

Io ci sono
stata ...
mi è tornato
il sorriso



Abbiamo parlato con la famosa cantante jazz olandese Lils Mackintosh, la quale ha soggiornato alle Terme Šmarješke Toplice e ha seguito il programma SlimFit con particolare attenzione per la salute. La nostra conversazione è iniziata con l'affermazione: «La mia vita non era felice, avevo bisogno di un cambiamento.»

QUALI PROBLEMI AVEVA?

Ero molto malata. Avevo la febbre reumatica che mi aveva preso anche ai polmoni. Infatti prendendo un respiro profondo o tossendo, perdevo i sensi. Mi è successo più volte di svenire mentre ero in piedi durante i miei spettacoli. E così negli ultimi 15 anni non mi divertivo più sul palco. Per me era solo un lavoro e questo mi prendeva tutta l'energia, anche quella per la mia vita privata. Poi mi sono operata di ernia e come conseguenza camminavo con difficoltà e avevo perso parzialmente la sensibilità alle dita delle mani. Insomma, a causa di tutto quello che mi era successo, ero caduta in depressione. A 60 anni mi ero già rassegnata all'idea di finire i miei giorni così.

QUINDI ERA COMPLETAMENTE A TERRA?

Sì, proprio così. Per fortuna un amico (cui sono molto grata) mi ha consigliato l'agenzia Fontana, che collabora con le Terme Šmarješke Toplice – non ero mai stata qui. Con tutti questi problemi, sono arrivata senza nessuna energia, ma qui sono stata subito presa in mano. (Ride.)

PRESA IN MANO?

Sì. Immediatamente ho avuto una visita medica approfondita e la consulenza di

un'esperta nutrizionista. A essere sincera non sapevo niente del programma che mi attendeva. Volevo seguire il programma VitaDetox, ma mi è stato sconsigliato. Mi hanno detto che per me era più indicato il programma SlimFit, che poi è stato anche adattato su misura per me. Mi piace molto il vostro approccio individuale. Avverto la dedizione dei vostri dipendenti, tutti così gentili e disponibili. Qui mi sento al sicuro e ben accetta.

PRIMA MI DICEVA CHE NON SIAMO SEMPRE COSÌ GENTILI.

È vero. (Ride). Io collaboro con Janja (l'esperta nutrizionista) e Petra (istruttrice sportiva) e loro due mi spingono ... nella giusta direzione. Sono estremamente grata a entrambe. Janja tiene sotto controllo la mia alimentazione e in ciò non ammette eccezioni. Ha capito subito che bevo troppo poco, perciò mi ricorda in continuazione di bere acqua e io mi sento benissimo, anche grazie alla dieta corretta ed equilibrata che seguo. Con Petra ho imparato di nuovo a camminare.

DI NUOVO A CAMMINARE?

Sì, dopo l'operazione camminavo muovendo una gamba di lato, zoppicavo. Qui ho potuto migliorare la camminata con trattamenti speciali nel bagno galvanico. Ora cammino dritto e senza aiuto. I miei movimenti sono migliorati del cento per cento, anche perché Petra mi dice di continuo: «Lil, attenta alla gamba!» (Ride.)

COME SI SVOLGONO LE SUE GIORNATE ALLE TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE?

Di certo non mi annoio. (Ride.) Mi sveglio

in una cornice bellissima (mi mostra una foto degli uccellini che ogni giorno l'aspettano sul davanzale della finestra), faccio colazione e poi mi affido a Janja e Petra. Ogni giorno faccio una visita col medico, il quale osserva i miei miglioramenti e i possibili margini per ulteriori miglioramenti. La giornata continua con massaggi e trattamenti al centro wellness Vitarium. Io ce la metto tutta. Ma senza strafare, ne mi viene chiesto di farlo, al contrario. Faccio progressi sotto tutti gli aspetti e mi sento benissimo.

PARLIAMO DELLA SUA TERZA SETTIMANA DI SOGGIORNO QUI. QUALE PROGRESSO HA NOTATO?

Mi è tornato anche il sorriso, come potete vedere (Ride)

NON CONOSCENDOLA PRIMA, HO PENSATO CHE LEI SORRIDE SEMPRE.

Sì, ma ora è diverso. Sorrido perché sono felice, non per lavoro. Durante la mia vita ho dato tutte le mie energie e la mia voce per far felici gli altri, ora sono finalmente felice io stessa – ho ritrovato il senso della vita. La mia salute, fisica e mentale, è migliorata di molto. Qui, alle Terme Šmarješke Toplice, ho anche scritto una nuova canzone, molto allegra, per esprimere come mi sento bene ora.

QUANDO POTREMO ASCOLTARLA?

In estate, quando ritornerò qui, la canterò nella hall dell'hotel. (Ride.)

NE SIAMO LIETI. GRAZIE PER LA CONVERSAZIONE.