



ZOOM SPA



## Henri CHENOT, spécialiste incontournable de la bonne santé

*Pascale BRUSSF*

**Peut-on encore présenter Henri CHENOT, pape de la biotonologie et de la détoxination active ? Cet homme de 66 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. Découverte.**



### Objectif Détox

De fait, les cures detox de son centre Merano en Italie sont très courues d'un certain public, de préférence argenté, et souhaitant faire une pause de corps et d'esprit, avec revitalisation et engagement réels à la clé. L'objectif des cures : faire de la détoxination, repose sur le constat réel qui est que : diabète de type 2, hypertension et cholestérol représentent le gros des maladies de notre civilisation. Ce qui est malin, c'est que, lors d'une cure de 8 jours, le personnel du centre réajuste la prestation au bout de 2-3 jours, par respect pour l'organisme qui réagit aux soins (surtout en cas de traitements lourds existants). Ainsi, cela lui permet de s'auto-régénérer, tranquillement.

**« On ne trouve pas de cure  
d'amaigrissement classique  
chez Henri CHENOT,  
mais plutôt un programme  
d'harmonisation du poids »**

### Harmonisation du corps

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 à 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 !

Ainsi, il existe une première phase de 9 mois, qui est un temps biologique, afin que le corps intègre et maintienne les changements du type d'alimentation qui lui convient. En tenant compte que, tous les 7 ans, notre métabolisme change. Dès 35 ans, notre organisme produit moins d'hormones, dont les digestives. A 49 ans, c'est le grand chamboulement hormonal. A 63 ans, c'est un cap très important au niveau qualité du vieillissement. Bon à savoir : l'organisme se nourrit pour 24h : entre minuit et 4h du matin, il se recharge (action de la sérotonine...), entre 4h du matin et midi, c'est la phase d'élimination, le meilleur moment ! Il s'agit donc de donner au corps la faculté de se nettoyer avant de perdre du poids, un peu comme si vous achetez un appartement : en général mieux vaut le remettre à neuf, ou au minimum, le remettre à votre goût avant d'y habiter!

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 ! Avec du festif, de l'harmonie et de la juste mesure.



INFORMATIONS : [www.henrichenot.com](http://www.henrichenot.com)  
ENGLISH TRANSLATION on [www.emotionspa-mag.com](http://www.emotionspa-mag.com)