ma l'importante è disintossicarsi.

E vengono poi i giorni del digiuno. Sono momenti che spaventano più a dirsi che a farsi: nessuno è costretto a stare senza cibo, ma lo choc è più concettuale che materiale. Anche perché quando ci si siede a tavola le razioni sono frugali e i sapori un lontano ricordo. Per aiutare gli ospiti a perseverare nella cura e per scacciare i crampi, gli abilissimi cuochi di Chenot hanno inventato una serie di brodi vegetali, molto belli a vedersi, con lo scopo di illudere i clienti che la fame è passeggera. Villa Eden covo di spie? Pare di sì. Infatti se sciaguratamente si scappa a Merano per concedersi uno strappo da Koenig, il regno della Sachertorte, una fitta rete di informatori provvederà a informare Chenot. È una costante di tutte le cure e il nome del colpevole si coprirà di ridicolo.

Riccardo Giurina



Copertina - A lui si rivolgono 2mila persone ogni anno. Per dimagrire. Ma soprattutto per disintossicarsi e vincere lo stress. Henri Chenot ha spiegato a Class le regole per recuperare il benessere fisico e psichico

di Galeazzo Santini
foto di Giuseppe Pino

A Merano, nel suo eremo di Villa Eden, che non è un albergo e nemmeno una clinica, ma soprattutto non è una fattoria della salute («abbiamo un reparto estetico ma non siamo una beauty farm»), Henri Chenot, 50 anni, dimostra a 2mila persone all'anno come attraverso la natura e un'alimentazione equilibrata si possa conservare il benessere fisico e psichico. Francese di Perpignano, con alle spalle lunghi studi da autodidatta di biologia, filosofia e medicina cinese, Chenot ha un'esperienza ventennale nel campo della disintossicazione dell'organismo. Il dimagrimento è solo una conseguenza di questa cura, anche se in un'Italia dove, bambini a parte, il 10% della popolazione è obeso e almeno

un altro 40% ha problemi di sovrappeso, si tratta di un effetto importante.

Villa Eden può ospitare 72 persone (circa la metà tra i 38 e i 60 anni, ma anche giovani di 14

e anziani di 70) per cicli di cure della durata di dieci giorni, al costo di 2,5 - 3 milioni. Uno spaccato dell'Italia ricca e gaudente che paga il conto del benessere sotto forma di grasso, tossine e stress. Ma a che cosa è dovuto il successo di Chenot? «Soprattutto al fatto che io non sono un medico», spiega l'interessato. I suoi

clienti-pazienti, in gran parte fedelissimi, ne apprezzano l'approccio sincero e lineare («dico le cose come le vedo, secondo il buon senso e quando sbaglio lo ammetto senza problemi»). Ma il suo vero punto di forza è la libertà di pensiero, il fatto di non essere legato a schemi accademici prefabbricati («posso studiare sociologia, matematica o altre discipline e spaziare in senso molto umanistico ed eclettico»). E per conservare questa indipendenza intellettuale ha scelto di rifiutare le innumerevoli offerte di aprire altri centri in Italia, Francia, Germania, Belgio, Spagna e Stati Uniti. «Il mio è un impegno quotidiano: se accettassi non potrei seguire i clienti personalmente, né approfondire i miei studi». Ma nemmeno Chenot riesce a mettere in pratica tutto quello che scopre. «Se il mio comportamento fosse irreprensibile non dovrei sottopormi alle mie cure, come ho appena finito di fare. Anch'io amo la convivialità, le cene con gli amici...». «Quindi anche lei commette qualche lieve sgarro alimentare?». «È umano: i piccoli eccessi fanno parte della vita». A Class Chenot ha concesso questa intervista in esclusiva.

Domanda. Oggi si sostiene che bisogna adottare uno stile di vita che metta al primo posto l'attenzione per il proprio corpo. A questo andrebbero subordinati tutti gli altri obiettivi, compreso il successo sociale ed economico. Lei che cosa ne pensa?

Risposta. Ponendo attenzione solo al corpo si possono provocare comportamenti squilibrati e patetici. Qual è la grande intelli-



genza dell'uomo? Accettare l'invecchiamento rifiutando la senilità. Se lei mi offrisse un prodotto che mi facesse tornare indietro ai miei 20 anni io lo rifiuterei, perché ho voglia di vivere intensamente gli anni che sto vivendo.

D. Quindi con lei il dottor Faust



DA STACCARE
E CONSERVARE
**LA DIETA
CHENOT
ANTISTRESS**
E LA MINI-GUIDA
TASCABILE
PER IL RISTORANTE

Class

IL MENSILE DELLA CLASSE DIRIGENTE

11170%

BANCHE, QUELLE
CHE CONVIENE
COMPRARSI

AUTO GIAPPONESI
LE 16 SU CUI PUNTA

CASA, IL ROBIN HOOD
DEI PROPRIETARI

CLIMA, COME
OTTIMIZZARLO IN CASA

MANAGER, GUIDA
LICENZIAMENTO M

BARCHE, LE ULTIME
DA PRENDERE A

PC, COME
ASSICURARE IL PO



**GUIDA
ALLA MODA
PER L'UOMO
AUTUNNO
INVERNO**

Class

IN MONTAGNA, LE
DELLE SETTE LEGHE

GENEALOGIE, FOT
DI GRUPPO A VILLA

«Ma ti sei vista allo specchio?», scatena il finimondo. In realtà il dimagrimento è una reazione inconscia al fatto che si mangia troppo e si mangia male. In quanto all'essere snelli, ci sono persone magre che sono più intossicate di quelle grasse.

D. Accettare l'invecchiamento significa anche capire che esiste un rapporto tra l'età e l'alimentazione. In pratica più passano gli anni e più si fa fatica a digerire. È esatto?

R. Già verso i 34-36 anni abbiamo un rallentamento della produzione di enzimi e succhi gastrici, una diminuzione della nostra capacità digestiva pari a quella della funzione ormonale. Continuando a mangiare la stessa quantità di cibo, o si producono tossine (un atto preciso di autointossicazione dell'organismo) o si crea grasso. Naturalmente non tutti gli alimenti sono ugualmente digeribili: i prodotti animali sono molto più pesanti dei cereali. Ecco perché bisogna adeguare il cibo all'invecchiamento.

D. Oltre a condurre una vita normalmente troppo sedentaria, la gente si intossica perché non sa mangiare...

R. Come vuole che lo sappia se nessuno glielo insegna? Anzi esiste una disinformazione sulla qualità e quantità del cibo da consumare a causa degli enormi interessi commerciali legati all'alimentazione. Ci sono lobby che hanno i mezzi per pagare qualsiasi luminare disposto a presentarsi in tv per dimostrare tutto. Anche che il whisky fa bene alle arterie.

D. È giusta la teoria secondo cui ogni cosa artificiale è negativa e ogni cosa naturale ha un effetto positivo?

R. È falso. Non bisogna demonizzare l'artificiale e nobilitare al massimo una natura che può essere anche la cosa più cattiva del mondo. Ci sono ritrovati scientifici che domani potranno rivelarsi utilissimi, mentre la droga è un prodotto naturale.

D. E il cibo integrale?

R. Va preso con le molle. Può essere pericoloso. Se non è biologico può contenere più concime di un altro. Non si deve mai generalizzare, ma comprendere che è l'uomo il vero ago della bilancia. È lui che sceglie e decide, non le cose. L'elisir di lunga vita non esiste. Voglio dire: non un prodotto singolo, ma la conoscenza scientifica di una quantità di fattori che possono permettere di vivere meglio, al massimo delle nostre possibilità psicofisiche.

Uno dei piatti personalizzati riservati ai fedelissimi di Villa Eden, sotto.



D. Lei è a favore della dieta mediterranea?

R. Io non sono a favore. Ne sono il tifoso numero uno. Mi fanno ridere gli americani con la loro dieta a piramide, perché non sono stati loro a inventarla. Sono stati i vecchi contadini delle zone più povere d'Italia a ritrovare questo perfetto equilibrio alimentare.

D. Alla nascita bi-

sognerebbe consegnare un libretto di istruzioni per l'uso del corpo, come si fa per le vetture...

R. Sarebbe il mio sogno. Alla nascita si ottiene il regalo più bello: la vita, un dono favoloso. Di fronte alle gravi conseguenze dell'eccesso del cibo, queste istruzioni dovrebbero far parte dei programmi scolastici come materia di studio.

D. Il fatto è che le istruzioni cambiano di continuo. Restano tanti dubbi. Per esempio: il colesterolo, che oggi fa bene e domani no. Un giorno viene stabilito un tasso massimo accettabile e un altro giorno questo livello viene aumentato...

R. Bisogna avere un approccio umile, partendo dal presupposto che l'uomo è evolutivo, non è finito. Ancora non lo conosciamo compiutamente. Quindi possiamo dire solo che allo stato attuale delle cose è giusto comportarsi in un modo piuttosto che in un altro. Il colesterolo è un eccesso e come tale può provocare danni. Ma non si possono fissare livelli precisi validi per tutti. Dipende da molti fattori diversi: dal rispettivo marker

A destra, Henri Chenot con Maurizio Zanella, produttore dello spumante Ca' del Bosco e assiduo frequentatore del centro di Merano.

