

# marie claire

Moda

## LOOK DELLA PRIMA VERA



ISSN 1120-3457

Portfolio  
PUNTI  
DI VISTA  
SULLESSERE  
MADRE

In questo numero  
ECO BEAUTY  
GIALLI E TV  
PALE EOLICHE  
SIRI E ALEXA  
TALENT SHOW

di Francesca VARASI

Detox

# La spunta BLU

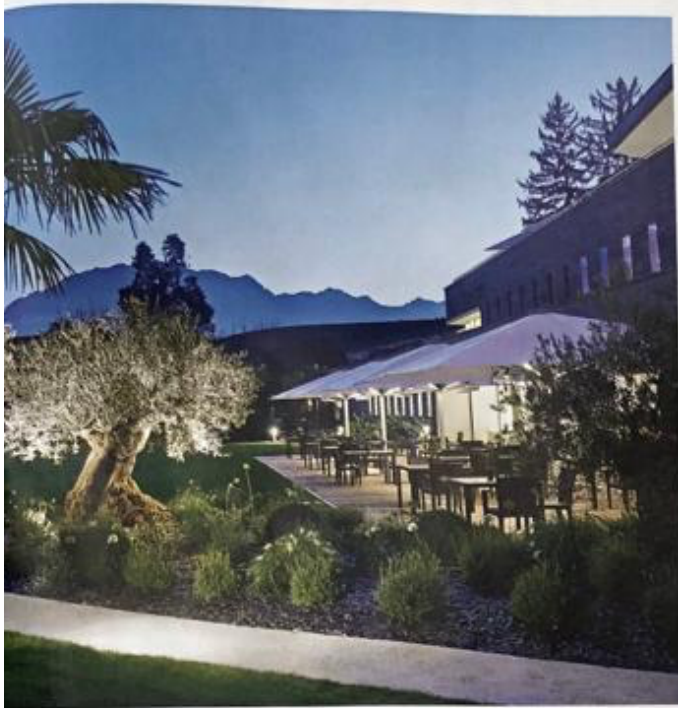
Una meta da riscoprire: noi stessi. Grazie a luoghi che mixano macchinari futuristi e pratiche orientali, ma anche ingredienti naturali e integratori di nuova generazione. Per riconoscersi con un nuovo stile. Di vita.



# Un programma FUSION

Tra montagne e specchi d'acqua, c'è un luogo esclusivo amato dalle star che mixa benessere, estetica e mondo medicale.

Testo di Vanessa PERILLI



**ATTRAVERSO LE SUE IMMENSE VETRATE** si può ammirare il lago di Ginevra, sul cui specchio si riflette uno spettacolo naturale, le Alpi Svizzere innevate. Mi trovo alla Clinique La Prairie di Montreux per seguire il *Master Detox*, programma che dura una settimana. «Le attività dedicate a ogni cliente sono cinque o sei al giorno. Si va dai trattamenti con i macchinari più all'avanguardia all'attività fisica personalizzata passando per soini manuali su misura», mi racconta Simone Gibertoni, Ceo di Clinique La Prairie. «I clienti hanno a disposizione anche una clinica con 50 medici. Alla fine del soggiorno proponiamo *Holistic Health*, i primi longevity supplement sul mercato mondiale con un complesso che ritarda l'accorciamento dei telomeri, fondamentali nel processo di invecchiamento e nello sviluppo di malattie degenerative (nella foto a destra, ndr). La formula vincente della Clinique La Prairie ci ha permesso di creare una realtà simile, un Health Resort che aprirà a breve a Anji, in Cina, in collaborazione con Sunjoy Group, mentre sono già attivi tre Longevity Hub, uno a Madrid, uno al St-Regis di Bangkok e uno a Doha».

## PRENDERE SPAZIO

Il giardino della Clinique la Prairie che fa da ponte tra la vegetazione tropicale e uno sfondo innevato delle Alpi svizzere. Nella foto di apertura l'ampia piscina interna.

**OBIETTIVO RESTART** Il programma inizia con un test del dna che fotografa la capacità dell'organismo di eliminare le tossine. Salgo poi sulla bilancia impedenziometrica *Tanita* che calcola la composizione corporea, il livello di grassi, vitamine, minerali e metalli pesanti. Il programma detossinante, grazie ai dati ottenuti, viene costruito in modo sartoriale su di me. «Il lunedì si segue una dieta vegetale liquida per smaltire le tossine, dal terzo al quinto giorno il menu è vegano per rendere più agile il lavoro di fegato e reni, dal sesto si reintroducono le proteine animali», mi spiega Emmanuelle Durbiano, esperta nutrizionista presso la Clinique La Prairie.

**TECNOLOGIA E MANUALITÀ** La parte wellness del programma inizia con una seduta di "Infraterapia" che promuove una disintossicazione e un recupero muscolare profondi. Ho amato moltissimo l'*Hydro-Constrast Ayurvedic Experience*, un rituale di due ore che si apre con tre minuti di crioterapia. Fa freddissimo, si arriva a -180° C. La sauna è il luogo più apprezzato che mi si potesse proporre dopo tanto freddo. Poi è la volta di tre docce calde e tre fredde alternate, poi hammam, ancora docce calde e fredde.

L'esperienza, fino a ora energizzante, diventa rilassante e introspettiva. Sdraiata su un lettino ayurvedico ricevo sulla testa un flusso continuo di olio di sesamo caldo. Il terapeuta Hicham mi spiega che lo *Shirodhara* - così si chiama la tecnica - stimola la ghiandola pineale che a sua volta rilassa mente e corpo. Completano il programma un'escursione, una seduta di personal training e due di aerial yoga. Grazie a una speciale amaca l'insegnante mi fa eseguire delle torsioni e delle flessioni che creano un piacevole massaggio degli organi, poi un'inversione che attiva la circolazione sanguigna. Caroline mi fa distendere dentro l'amaca. Mi culla dolcemente. Mi sento rilassata, leggera, purificata. Quando ho voglia di pace chiudo gli occhi e torno su quell'amaca!

Info [cliniquelaprairie.com](http://cliniquelaprairie.com) **mc**

