

**LINK VACANZE ALTERNATIVE**

# La bellezza del

Passeggiate meditative, trattamenti all'intestino, iniezioni di cellule d'agnello: dove e come rimuovere le turbe. Fisiche e mentali.



Hp Huber/ SIMF

# lago

LAGO DI GARDA, GARGNANO (BRESCIA)

## LEFAY RESORT

Dalle passeggiate meditative alla filosofia cinese, tra piscine, saune, massaggi e una cucina di alto livello e minimo contenuto calorico ([lefoyresorts.com](http://lefoyresorts.com)).



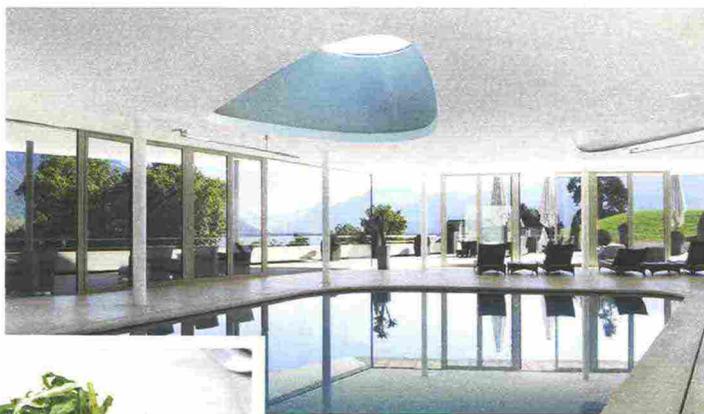
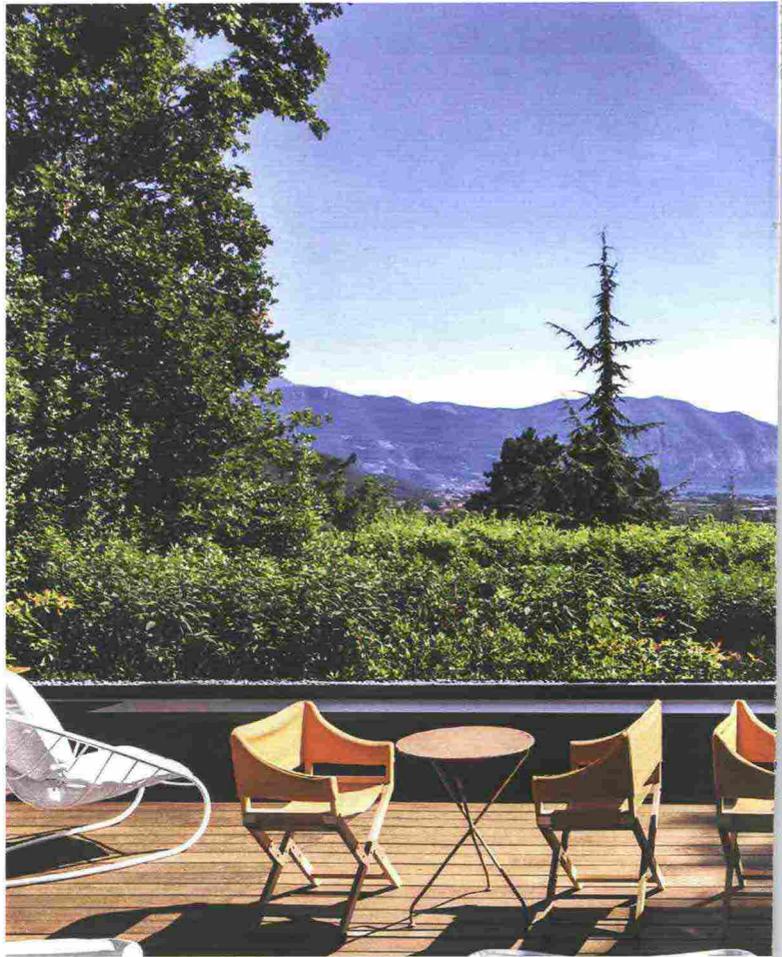
13 luglio 2016 | Panorama 93

## LINK\_VACANZE ALTERNATIVE

di Fiammetta Fadda

**C**he cos'è la vacanza? Dipende dai punti di vista. Per l'80 per cento degli italiani significa andare al mare. Con molesti vicini d'ombrellone o di barca, rombo di motoscafi o incrocio d'ancore in porto, fila per mangiare il gelato o piatti cafonici nei ristoranti alla moda. Ma c'è una risicata percentuale che si sottrae a quelle che considera le «volgarità» di Porto Cervo e Saint Tropez per rifugiarsi nel piacere elitario dei laghi della vecchia Europa, mari mediterranei in miniatura, con gli stessi fiori, alberi, frescura odorosa. Ma incastonati tra le montagne, più intimi, rassicuranti, dolci al corpo e all'anima.

Sono i «laghisti»: cultori, per personale inclinazione o tradizione familiare, della vacanza d'ozio e bien vivre, fatta di silenzio e buone letture, erede diretta del viaggio culturale ottocentesco, con i grandi alberghi dove si sapeva come servire il tè. Con Winston Churchill che dipingeva a Villa Feltrinelli;



**LAGO LEMANO,  
CLARENS-SUR-MONTRÉUX (SVIZZERA)  
LA CLINIQUE LA PRAIRIE**

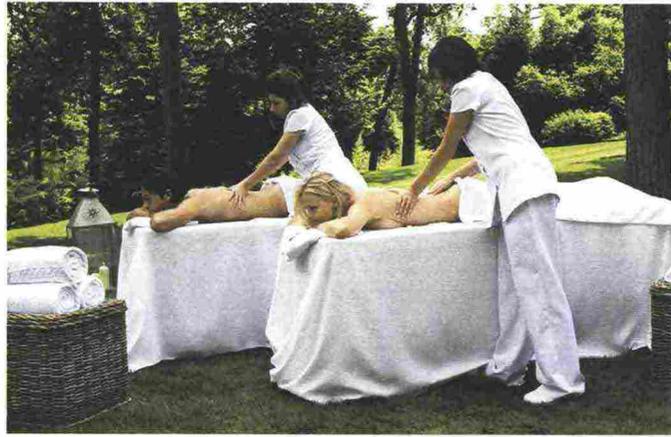
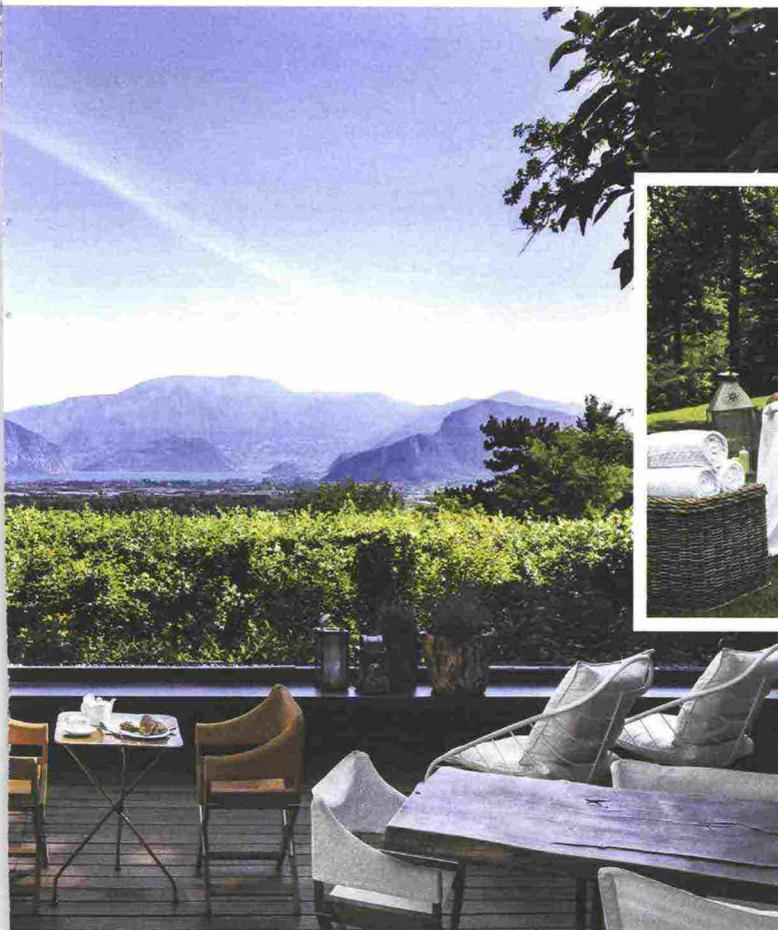
La Revitalisation therapy del professor Paul Niehans, che inietta cellule fresche di feti d'agnello, ha attratto anche lo Scia di Persia e Madonna. Qui si cura sia il corpo sia la psiche (laprairie.ch).



con l'eleganza dei cappelli fioriti, degli uomini con la gardenia all'occhiello, degli scandali d'alto profilo che facevano sognare le lettrici di Liala.

Ne fa parte una rarefatta cerchia di estimatori (niente a che fare con i paparazzati parvenu hollywoodiani) che al potere taumaturgico del clima lacustre aggiunge quello di eccelsi professionisti della remise en forme del corpo e dello spirito. I quali, in segrete e moderne Shangri-La, sbizzano, alleggeriscono, modellano, cancellano il vecchio e il superfluo. Una rinascita. Per fortuna ripetibile come quella della Fenice dalle sue ceneri. E, ovviamente, costosissima.

Da dove partire? Meglio dai rifugi pieds-dans-l'eau più carismatici e rigorosi, e dunque puntare verso il Worthersee, il lago più a sud dell'Austria, in Carinzia, e approdare alla FX Mayr. La filosofia del dottor Franz Xaver Mayr, applicata già mezzo secolo fa tra le mura della sua clinica, è che la salute fisica e mentale comincia e finisce nell'intestino. Teoria confermata dalle ricerche più recenti secondo cui lì risiede il nostro «secondo cervello», una metropoli



**LAGO D'ISEO, ERBUSCO (BRESCIA)**

**L'ALBERETA**

Tra le vigne della Franciacorta, l'Espace Vitalité Chenot è la dependance della casa madre di Merano. In questo relais, terapie all'avanguardia per la remise en forme, trattamenti con i sali e una cucina interessante al Vistalago Bistrò (albereta.it).

abitata da miliardi di simbionti, impercettibili creaturine che dirigono il traffico organico ed emotivo. Respirando il lago, alla clinica Mayr, tra yoga, raccoglimento e pisoli, ci si occupa proprio di loro, con quotidiani bicchieri di sali Epsom, passati vegetali, bocconi di pane secco e latte da sorbire con il cucchiaino, colenterapia, speciali massaggi del ventre. Niente fame (assicurano i fedeli che ci tornano ogni anno), un benessere diffuso e una progressiva lucidità mentale sono il risultato.

Se questi lauti pasti sembrano eccessivi, c'è il programma olistico dell'altro celebrato approdo, questa volta sul lago di Costanza, alla **Buchinger Wilhelmi**, dove si pratica il digiuno ispirazionale, che alcuni protraggono anche per un mese, tanto ci si sente bene (dopo). In effetti lo facevano, senza costi, gli anacoreti. L'alimentazione è liquida. Eppure resta l'energia necessaria per un'ora e mezza di passeggiata nel bosco, esercizi, conferenze, visite, lezioni di cucina sana, massaggi. Infine, altra ora e mezza di passeggiata e cancelli chiusi alle undici.

Chi non sopporta il digiuno, anziché fuggire può chiedere i pasti, dietetici naturalmente, conteggiati extra a prezzi punitivi. Il recupero è tale che (assicurano gli aficionados, tra cui predominano ghiottoni impenitenti, ceo distrutti, ereditiere e divorziate bisognose di reprise) ripartendo, si prenota già il soggiorno successivo.

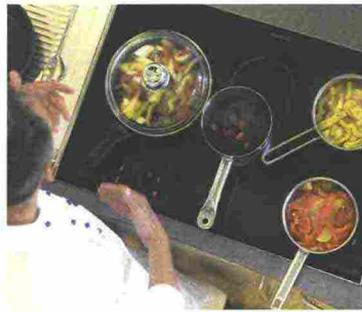
Se non si è portati per l'effetto/clausura, a Gargnano, in un parco naturale alto sullo splendore del lago di Garda, c'è il **Lefay Resort**. Ideale per una vacanza d'ozio, con piscine, saloni, bar, ha una sezione in cui chi vuole segue un percorso che mira a ristabilire l'equilibrio fisico e spirituale attraverso i principi della filosofia cinese, dall'agopuntura alle passeggiate meditative. Si cena con gli ospiti «normali», e va detto che il cuoco è tra i pochi che sappiano fare una cucina eccellente mettendo in pratica le combinazioni dell'alimentazione yin-yang. Leggi: tagliatelle di zucchine al pesto di avocado e omelette di riso con chutney alla menta.

Un feeling che si ritrova ammirando il lago di

## LINK\_VACANZE ALTERNATIVE

Iseo dalla terrazza dell'Albereta, il lussuoso relais tra le vigne pettinate della Franciacorta. Il suo **Espace Vitalité Chenot** è la dépendance della casa madre di Merano. Al carismatico Henry va riconosciuto il merito di aver creato almeno mezzo secolo fa un metodo, come dire, fusion: clima cordiale e social, un po' di digiuno, un po' di sali inglesi, un'alimentazione veg (ma pesciolino una volta alla settimana) mirata a varie necessità e presentata con eleganza. Molte terapie segrete extra per una nuova cera.

Ma se è di questo che vogliamo parlare, niente uguaglia un soggiorno alla **Prairie** a Clarens-sur-Montreux, sul lago Lemano, in Svizzera. Il merito va alla famosa Revitalisation therapy del professor Paul Niehans, pioniere negli anni Trenta della terapia cellulare: iniezioni di cellule fresche estratte dal feto di agnelli neri, specialmente allevati. Si sussurravano



### LAGO DI COSTANZA, ÜBERLINGEN (GERMANIA) **BUCHINGER WILHELMI**

Qui si pratica il digiuno ispirazionale, anche per un mese, tra passeggiate nel bosco, lezioni di cucina, ginnastica e massaggi ([buchinger-wilhelmi.com](http://buchinger-wilhelmi.com)).

i nomi degli ospiti: lo scià di Persia, Pio XII, Charlie Chaplin. Si sussurrano i nomi di quelli attuali: Madonna, Carlà (Bruni), il consorte. Oggi la terapia è per bocca e la settimana prevista è coronata dalla professionalità di una sessantina di superspecialisti che ritarano tutto: dalle turbe psichiche al peso. Considerata l'unico segreto svizzero superstite dopo la financial disclosure, si basa sull'idea che il feto contiene specifiche sostanze deputate alla creazione del tessuto muscolare e nervoso le quali, iniettate nell'adulto, inducono l'organismo a riportare indietro l'orologio organico. I miracoli, si dice, non hanno prezzo; in questo caso il prezzo c'è: 20 mila euro minimo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### WÖRTHERSEE, MARIA WÖRTH (AUSTRIA) **FX MAYR**

La filosofia del dottor Franz Xaver Mayr teorizza che la salute fisica e mentale dipende dall'intestino che qui viene curato come il secondo cervello del nostro organismo ([original-mayr.com](http://original-mayr.com)).

