

ELLE / Be Healthy / Cool pratique / Quelle est la détox qui vous va ?

10/03/14

Cool pratique

QUELLE EST LA DÉTOX QUI VOUS VA ?



- **Le concept qui fait le buzz : la salutogène**

C'est quoi ?

Une approche basée sur l'amélioration de la santé plutôt que sur la maladie. L'idée, développée par le D^r Michel Gonay, chiropracteur et ex-footballeur professionnel, est à la pointe des avancées en matière de micronutrition et santé par les deux cerveaux (le cerveau digestif, qui gère les fonctions essentielles de la digestion, et le cerveau encéphale, qui coordonne l'ensemble des fonctions vitales). Le séjour dans le centre qu'il a ouvert l'an dernier, en Suisse, à quelques kilomètres de Genève, commence par un examen sanguin qui permet d'évaluer le stress oxydatif et l'inflammation digestive. Il se poursuit par différents tests. On passe ensuite à un examen inédit, réalisé à l'aide du Neurocom, un appareil mis au point par la

NASA, qui analyse l'activité du cerveau reptilien.

Le traitement ?

Au programme du séjour, d'une ou deux semaine: cardio-training, renforcement musculaire, randonnées en montagne, séance de yoga, massages, sauna... Mais aussi alimentation équilibrée, de saison, hypotoxique... et délicieuse. On apprend à manger ce dont le corps a réellement besoin et à équilibrer ses menus pour apporter les nutriments essentiels. L'endroit n'a de « clinic » que le nom: le cadre est avant tout apaisant, ressourçant et high class sans ostentation. Pour preuve, les repas pris en commun dans une formule table d'hôtes, à laquelle le D^r Gonay n'hésite pas à se joindre pour répondre aux questions de ses « curistes », tant au niveau de l'alimentation que de la santé en général.

Le plus ?

Un suivi de quatre mois est offert à toutes les personnes qui séjournent à la Clinic, avec menus et coaching sportif, histoire d'asseoir les résultats obtenus lors du séjour dans le long terme.

Où ?

Lonhea Alpine Clinic, à Villars-sur-Ollon, en Suisse (www.lonhea.com).

0 Commentaire

Économiseur d'énergie Safari
Clicker pour lancer le module Flash
Überprüfen Sie Ihren Kunden nach
Geschäften wie Ihrem.



Mais aussi...



Méditation Très Profonde
www.meditation3q.com
Vous voulez Méditer Profondément ?
Guide complet de Méditation Gratuit

