



Il detox è una cosa seria

Due speciali indirizzi in Austria, da provare. Qui il corpo torna scattante e tonico, la pelle più giovane e la mente lucida. Con l'umore alle stelle e l'energia dei vent'anni

Capita a tutte una volta nella vita: una mattina ci si sveglia con una sensazione sgradevole, di stanchezza, di "troppo pieno". Si pensa: sono intossicata, tutto è troppo, l'eccesso di cibo, di stress, di inquinamento. Poco sonno, troppi pensieri. Lo leggiamo in faccia: il colorito è grigio e spento. Lo tocchiamo con mano: perdita di tonicità, più rilassatezza. E lo vediamo negli occhi: lo sguardo è spento, il bulbo lattiginoso, meno candido. Campanelli d'allarme che dovrebbero farci capire che è arrivato il momento di fare un tagliando, per aggiustare il tiro. Una pausa in un Medical Center è la soluzione.

Una vita più sana.

In Austria esistono due strutture, **Maria Wörth** e **Altaussee** (vivamayr.com), con un approccio olistico che ha l'obiettivo di tutelare e migliorare la salute per assicurare una buona qualità di vita a lungo termine, un benessere generale e una bellezza duratura. La ricetta è apparentemente semplice: prevenzione, cura

di sé, riduzione dello stress, disintossicazione degli organi interni e dieta bilanciata. Nessun "pacchetto" preconfezionato, ma ogni ospite riceve un programma cucito intorno alle proprie esigenze. Diagnosi medica e successivi trattamenti, terapie naturali e integratori di ultima generazione lavorano in sinergia per rimettere in sesto il sistema digestivo e rigenerare l'organismo.

Dopo un'analisi degli esami preliminari, i medici mettono a punto un percorso terapeutico individuale. Analisi del sangue, particolari indagini cliniche, test muscolari funzionali e di bioimpedenza (valutazione della composizione corporea), determinano la dieta più adatta secondo necessità. Non manca l'attività fisica quotidiana all'aperto, seguita sempre da personale specializzato.

Tutto sotto controllo.

Ogni giorno è previsto un trattamento addominale eseguito dal medico, una sorta di massaggio in profondità che consente di tenere sotto osservazione gli organi interni

dall'inizio del percorso fino alla fine del periodo detox. I miglioramenti sono straordinari, tutto riprende a funzionare secondo i giusti ritmi naturali e le tossine lasciano il posto a uno stato di benessere generale. Il sonno avviene in modo naturale, ci si corica presto, dopo una cena super light e al mattino ci si sveglia riposati, pronti per un breakfast ricco e vario.

Due regole d'oro da portare a casa: mai bere durante i pasti, per non diluire i succhi gastrici e rallentare la digestione, e masticare, masticare, ancora masticare. Lentamente. Per imparare e abituarsi viene servito un particolare pane (pochissimo) "ciuingam" che prima di essere deglutito deve ridiventare sottile come farina. Ma guardando il magnifico paesaggio del lago Wörth che si gode dalla sala da pranzo, non è difficile prendere tutto il tempo che ci vuole, in silenzio e senza alcuna fretta.

Camera con vista lago nel Medical Center Altaussee, in Austria. In alto a sinistra, un piatto vegano.



La piscina ultra moderna della struttura Maria Wörth e, in basso, uno dei tanti menu detox.

