

Starbene

Chi sono e dove trovare i nuovi guru del benessere

Maestri spirituali, ma anche esperti che insegnano a migliorare la qualità della vita, armonizzando i bisogni della mente con quelli del corpo. Ecco gli identikit di quattro personaggi del momento e dove lavorano

iStock

di Veronica Grimaldi

Secondo il dizionario Treccani un guru è colui che svolge la funzione di guida. Non soltanto come maestro spirituale, ma che **insegna anche a vivere meglio, armonizzando i bisogni della mente con quelli altrettanto essenziali del corpo**. Ebbene, i guru del benessere che abbiamo cercato e trovato, oltre a essere dei fari nei rispettivi settori, hanno dimostrato sul campo di meritare la fama e il carisma di cui godono. Sono infatti gli eccellenti risultati dei loro trattamenti sulla salute fisica e psichica a testimoniarlo.

Conosceremo il dottor **Adrian Heini**, medical director di Clinique La Prairie di Montreux, **un guru della longevity** che mette in atto programmi mirati per prevenire e rallentare l'invecchiamento. Il suo segreto per combattere lo scorrere del tempo si chiama [cronobiologia](#) e si basa sullo studio dei ritmi biologici. La dottoressa

Dottor Adrian Heini, guru nella prevenzione dell'invecchiamento di Clinique La Prairie

Il dottor Adrian Heini (foto a destra) è Medical Director di **Clinique La Prairie a Montreux**, sulle sponde del lago di Ginevra, clinica svizzera leader mondiale nella longevità fondata nel lontano 1931 dal professor Paul Niehans, pioniere nello sviluppo della terapia cellulare. Longevità significa certamente vivere a lungo, **ma soprattutto vivere meglio**. Per raggiungere questo obiettivo Clinique La Prairie ha creato l'esclusivo Longevity Method, un protocollo olistico basato su quattro pilastri: **medicale, nutrizione, wellbeing e movimento**. Seguendo questa filosofia Clinique La Prairie offre programmi di benessere all'avanguardia, che sono centrati sulla medicina preventiva e combattono invecchiamento e infiammazione.



«Per vivere pienamente, anche a casa, il migliore approccio olistico alla longevità, abbiamo sviluppato Holistic Health, una **collezione di integratori** composta da quattro health routines: Age-Defy, Balance, Energy e Purity», afferma Heini. «Ogni integratore», continua l'esperto, «coniuga potenziamento delle [difese immunitarie](#), gestione dello stress, azione antinfiammatoria, ringiovanimento e longevità cellulare, in un complesso di ingredienti esclusivo denominato Holistic Complex. Age-Defy, per citarne uno, è la nostra longevity routine rivitalizzante costituita da due flaconi contenenti integratori Immunity e Regeneressence. Il primo, da assumere al mattino, presenta 11 [antiossidanti](#) e attivi che supportano le difese naturali tra i quali la potente astaxantina; mentre il secondo, da integrare la sera, è una potente combinazione di 8 [vitamine](#) essenziali e attivi antiossidanti con un ingrediente innovativo, il *fixentin*, che contribuisce alla protezione e alla stimolazione cellulare».

Le scoperte emerse dallo studio di Clinique La Prairie rappresentano un punto di svolta e un nuovo orientamento per una vita migliore. «L'invecchiamento è una combinazione di tempo, geni ereditari, ambiente e [stile di vita](#), tutti fattori che hanno un impatto diretto sul nostro panorama epigenetico. I programmi medicali e olistici altamente personalizzati saranno l'innovazione chiave del prossimo decennio e in futuro è probabile che gli esperti siano in grado di prevenire le malattie nate da una predisposizione genetica». Si tratta di un campo in continua evoluzione dove si stanno esplorando nuove soluzioni, tra le quali la mappatura del [cervello](#), esercizi basati sul neurofeedback, integratori nootropici che migliorano le cellule cerebrali e stili di vita che possano promuovere neuroplasticità e velocità di apprendimento. **La scienza dell'alimentazione è destinata a crescere con dispositivi ad alta tecnologia** in grado di monitorare le esigenze nutrizionali del corpo, e i [nutraceutici](#), che favoriscono i processi fisiologici dell'organismo, saranno sempre più importanti. La dieta e la salute dell'[intestino](#) sono tra i fattori più influenti sul sistema immunitario e un'alimentazione ultra-personalizzata, che consideri i genomi dell'individuo, è un'altra delle più promettenti tendenze del domani.