

# ELLE

ITALIA

Solo **1€**

elle.it

MODA  
**128 LOOK  
TENTAZIONE**

THE  
PLEAS  
URE  
ISS  
UE

FORTUNA  
**L'OROSCOPO  
DELL'ESTATE**

NADINE KIRILOVA

GOSSIP  
**QUELLO  
CHE CONFESSIAMO  
IN SPIAGGIA**

AMORE  
**IL SESSO  
A TUTTE LE ETÀ**



# (R)estare in equilibrio

Tre mete detox, in Asia e in Europa, dove ribilanciare mente e corpo. Nel menù, soia ayurvedici, dieta mediterranea e sinergia tra device e medicina cinese. Mood à la *White Lotus*, riscoprendo il power nap.



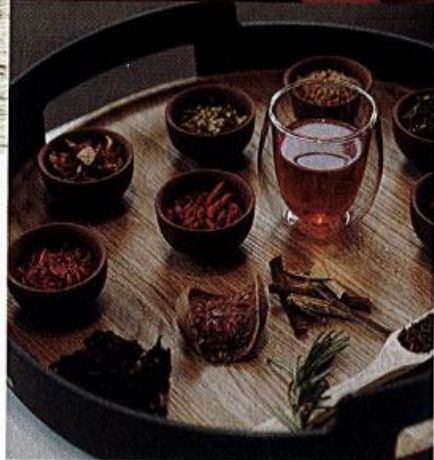
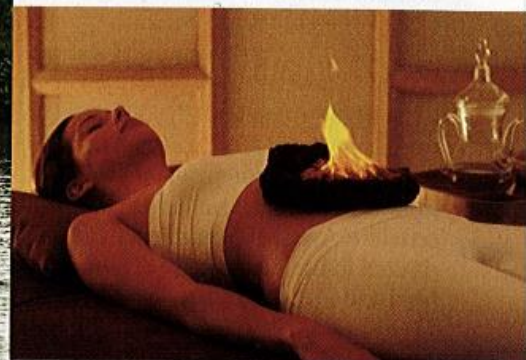
↑ **BALANCE & REBALANCE** Ogni tanto bisogna cambiare latitudine per una prospettiva diversa e ripartire dal via, rimettendo insieme i cocci sparpagliati dalla vita. Il mio reset psico-emotivo è cominciato così, premendo il "tasto": RAKxa Integrative Wellness, un'oasi di bien-être nel polmone verde vicino a Bangkok, lungo le rive del Chao Phraya, che punta di diritto a conquistarsi l'olimpico delle medical spa. Al mio arrivo, una parata di sorridenti operatori in modalità *royal wave* mi accoglie avvolta da un'umida canicola, foriera di quelle piogge

thailandesi che battezzano ogni giornata estiva, con in sottofondo il sound healing di benvenuto in cui a ogni rintocco il mio pensiero - "smoking area" - si propaga quasi fosse un diapason. Niente da fare. Il detox à la *White Lotus* parte così: solo una piccola area adibita ai "peccatori" tabagisti, niente alcol, zuccheri, burro e carboidrati. «Si può fare», ripeto tipo mantra nel tragitto alla *Medical Pavilion VitalLife*, lussuosa villa sul fiume, dove eseguire il prelievo del sangue - 7 provette! - prologo di accurate visite mediche con tanto di blood age e body analysis

(ci sono volendo anche test genetici), e soprattutto un accurato check up che implica, senza mentire, la compilazione di un questionario con l'esatta qualità della vita. Una sorta di esame di maturità del proprio corpo. Tra i programmi proposti, vedi Anti age, Detox e Immunity support, mi consigliano Rebalance, che promette risultati nei 5 giorni del pacchetto base, riequilibrando mente e fisico, riallineando i chakra e il flusso dell'energia con una commistione tra medicina tradizionale thai, tecniche ayurvediche e device d'avanguardia. Ogni giornata è schedulata



Nella pagina accanto e a sinistra, alcuni scorci del *RAKxa Integrative Wellness*, medical retreat situato nel polmone verde del fiume vicino a Bangkok. In basso, uno dei momenti clou del *Thai Ya-Pao Detoxification Therapy*, con scodella fumante sul ventre. Infusi alle erbe bio. Il destressante *Thai Pure Nutrient Hair And Scalp Treatment*.



alla perfezione, ma senza fretta, con un'agenda lasciata ogni sera in una busta di lino nella pool villa. Tutto scorre e niente è lasciato al caso. Si gira languidamente per il retreat scorrazzando in un'apparente solitudine con le biciclette, targate con il numero della camera, per spostarsi tra i vari pavilion. Come il *RAKxa Gaya*, dal côté più fitness, dove cimentarsi anche nel *Private suspender*, una sessione di esercizi di sospensione con un macchinario innovativo che letteralmente imbraga parti del corpo per implementare la funzione neuromuscolare. In altre parole, dopo un'ora si scopre di avere certe parti del corpo "dormienti" risvegliate di tutto punto. Lì ad attendermi è un medico istruttore minuto, armato del tipico sorriso thai, con occhi a fessura che scannerizzano. Gli è bastata un'occhiata nella sala del *Functional Fitness Assessment*, per esordire pacato e lapidario: «Sei una mancina recuperata e la tua gamba di appoggio ne risente, di solito indossi i tacchi che compensano una postura che tende in avanti,

e usi le borse a tracolla nel lato destro che ti sbilancia le spalle». «Buongiorno anche a lei», penso, certa sia una specie di santone. E dopo esercizi con macchinari futuristici, si spinge oltre nei pronostici spiegandomi, con diagrammi e tabelle, come viene distribuito il peso, quale lato risentirà della cattiva postura e, soprattutto, come evitare il dislivello di un'anca che, in versione Pizia, mi preannuncia in età avanzata. Dritta impettita per esorcizzare la sorte, continuo poi ligia il mio planning scandito da camera iperbarica, crio sauna e fotobiomodulazione del corpo tramite led, toccasana per cellule e metabolismo, per poi andare al consulto *Health & Wellness* della medicina tradizionale cinese. Si comincia da una foto alla lingua per avere uno screening delle silenti patologie - ogni sezione, infatti, indica quali alterazioni possano essere in corso - per finire con studio del ritmo circadiano, consigli su tisane e seduta di agopuntura. A completare il quadro clinico, il puzzle interiore, c'è inoltre una seduta di *Chakra balance*, nel *RAKxa Jai*, dedicato al benessere. La chiacchierata votata in primis alla mindfulness vira verso un'intensa psicoterapia, dove tra lacrime silenti e squarci di memoria, mi mostra come le cicatrici emotive, quelle ferite del cuore rattoppate dalle stagioni con resilienza, sbuchino fuori all'improvviso sottoforma di insospettabili sintomi del corpo. Ogni relazione affettiva, infatti, dovrebbe avere il famigerato bugiardo con segnate controindicazioni ed effetti collaterali, ma in mancanza bisogna stare allerta e notare le sentinelle che il fisico ci dà come monito. Così,

dopo aver realizzato che il mio chakra 4 è bloccato quanto il diaframma, punto a ribilanciarlo con respirazione made to measure, il *Marma Healing massage* e il *Thai Ya-Pao Detoxification Therapy* con tanto di scodella di fuoco sulla pancia. Anche il lato gourmand, qui, accompagna la ritrovata zenitudine con ammiccanti cocktail trompe-l'oeil - dove l'alcol è beffardamente sostituito da kombucha fatte in casa - shottini di frutta con collagene, oltre a piatti bio a chilometro zero, in porzioni mini ma sapore maxi. Ed è giusto al ristorante che ci si accorge di non essere soli: si scorgono altri ospiti camuffati nella natura insieme a due varani habitués. Le coppie prediligono la parte detox mentre numerosi sono big manager che si concedono in solitaria il programma *Brain Booster*. Inforco la bici per il consulto finale, il voto della maturità, insomma, anticipato da una seduta di *IV beauty refresh* comoda in poltrona manco stessi facendo *binge watching*. Il responso? Con buona pace del dottore incredulo, nonostante la milanesità congenita le mie body e blood age hanno ben dieci candeline in meno. Ora, non resta che mantenere l'equilibrio. Da 5.265 €, [rakxawellness.com](http://rakxawellness.com) — MARTA SALADINO