

# emotion Spa Magazine

🇫🇷 N° 25 - Printemps / Spring 2011

🇬🇧 Bilingue / Bilingual

**PORNIC**  
**DESTINATION SOI**  
nouvelle Destination Spa ?!  
*Destination Self*  
the new Spa Destination?! p.50

**MA SEMAINE DÉTOX EN**  
**CHENOTHERAPIE**  
*MY DETOX WEEK IN*  
*CHENOTHERAPY* p.70

**DOSSIER**  
*Report*

**ÉQUIPEMENTS**

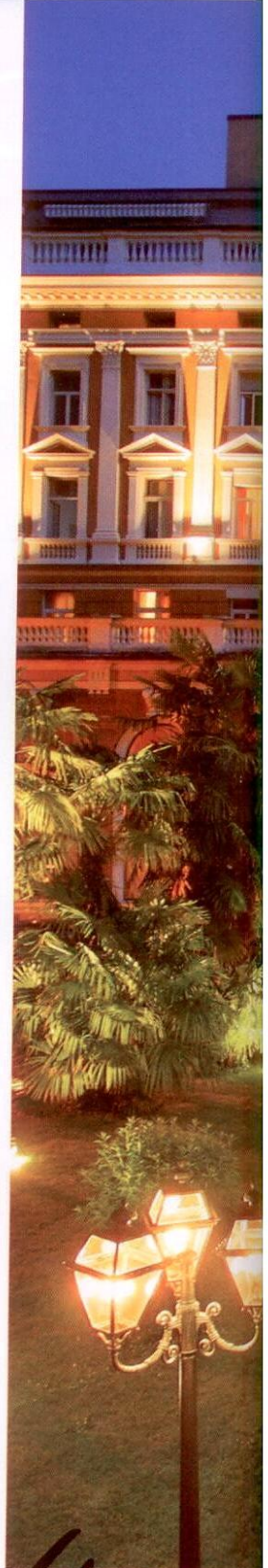
Tendances  
Innovations  
Rentabilité

**EQUIPMENT**

Trends, Innovations,  
Profitability p.86

**SPECIAL**  
**INNOVATIONS**  
**SOINS et ÉQUIPEMENTS**  
**TREATMENTS & EQUIPEMENTS**

Henri CHENOT



# *Ma semaine d'éto* en CHENOTHERAPIE *My detox week in CHENOTHERAPY*



par Pascale BROUSSE

Chef de la Rubrique Tendances d'EMOTION SPA Magazine - Directrice de Trend Sourcing  
Head of the Trend Section in EMOTION SPA Magazine - Executive Manager Trend Sourcing

PALACE



**P**EUT-ON ENCORE PRÉSENTER HENRI CHENOT, PAPE DE LA BIONTOLOGIE ET DE LA DÉTOXINATION ACTIVE ? CET HOMME DE 68 ANS, À LA SANTÉ RESPLENDISSANTE EST LE PORTE-PAROLE VIVANT DE SA MÉTHODE CRÉÉE IL Y A 35 ANS, QUI PURIFIE ET RELANCE L'ORGANISME, TROP SOUVENT SURCHARGÉ DE NOS EXCÈS DE VIE OCCIDENTAUX EN TOUT GENRE. JE VOUS EMMÈNE AVEC MOI DANS MA SEMAINE DÉTOX EN CHENOTHÉRAPIE

**S**URELY HENRI CHENOT, THE HIGH PRIEST OF BIONTOLOGY AND ACTIVE DETOXIFICATION, NEEDS NO FURTHER INTRODUCTIONS! AT 68 YEARS OF AGE AND GLOWING WITH HEALTH, THIS MAN IS THE LIVING PROOF OF THE METHOD HE HIMSELF CREATED 35 YEARS AGO: A PURIFICATION AND BOOSTING OF THE ORGANISM THAT IS ONLY TOO OFTEN OVERLOADED WITH EVERY SORT OF EXCESS FROM OUR WESTERN LIVES. COME WITH ME DURING MY DETOX WEEK IN CHENOTHERAPY.

## ■ JOUR 1 : COCKTAIL DE BIENVENUE LAXATIF

Ca y est, après le vol raté d'y hier (acte manqué anti détox ??) cette fois j'embarque à bord d'un mini coucou genre vol régional direction Vérone. Dès l'aéroport de superbes italiens du sud sont au bar, waouh. Dommage, aucun ne se rend au Spa Henri CHENOT à Merano, ça ne doit pas coller avec leur style de vacances.

Un chauffeur tout aussi stylé m'attend avec sa Mercedes pour me conduire au Spa-Hôtel proche des Dolomites (1H30 de route). La vie de palace commence. Dès l'arrivée c'est le délire 5\*, je me pince pour y croire. Même pas le temps d'aller dans la chambre défaire les bagages : direction le Spa pour la pesée du jour (!). On est prié d'utiliser la même balance quotidiennement et de noter son poids consciencieusement. Remise du programme de la semaine par une des responsables ne manquant pas de me glisser que plein d'extras sont possibles : manucure, pédicure, soins visage, Botox® et fillers (après consultation tout de même).

### EN « CHENOTHÉRAPIE », ON COMMENCE LE REPAS PAR LES FRUITS

Hop hop hop, j'ai juste le temps d'aller déjeuner en terrasse devant pelouse impeccable à l'anglaise et piscine. Arrive une compote en 1<sup>er</sup> plat, serait-ce une erreur du serveur qui inverse avec le dessert ou pense que je ne suis là que pour une collation ? Mais non, c'est bien le bon ordre : en « Chénotherapie », on commence le repas par les fruits (jamais à la fin des repas, ça fermente et cause de la putréfaction dans notre estomac et intestin, berk). Suit une salade de légumes croquants avec sauce légère (un pléonisme ici) et des cannellonis à la farce non identifiée (tofu / légumes ?). Bien entendu, l'eau citronnée est à volonté -variante : eau additionnée de vinaigre de pomme, en plus faible dose recommandée toutefois.

Je démarre mon 1<sup>er</sup> massage : un soin detox bien sûr, manuel et avec ventouses. Effet de suction bizarre : les ventouses reliées à une machine sont insufflées d'air qui gonfle votre peau. Sur les zones à rétention d'eau ou cellulitiques, la douleur est parfois vive. Mais la technicienne m'annonce que le corps s'habitue et qu'à la fin de la semaine, ce sera comme une douce caresse (ah !). Enfin, c'est la visite chez le docteur. Auparavant, on m'a remis un classeur à remplir avec 3000 questions sur mon anamnèse personnelle et des symptômes pathologiques supers pointus (dyslipidémie, uricémie, dyskinésies biliaires...). Le tout afin de mesurer son « degré d'exposition aux agents toxiques ». Le médecin me prévient que je vais être fatiguée les 2 premiers jours (relâchement et diète), et qu'il faudra que je prenne bien mon temps pour me relever des bains de boue « idro-fangoterapia ».

Avec un grand sourire il m'annonce que ce soir c'est cocktail de bienvenue laxatif ! Et jeun le lendemain jusqu'au soir avec bouillon de légumes à volonté (« 10 verres si vous voulez »). Heu, j'évite de mentionner que j'ai apporté des provisions de chocolat et autres fruits secs, avec ma phobie de manquer de nourriture. 17H et j'ai déjà l'estomac qui gargouille. Je résiste vaillamment et me concentre sur mon kilo en trop. Vivement demain !

## 🇬🇧 DAY 1: A WELCOME LAXATIVE COCKTAIL

At last, after yesterday's missed flight (an anti-detox Freudian slip ??) this time I am actually boarding a vintage, local flight aircraft heading towards Verona. No sooner do I step onto the tarmac than my eye alights on some superb-looking Southern Italians at the bar, wow! Just my luck that none of them are going to the Henri CHENOT Spa in Merano; I suppose it's just not their type of holiday. But my spirits pick up when I see that a chauffeur (equally stylish) and a rather sleek Mercedes are waiting to take me to the Spa-Hotel not far from the Dolomites (a 1H30 drive away). As soon as I get there I am swept up by the awesome 5-star luxury. I have to pinch myself to make sure I'm not dreaming. No time to go to my room and unpack - next stop the Spa, for the day's weighing (!) with the request that I use the same scales each day and scrupulously write down my weight. Then follows the presentation of the week's programme by one of the people in charge who does not miss the opportunity to tempt me with the many possible supplements: manicure, pedicure, facials, Botox® and Fillers (after consultation, needless to say).

### IN "CHENOTHERAPY", THE MEAL STARTS WITH FRUIT

Chop, chop! I'm just in time for lunch on the terrace overlooking the impeccable English lawn and swimming pool. The first course arrives - fruit compote. Could it be the waiter has made a mistake and brought me the dessert instead? Or maybe he thinks I only wanted a snack? As it turns out, all is as it should be: in "Chenotherapy", the meal begins with fruit (so why never at the end? Because of the fermentation and the putrefaction it causes in our stomach and bowels... Yuk! Enough of that!). Then follows a crunchy vegetable salad with light sauce (light being somewhat of a pleonasm in this place) and cannelloni with unidentified stuffing (tofu / vegetables?). Of course, there is an endless supply of lemon water and, as an alternative, water with a dash of cider vinegar, although smaller doses are recommended. My 1<sup>st</sup> massage takes place: a detox treatment - naturally - a hands-on procedure associated with suction cupping. The suction impression is strange: the cups, connected to a machine, are pumped with air which makes your skin rise. When applied on the sensitive water-retention or cellulite zones, the pain is sometimes acute. But I am informed by the practitioner that the body becomes accustomed to the procedure and that by the end of the week it will feel like a soft caress (ah, that's alright then). Last but not least, it's time to visit the doctor. I have previously been given a file with 3,000 questions to answer on my medical history and some ultra-precise pathological symptoms (dyslipidemia, uricemia, biliary dyskinesia...) in order to measure one's "degree of exposure to toxic agents". The doctor warns me that I will feel tired for the first 2 days (relaxation and diet), and tells me to not to hurry when standing up after the "idro-fangoterapia" mud baths, or hydro-mud therapy.

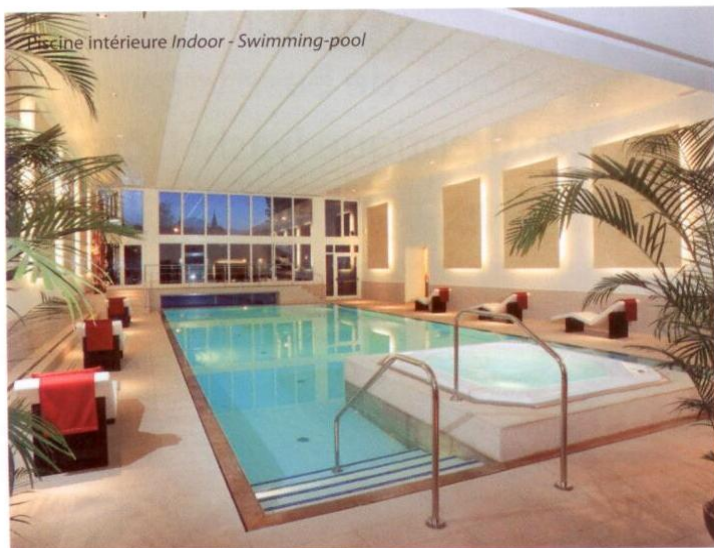
With a big smile he declares that tonight's special is a laxative cocktail! I am to fast tomorrow until the evening when I will be able to enjoy as much vegetable broth as I can take ("10 mugs if you want"). It strikes me that this is not a good time to divulge any information about my secret supply of chocolate and dried fruit. I am always filled with dread at the idea of not being able to lay my hand on something to eat. It's 5pm and my stomach is already rumbling. I bravely resist and concentrate on that excess kilo. Can't wait for tomorrow!



Accueil du Spa



Piscine intérieure Indoor - Swimming-pool



Salle du restaurant - Dining Room



## II JOUR 2 : JE FROLE LA SURACTIVITE

Un peu groggy au réveil. C'est le signe que le corps se détoxifie : lourdeur, bouche pâteuse, mal de tête. J'expie mon chocolat, le café et autres douceurs. Dès 8H du matin, une armada de personnel en tenue blanche accueille les curistes au Spa. Verdict balance : -0,5kgs, ça alors ! Bonne nouvelle : mon jeun est décalé au lendemain (il est nécessaire d'y amener l'organisme progressivement). Au petit déjeuner, j'ai droit à ¼ de tranche de pastèque et de melon, 3 cerises et de la tisane / thé vert déthéiné of course ou café d'orge à volonté (j'entends un patient demander un espresso, visiblement il n'a pas tout compris). Voilà une expérience proche du Prana.

Certains ont droit à pain complet et yaourt, il y a des diètes préférentielles (la « Biolight »). Je me détourne de cette vision de corruption et suis mon programme restrictif. Notons que ce n'est pas le detox globale : téléphone portable et ordinateurs sont autorisés. Plusieurs personnes en usent et abusent, même à table : c'est fou comme les Smartphones sont devenus des membres de la famille et/ ou compagnons à part entière !

### CETTE DIÈTE A 3 MÉRITES IMMÉDIATS :

- Quand le temps du repas arrive, je profite de chaque aliment en salivant et mastiquant bien (ça tombe bien vu que c'est le leitmotiv du Spa : mastiquer !). Mon sens gustatif est comme décuplé.

- J'ai un gain d'énergie assez spectaculaire, mon corps n'étant pas accaparé par sa fonction digestive. C'est ce que les jeuneurs disent au bout de plusieurs jours (genre ils pourraient abattre une forêt, bon c'est plus trop éthique), à tel point que le retour à l'état « corps chargé » de nourriture est difficile.

- Je retrouve des améliorations physiques, comme une meilleure acuité visuelle. Normal, les yeux sont reliés au foie, qui fait son travail de dégorgement.

Place à « l'hydro-fangoterapia » qui aura lieu chaque matinée. Cela rappelle la thalassothérapie, version premium : bains à remous aux huiles essentielles à modulation de couleurs, suivi d'une application de boue au large pinceau tel un ravalement de façade et enveloppement chauffé super cocoon. Le soin se termine par de puissants jets d'eaux tièdes et froids en position debout. **Résultat** : La peau est toute douce et le corps super léger. Direction massage quotidien agissant sur les méridiens, après le 1<sup>er</sup> drainage d'hier. Aujourd'hui c'est rate-pancréas. Une poigne d'homme me lamine de la tête aux pieds, avec toujours les ventouses en arrière-plan. A peine le temps de me rétablir que je file au centre médical pour le bilan énergétique. C'est passionnant. La praticienne (naturopathe, études pharma et médecine chinoise) m'explique que le centre fait un travail en préventif, à la croisée des médecines chinoises et occidentales.

Ainsi, elle commence par diagnostiquer visuellement mon visage et corps afin de voir auquel des 5 types - terrains chinois j'appartiens. La carte de médecine chinoise affichée avec les correspondances zones du visage / organes est parlante : gonflements ou ombres sous les yeux = problème aux reins, rougeur au menton = sphère uro-génitale, etc.

Me voici cataloguée « rouge-intestin grêle-fin d'été », tiens ça correspond à ma date de naissance. Elle m'invite à me rendre à sa conférence pour en savoir plus. Grâce à la machine Quantum (la même que chez Organic Pharmacy à Londres), tous mes organes sont passés au crible.

**Verdict** : mon énergie est basse juste en dessous des moyennes partout, avec la VB\* dans les choux. Je dois me reposer. Demain on fera la corrélation avec le check-up. Comme l'alimentation est la base de tout, j'en profite pour demander mes IGG (intolérances alimentaires). L'examen sera facturé en plus - 180€ tout de même, une pichenette par rapport au prix de la semaine. Outre le crédo alimentaire, il y a le sport donc je me précipite au cours de Pilates et à l'aquagym, suivi d'un sauna / bain glacé / glace pilée en friction sur le corps. Même pas le temps d'ouvrir un magazine de la journée, je frôle la suractivité. Allez, en route pour le dîner et mes tasses de bouillon de légumes bien méritées.

\* VB : vésicule biliaire (« se faire de la bile... »).

## ✚ DAY 2: BORDERING ON OVERDRIVE

Feeling groggy when I wake up. A sign that the detox action has kicked in: I feel bloated, have a dry mouth and a headache. I'm paying for all that chocolate, coffee and other delectable goodies. It's 8am and an army of staff, all dressed in white, welcome the guests to the Spa. The scale pronounces its verdict:

-0.5kgs. How about that! More good news: my fast has been postponed to the following day (it being necessary to gradually guide the organism into fasting). At breakfast I am entitled to a ¼ slice of watermelon and melon, 3 cherries and copious amounts of herbal tea / green tea - decaffeinated of course, or barley coffee (I can hear someone asking for an espresso, clearly he has not grasped the principle). Well, Prana is just around the corner.

Some people are allowed whole wheat bread, and yogurts, there are special diets ("Biolight"). I turn my head away from this corruption and stick to my restricted programme. I notice that not everything falls prey to the detox principle: mobile phones and lap-tops are tolerated. Many people are using and abusing them, even at the dinner table. I can't believe how Smartphones have become like fully-fledged members of the family and our closest companions!

### THIS DIET HAS 3 IMMEDIATE MERITS:

When meal-time arrives, I make the most of each food by salivating and chewing properly (that's lucky, seeing that chewing is the Spa's leitmotif!). My sense of taste has intensified.

My body having been freed from the strain of its digestive function, I feel amazingly energised. That's what people say after being on a fast for a couple of days - like they could fell a whole forest. Ok, so that's not the most ethical of analogies, but the effect is such that returning to "food-loaded body" mode is difficult.

I gain some physical improvements, such as a higher degree of visual acuteness. Indeed, the eyes are linked to the liver, which is working hard on the elimination process.

Time for my "idro-fangoterapia" session that takes place every morning. This reminds me of thalassotherapy, only this time in a premium version: whirlpool baths with essential oils and balancing followed by a positively soothing heated mud wrap generously applied with a large brush as if my body was undergoing a façade refurbishment! The treatment ends with me standing and experiencing powerful hot and cold water jet therapy.

**Result:** my skin is silky soft and my body feels as light as a feather. Then I'm on my way to my daily massage and, after yesterday's lymphatic drainage, this time action will be taken on my meridians: on the spleen and pancreas meridian to be precise. Firm masculine hands flatten me from head to toe, invariably set against a backdrop of those suction cups. I just have enough time to recover before heading off to the medical centre for my bio-energetic check-up. Absolutely fascinating! The practitioner (naturopath, pharmaceutical studies and Chinese Medicine) informs me of the preventive approach of the centre, at the crossroads of Chinese and Western medicine.

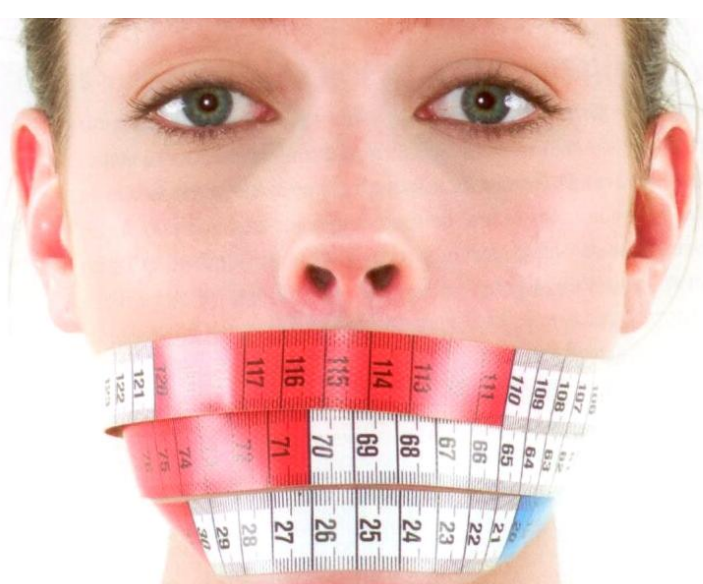
And then she starts with a visual diagnosis of my face and body in order to establish which of the 5 different elements of Chinese medicine I belong to. The chart displaying the connections between the facial zones and organs is very eloquent: puffiness or shadows under the eyes = liver troubles, redness on the chin = urogenital system, etc.

Here I am, labelled "red-small intestine-end of summer". Which matches my birthday, fancy that! She invites me to attend her conference to learn more on the subject. Thanks to the Quantum machine (the same one as at the Organic Pharmacy in London) all of my organs are thoroughly assessed.

**The verdict** does not make good reading: my energy levels are low, all of them just below average, with my GB\* bringing up the rear. I need rest. Tomorrow, the assessment will be correlated with the check-up. And because nutrition is fundamental to everything, I took the opportunity of asking for my IgG (food intolerance). There is an extra charge of 180 Euros for the examination. Nevertheless, this is a drop in the ocean in comparison with how much the week costs. In addition to the guiding principle of the nutrition book, there is also sport to be taken into consideration and so I rush to the Pilates and Aquatic gymnastics classes, before relaxing in the sauna and revitalizing my skin with a cold bath and a crushed ice body rub. I haven't had time to flick through a magazine all day, I'm bordering on overdrive! On my way now to those well-deserved vegetable broths!

\* GB: gall-bladder





## || JOUR 3 : ABSTINENCE

Réveil à 6H30 et bouche encore pâteuse. Aujourd'hui c'est uniquement tisane au réveil et bouillon de légumes au déjeuner. La balance indique -1,3kgs en 2 jours. Massage sur le méridien des poumons puis check-up électromagnétique : je suis conduite dans une salle avec 2 machines « Mattech Matrix Technology », ça devient sérieux. **Consignes** : Enlever tout ce qui est métallique sur soi, se mettre les pieds nus en contact avec 2 plaques de métal, tenir un cylindre métallique dans chaque main. L'institutrice me met un bandeau truffé d'électrodes reliées à l'appareil. Le courant parcourt le corps et analyse son état énergétique pendant 20mn. Grâce à ça, on voit si on a des fermentations, de la putréfaction, que des trucs très glam, quoi ! Cet examen ne se fait pas le dernier jour de la cure car là on est en état de detox maximale, peau comprise (= apparition possible d'acné, furoncle et tout ça ; sympa juste avant de rentrer à la maison). Retour chez le médecin que j'ai vu le 1<sup>er</sup> jour afin qu'il me décrypte tous ces papiers avec des lignes barbares. Je rentre dans les protocoles médicaux et suis assaillie d'informations de toutes parts. Autant le dire tout de suite, au vu des résultats, ce n'est pas la joie !

### MON BODYGRAM EST SUPER BON, SOIT L'ANALYSE QUALITATIVE ET QUANTITATIVE DE LA COMPOSITION CORPORELLE

Fatigue générale, j'ai trop pris sur mon énergie vitale / ancestrale, résultat de mes 3 années d'hyper stress post grossesse (les reins ont morflés, mon ostéo et fascia thérapeute me l'avaient dit). Une semaine ne suffira pas à me rétablir. Je suis en état de toxines élevées : « *comme à l'arrivée d'une course* » (moi qui mange si bien, preuve que cela ne fait pas tout !). Il m'indique les 3 causes possibles d'intoxication : prise de médicaments ; stress ; alimentation. Au passage j'apprends que nous sommes programmés pour vivre 120 ans. Allez, ce n'est pas si désastreux, il n'y a aucune inflammation sur les organes de base. J'ai probablement un défaut d'oxygène, 3 raisons (encore !) : excès d'activité physique ou pas assez d'activité physique ou trop de stress et / ou de conférences qui empêchent de respirer (mince alors, faut tout de suite que j'arrête de parler en public !)

Heureusement, mon Bodygram est super bon – soit l'analyse qualitative et quantitative de la composition corporelle. Sont passés en revue le poids de la masse grasseuse, la masse musculaire et plein d'autres choses (BMI, BCMI – Body Composition Mass Index). **Autre scoop** : Le problème n'est pas tant le poids que la répartition et composition du corps = faire du sport, encore et encore (il me conseille même de prendre 2 kgs, mais de muscle !). Mon métabolisme basal est nickel, je brûle 1537 kcal/j sans rien faire, donc 2000 kcal/j à l'aise en bougeant normalement. La journée s'achève dans le bouillon, sauf pour ma voisine qui a eu des étourdissements et s'est sentie mal. Ils l'ont remise au poisson direct, ce n'est pas le jeun Buchinger quand même !

## 🇬🇧 DAY 3: ABSTINENCE

Awake at 6.30am and my mouth is still dry. On today's menu: just herbal tea for breakfast and vegetable broth for lunch. The scales indicate – 1.3kgs in 2 days. Massage on the lung meridian followed by an electromagnetic check-up: I am led to a room with 2 "Mattech Matrix Technology" machines; things are becoming very serious indeed. **Instructions**: Take off anything metallic, put your bare feet in contact with 2 plates of metal, and hold a metal cylinder in each hand. The female instructor applies a bandage full of electrodes that are connected to the machine. The electric current makes its way through the body and analyses its bio-energetic condition during a 20-minute session. Thanks to this, it is possible to observe if there are any different fermentations, putrefactions and all things glam! This examination is not carried out on the last day of the programme because one would then be in a state of maximal detoxification, including the skin (= possible emergence of acne, boils and other horrors, just before going home – how nice!). Back to the see the doctor I visited on the 1<sup>st</sup> day so he can decipher all this paperwork filled with heathen lines. As I penetrate these medical protocols I am assailed with information from all quarters. Might as well confess right now, the results don't paint a very pretty picture!

### MY BODYGRAM IS GREAT, MEANING THE QUALITATIVE AND QUANTITATIVE BODY COMPOSITION ANALYSIS

Overall tiredness, I've called upon my vital / ancestral energy too much, the result of my 3 year-long post-pregnancy hyper stress (my kidneys have suffered, my osteopath and fascia therapist had told me). One week will not be enough for me to recover. I am in a high toxin state: "*just like when you've finished a race*" (Me, who pays so much attention to what I eat - living proof that there is more to it than that!). He informs me of the 3 possible causes of intoxication: medicine intake; stress; nutrition. While I'm there I am also informed that we are programmed to live for 120 years. Come on, it's not that much of a disaster; after all, there is no inflammation of my fundamental organs. I probably have an oxygen deficiency, for 3 reasons (again!): either an excess of physical activity or not enough physical activity or too much stress and/or conferences that are preventing me from breathing properly (oh dear, I have to stop speaking in public... immediately!). Thank goodness, my Bodygram is great, meaning the qualitative and quantitative body composition analysis. Body fat and muscle mass among other things are fully analysed (BMI, BCMI – Body Composition Mass Index). **Another scoop**: The problem is not so much the weight as its distribution and the body's composition = sport and more sport (he even encourages me to put on 2kgs, as long as its muscle weight!). My base metabolism is faultless; I burn 1,537 kcal per day without doing anything, which easily means 2,000 kcal per day with normal activity. The end of the day sees me in the company of more broth. Unlike my neighbour who was feeling faint and not so good. They promptly put her back on fish, after all this isn't the Buchinger method!

## ■ JOUR 4 : LA (PRESQUE) ROUTINE

Encore du poids en moins, 2Kgs en 4 jours. Massage sur le méridien VB (super douloureux), hydro-boue-thérapie : la routine de lâcher de toxines s'installe. Le plus difficile : que 6 malheureux morceaux de fruits au petit déjeuner, même pas une petite amande à grignoter. J'ai droit à une visite guidée du directeur en personne. Le top luxe dans ses moindres détails, de la décoration des suites à la prévenance du personnel multilingues (ils sont environ 200 pour 80 curistes). Etonnant, il y a une mini chapelle – oui dans l'Hôtel – où peuvent avoir lieu de vraies consécration !

Henri CHENOT est arrivé en 1995 en implantant son Spa et sa méthode dans un coin de l'Hôtel. Il a progressivement pris possession de tout le lieu, belle réussite ! (un puissant investisseur immobilier de Bolzano est derrière). Sa femme Dominique s'occupe de toute la partie Spa avec leurs produits éponymes, tandis que sa belle-sœur Marie-Pierre officie dans la partie médicale et dispense des conférences incisives sur le « mal manger » et ses répercussions sur le corps. Des cours de cuisine sont d'ailleurs proposés 2 fois par semaine par Dominique CHENOT dans les vastes et impeccables cuisines de l'établissement.

### L'AUTRE CLÉ C'EST LA RESPIRATION, C'EST LA BASE DU BIEN-ÊTRE ORGANIQUE

Je refais mon check-up (ça s'arrête jamais ?) et mes énergies ont peu remonté, voire sont plus basses pour le poumon. En médecine chinoise l'organe correspond à la tristesse - outre la respiration. C'est vrai qu'avec ces dernières news + la nourriture réduite, je ne suis pas à la fête. L'autre clé c'est la respiration donc hop, cap sur la coach pour tout apprendre des techniques respiratoires. D'ailleurs pourquoi ne trouve-t-on nulle part des cours pour apprendre à respirer ? Ainsi tous les organes se détendent, s'amplifient, c'est la base du bien-être organique.

Ce qui me manque c'est plus de convivialité, dommage qu'il n'y ait pas une table d'hôte ! (elle n'est mise que l'hiver). Car prendre ses repas seul c'est déprimant, David SERVAN-SCHREIBER en parlait encore dernièrement : le partage, le plaisir sont clé pour la santé. Du coup, je parle à tous mes voisins de table : 2 parisiennes de 40 et 50 ans femmes au foyer qui viennent pour la 1<sup>ère</sup> fois, une saoudienne de 30 ans dans l'investissement qui vient pour la 2<sup>ème</sup> fois, un californien de 40 ans designer qui revient pour la 4<sup>ème</sup> fois ! Nous faisons le tour des popotes et autres lieux de cure (Quiberon, Canyon Ranch...). Conclusion : le top detox c'est Merano, pour son sérieux et ses résultats.

## JOUR 5 : LA TRANSGRESSION

Je commence à me sentir hors du temps, complètement cocoonée dans ce palace à ne rien faire ou presque. Quel changement de rythme ! Il faut bien 2-3 jours pour atterrir et accepter ce vrai lâcher-prise. Encore un massage douloureux sur le méridien des reins. Visite chez le docteur, ma tension a chuté de 2 points. J'en profite pour demander à passer au régime poisson le soir, j'ai jamais autant raclé chaque grain de quinoa sur mon assiette : 600 cal/jour très dur ! A 17h je n'y tiens plus, je mords dans un abricot frais et croque quelques noix et amandes de mes provisions. Transgression totale ! J'ai l'impression de manger une énorme crème glacée à l'instar des promeneurs en ville. Au dîner, un sympathique marseillais vient me voir l'œil frissant :

« Avez-vous vu qui est arrivé ? Laurent BLANC, l'entraîneur de l'équipe de France » ! (Je n'ose lui dire que je l'ai découvert dans Paris Match il n'y a que 8 jours, donc je ne risque pas de le reconnaître...). Il ajoute : « On a loupé TAPIE de peu, il était là la semaine dernière. Paraît qu'il vient une semaine par mois ! Et ZIDANE lui était là en janvier, il vient 3 fois par an ! Et viennent aussi MADONNA, Monica B., Johnny, CHIRAC... » Tous sont clients depuis des années. Et qui est donc cette clientèle « plus commune » qui vient au Spa Henri CHENOT ? Aussi étonnant soit-il, elle est hétéroclite au possible : des binômes (homme-femme, mère-fille, voire père-fils, copines), mais aussi des couples d'amis, des familles et des personnes seules. Un vrai melting-pot de nationalités : russes en tête, suivi des italiens et français, mais aussi arabes du golfe persique, africains... Une majorité est à Merano pour perdre du poids. Un témoignage d'un footballeur qui a perdu 5,4 kgs la semaine passée. Ils reviennent facilement une fois par an, voire 2 et ont un point commun : zéro problème d'argent. La cure detox : une nouvelle addiction ?





## DAY 4: ROUTINE (WELL, ALMOST)

More weight loss, 2Kgs in 4 days. Massage on the GB meridian (very painful) and a hydro-mud therapy session: eliminating toxins is becoming a daily routine. What is the most difficult part? Having only 6 miserable pieces of fruit for breakfast; there isn't even an almond to munch on! I am given a guided tour by the General Manager himself. Here I get to see the gilt-edged luxury Hotel in minute detail, going from the decoration of the suites to the attentiveness of the multilingual staff (about 200 for 80 guests). I made an astonishing discovery; there is a small chapel – yes, in the Hotel – where real religious ceremonies can take place!

Henri CHENOT arrived in 1995 and started by organizing his Spa and method in a part of the Hotel. He progressively took over the whole establishment, what an achievement! (a powerful real-estate investor from Bolzano is in the background). His wife, Dominique sees to the whole Spa side of things along with their brand products, while his sister-in-law, Marie-Pierre governs the medical part and gives pithy conferences on "bad eating habits" and its effects on the body. For that matter, cooking classes are given twice a week by Dominique CHENOT in the vast and spotless kitchens of the establishment.



I have a check-up (does this ever end?) and my energy levels have hardly risen or, in the case of the lung, have even dropped. In Chinese Medicine, this organ corresponds to sadness – as well as breath. True, with this latest news + reduced food intake, I'm not exactly in the party mood. The other key is breathing so off I go to see the coach determined to learn everything about breathing techniques. Incidentally, why is it so hard to find classes on how to breathe properly? That's how all the organs relax and grow; it's fundamental to organic well-being.

### ANOTHER FUNDAMENTAL KEY TO ORGANIC WELL-BEING IS BREATHING PROPERLY

The thing I miss is conviviality, shame there is no host table! (set out only during the winter). Eating alone is depressing; David SERVAN-SCHREIBER was talking about it only recently: sharing and pleasure are primordial to good health. With this thought in mind, I decide to talk to the people eating at the tables near to mine: 2 housewives from Paris, 40 and 50 years old who are here for the 1<sup>st</sup> time, one 30-year old Saudi woman who works in investment and who is on her 2<sup>nd</sup> visit, a 40-year old designer from California who is back for the 4<sup>th</sup> time! We compare notes on other destinations (Quiberon, Canyon Ranch...) and come to the conclusion that the best detox place is Merano, for its seriousness and results.

## DAY 5: TRANSGRESSION

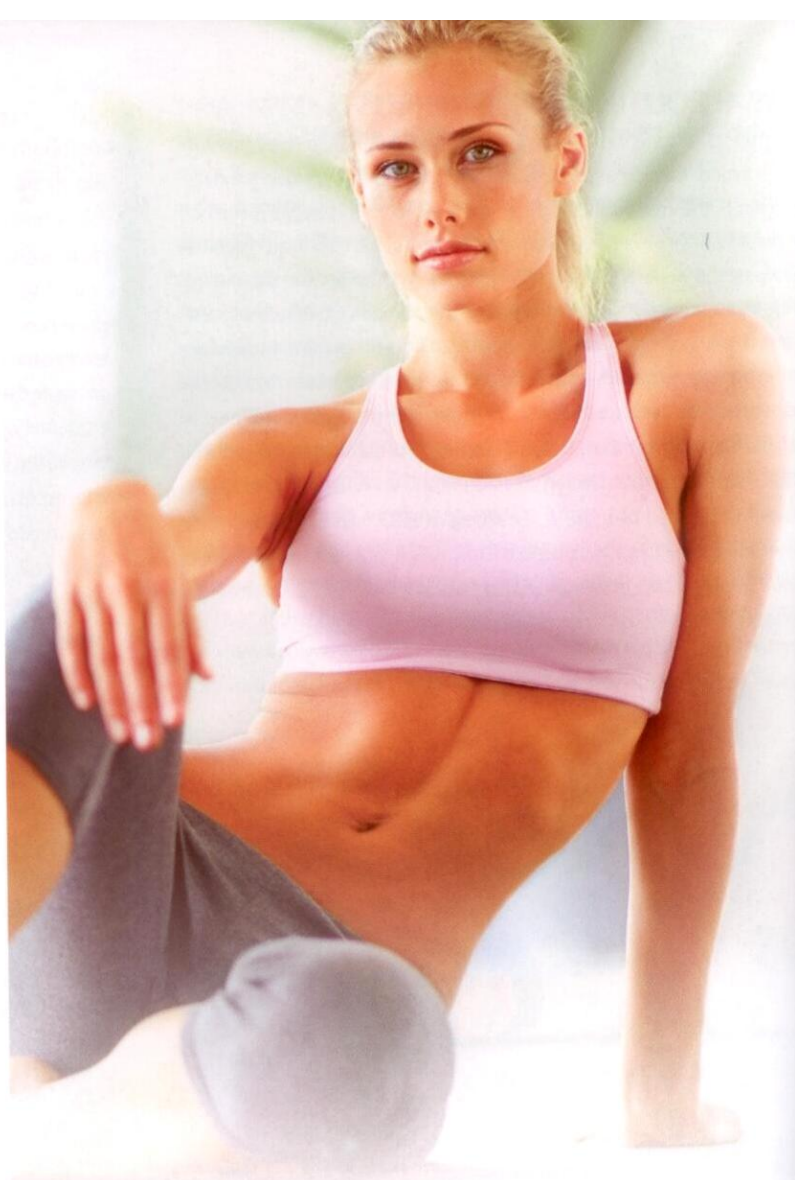
I've started to feel like I'm in a parallel world, luxuriously cosseted in this palace with nothing - or not much - to do. What a change of lifestyle! 2-3 days are definitely needed in order to adapt and be able to really let go. Another painful massage on the kidney meridian. A visit to the doctor tells me that my blood pressure has dropped by 2 points. I seize the opportunity and ask to be put on the fish menu, I have never in my life scraped my plate so much, each and every quinoa grain disappears: 600 cal per day is well nigh impossible! At 5pm I can't take it any longer and bite into a fresh apricot and munch on a few walnuts and almonds that I brought with me. Complete transgression! It feels as if I'm wolfing down an ice-cream just like somebody strolling round town who doesn't want the ice-cream to melt down the cone. At dinner time a friendly chap from Marseille asks me, a glint in his eye: "Have you seen who's just arrived? Laurent BLANC, the French national football team manager! (I daren't tell him I only just discovered who he is 8 days ago when skimming through Paris Match, so there's not really much chance I will recognise him...). He goes on: "We just missed Bernard TAPIE, he was here last week. Apparently he comes once a month! And ZIDANE was here in January, he comes three times a year! And then there's MADONNA, Monica B, Johnny, CHIRAC..." They have all been guests over the years." So who then makes up the "more ordinary" clientele that comes to the Henri CHENOT Spa? As surprising as this may be, the answer is various people: duos (man-woman, mother-daughter, even father-son), and also friends, families and solitary travellers. A real melting-pot of nationalities: Russians leading the way, followed by Italians and the French, and also Arabs from the Persian Gulf, Africans... Most people come to Merano to lose weight, there is the story of the footballer who lost 5.4kgs last week. They come back easily once, even twice, a year and all have one thing in common: zero money issues. Could Detox be a new addiction?

## ■ JOUR 6 : C'EST LA LUTTE FINALE !

Réveil à 4H avec crampe au pied. Heureusement mon remède de grand-mère marche impeccable (frictionnez la zone et les draps avec du savon de Marseille, et adieu les crampes !). Mon ventre gargouille a mort. Au petit déjeuner le serveur me regarde d'un drôle d'œil lorsque je réclame mon dû : « ah, vous avez la Biolight » ! Arrive même un yaourt, du miel et de la confiture au fructose - d'ailleurs quelle est cette légère incohérence avec le discours prôné ? (i.e éviter le lait de vache au maximum, consommer le miel en aliment unique...). Dernier massage sur le méridien de l'estomac et encore un sale quart d'heure douloureux. Ce soir virée nocturne avec 2 irlandais : un ex-rugby man reconverti dans l'immobilier et son coach sportif - je commence à connaître tout l'Hôtel ou presque. Tiens, il y'a une vie en ville ! Au bar tandis que l'un commande deux espressos direct, l'autre m'explique : « il en boit 10 par jour normalement, ça lui coupe la faim ; là il en prend que 2 et c'est un moindre mal. Il est là avant tout pour faire sa detox d'alcool. Et on fait 4H de sport par jour ». Ma copine de semaine me relate : « Il paraît qu'un jour Mme MERANO en a alpagué un ainsi, elle lui a dit : « vous savez combien il vous coûte le café ? 5000 euros, le prix de la cure » ! Et oui pas la peine de se remettre des toxines en plein milieu du process.

## 🇬🇧 DAY 6: THE LAST BATTLE!

I wake up at 4am with foot cramp. Thank goodness my grandmother's remedy works perfectly (rub the zone and sheets with Marseille soap, and say goodbye to cramps!). My stomach is rumbling like crazy. At breakfast the waiter looks at me rather peculiarly when I call for my due. "Oh yes! You're on the Biolight diet." Lo and behold! A yogurt with honey and fructose jam are served - is this a "spot the mistake" exercise with regards to the extolled virtues of avoiding cows' milk as much as possible and only eating honey... Last massage on the stomach meridian and yet another painful quarter of an hour. Tonight I'm out on the town with 2 Irish-men; an ex-rugby player who has switched to real-estate and his personal coach - I'm starting to know everyone in the Hotel - more or less. Fancy that, there is life here in the town! At the bar, while one of them promptly orders two espressos, the other one explains: "He normally drinks 10 a day, as an appetite suppressant; here he's only having 2 - a lesser evil. He's here above all to detox his alcohol intake. And we do 4 hours of sport a day". My programme pal recounts to me: "I've heard that one day Mrs MERANO caught someone in the act, she said: "do you know how much that cup of coffee is costing you? 5,000 Euros, the price of the programme". Indeed, there's no point in pumping those toxins back in the body right in the middle of the whole detox process.



### CONCLUSION

Je me sens pleine d'énergie et j'ai perdu 2,3kgs, largement suffisant pour moi. J'ai comme des ailes aux pieds, la taille affinée, je sens mon corps et mes muscles comme jamais. Bref, je carbure à plein tube ! Il paraît que les effets se font sentir sur plusieurs semaines, voire mois. Si on ne se jette pas tout de suite sur tous les vilains aliments, je veux bien le croire ! Et puis, la meilleure preuve, c'est le nombre de personnes qui reviennent, non ? Alors bravo M.CHENOT, votre méthode est redoutable d'efficacité, un vrai business model - que justement il ne souhaite dupliquer : le prix de l'intégralité

### CONCLUSION

I am full of energy and I have lost 2.3kgs, which is more than enough for me. I feel as if I have wings on my feet, my waist is slimmer and I can actually feel my body and muscles like never before. To cut it short, I am powering full steam ahead! Apparently the effects can be felt for weeks, even months. Well, providing you don't hurl yourself at all those naughty foodstuffs, I bet it's true! Besides, the best evidence is the number of people who go back, don't you think? So well done Mr CHENOT, your method is extremely efficient, a real business model - that, interestingly enough, he does not wish to duplicate: the price of integrity.



# Mon avis

## My opinion



CE QUE J'APPRÉCIE DANS HENRI CHENOT, C'EST QU'IL VOUS EMMÈNE DANS SON UNIVERS PASSIONNANT, PLEIN DE BON SENS, ET SI RICHE EN PÉDAGOGIE. PRENONS L'EXEMPLE DU POIDS, PROBLÉMATIQUE N°1 DES FEMMES AVEC LA RIDE... POUR LUI, LA PERTE DE POIDS NE VEUT RIEN DIRE : C'EST LA PERTE DE GRAISSE QUI EST SIGNIFICATIVE !

Hors il y a plusieurs sortes de graisses : les graisses à glucides, celles dues à des déséquilibres hormonaux, d'autres dues au stress, etc. Le problème, c'est leur localisation. Il s'agit donc de s'adapter au terrain de la personne et cela a un temps, voilà pourquoi on ne trouve pas de cure d'amaigrissement classique chez Henri CHENOT, mais plutôt un programme d'harmonisation du poids – avec soi-même en quelque sorte ! Enfin, on repart de la cure avec plein de conseils pratiques, y compris comment faire une cure de 'detox at home' (15 jours maximum), englobant diète et hygiène de vie. Vous l'aurez compris, à l'espace Henri CHENOT, on trouve son nouveau style alimentaire. Exit le régime – ça ne marche pas - vive le nouveau type d'alimentation, pour la vie !

WHAT I REALLY APPRECIATE ABOUT HENRI CHENOT IS THAT HE GUIDES YOU THROUGH HIS FASCINATING UNIVERSE THAT IS FULL OF RATIONALITY AND SO RICH IN PEDAGOGY. TAKE FOR INSTANCE THE WEIGHT EXAMPLE, WOMEN'S N°1 PROBLEM ALONGSIDE THE WRINKLE... TO HIM, LOSING WEIGHT DOESN'T ACTUALLY MEAN ANYTHING: IT'S LOSING FAT THAT IS SIGNIFICANT!

Except there are various sorts of fat: those related to carbohydrates, those due to hormone imbalances, others can be put down to stress, etc. The problem is their location, so it's really a question of adapting to the person's specific type. And that takes time, and this is why you won't find a classic slimming programme at Henri CHENOT's, but rather a programme that will harmonise body weight – with oneself in a way! In any case, I left the centre with plenty of practical advice, even on how to 'detox at home' (a programme lasting 15 days maximum), including diet and lifestyle recommendations. You've probably got the picture; at the Henri CHENOT Spa you can find your new dietary style. Exit the faddy diets – they don't work – long live nutritional therapy, for life!

### INFORMATION

**TARIFS :** Prix de la cure : entre 4000 et 5000€ la semaine, durée normale : 9 jours / réduite : 6 jours.

**PRICES :** Price of the one-week package: between 4,000 and 5,000€, normal duration: 9 days / reduced: 6 days

**A LIRE :** « Dynamiser votre capital Santé par la biontologie, la méthode CHENOT », Henri CHENOT, Presses de la Renaissance  
« Ma cure de santé », Henri CHENOT, Laffont.

**TO READ:**

"Pure Health" by Henri CHENOT published by Metro Books London  
"Well Being's Taste" by Henri CHENOT and Dominique Chenot published by Mondadori Electa

**WEBSITE :**

[www.palace.it](http://www.palace.it) - [www.henrichenot.com](http://www.henrichenot.com) - [www.trend sourcing.com](http://www.trend sourcing.com)

