



La piscina della Clinique La Prairie, sul lago di Ginevra, che propone un approccio olistico. Sotto, la struttura con giardino.

## Le cliniche della longevità

*Tre belle realtà immerse in una natura meravigliosa. Obiettivo, il benessere globale*

«Chi più desidera vivere più a lungo» sosteneva il poeta Khalil Gibran. Conta senza dubbio la genetica. Ma anche lo stile di vita fa la differenza: negli anni è migliorato portando a un incremento della durata media dell'esistenza. Siamo destinati a diventare una società di centenari perché il futuro è longevo, dunque, e per renderlo sereno e soddisfacente è importante preservare la migliore condizione psico-

fisica. Per conquistarla, aiuti concreti arrivano da strutture specializzate e medical spa che costruiscono programmi sempre più all'avanguardia.

### Approccio olistico

Al ringiovanimento cellulare punta il programma Revitalisation Premium messo a punto dalla clinica leader nella longevità e luxury destination **Clinique La Prairie** di Montreux, fondata nel 1931 dal

professor Niehans, pioniere nello sviluppo di questo tipo di terapie. La meta wellness, situata sul lago di Ginevra e amatissima da celebrities e star del cinema, propone soggiorni tailor made di sette giorni per indagare con un approccio olistico ciascun fattore che determina un corpo sano. Per farlo, si avvale di un team di cinquanta medici specialisti, esami avanzati e test specifici (del sangue, cardiaci, della qualità del sonno, epigenetici, della struttura dentale, della composizione corporea, del Dna, del metabolismo e del microbiota). L'obiettivo è ridurre l'infiammazione, che può portare a problemi di salute a livello generale: può compromettere la qualità del riposo notturno, per esempio, ma anche rendere inattive ed esaurire le cellule staminali e incentivare lo sviluppo di quelle senescenti.

L'iter si avvale del CLP Longevity Method, basato su quattro pilastri: Medical Care, Nutrition, Wellbeing e Movement. Le cure continuano anche a casa con Holistic Health, gamma di supplementi nutrizionali articolata in quattro *health routine*: il prodotto di punta è Age-Defy, Balance, Energy e Purity. «Vegane al 100 per cento, le formule sono sviluppate dai nostri massimi esperti di *lifescience* e permettono di beneficiare della nostra expertise nel tempo» spiega Adrian Heini, Direttore Medico della clinica. «Accomunate dall'esclusivo

SEGUE

La Wellness Salma Suite e i prodotti Age-Defy.





A sinistra, il Center Nescens Clinique de Genolier e Zombie Cell Clearing Serum.

**SEQUITO** Holistic Complex, sono addizionate con micronutrienti ed estratti vegetali accuratamente selezionati. Garantiscono la massima performance ed efficacia non solo per l'azione anti-infiammatoria e il potenziamento delle difese immunitarie, ma a livello generale contribuiscono a migliorare la gestione dello stress contribuendo al ringiovanimento».

### Le sinergie con la medicina rigenerativa

La scienza risponde alla tendenza di una maggiore aspettativa di vita offrendo il miraggio dell'immortalità, con aziende biotecnologiche che, con il supporto dell'Intelligenza

Artificiale, sviluppano sistemi che aiutano i medici a stabilire i migliori interventi in grado di rallentare o, addirittura, invertire i processi di invecchiamento. In questo contesto le cellule staminali hanno un ruolo di rilievo sempre maggiore. «Con applicazioni che vanno dalla neurologia alla cardiologia, è dimostrato che sono una sorta di pezzi di ricambio che riparano ciò che è danneggiato» spiega il professor Jacques Proust, medico geriatra e direttore Anti Aging Center Nescens Clinique de Genolier. Questa struttura, anch'essa svizzera, offre permanenze di cura settimanali chiamate "Reset". Con analisi che individuano i fattori di

rischio, definisce percorsi personalizzati che prevedono, tra gli altri, sedute con onde elettromagnetiche pulsate, crioterapia e camera iperbarica per migliorare la qualità della vita. «L'attenzione è focalizzata anche sulla pelle: abbiamo appena messo a punto un siero che elimina le cellule senescenti denominate "zombie", perché acceleratrici dell'ageing: test dimostrano che neutralizzandole i tessuti ringiovaniscono».

### Tra Occidente e Oriente

Il protocollo della settimana Revital Detox for Longevity proposta dal Palace Merano per perseguire l'healthy aging ha una finalità precisa: sostenere gli antiossidanti per sconfiggere i radicali liberi. «Nemici assoluti. Vanno tenuti sotto controllo, perché quando sono presenti in quantità eccessiva intaccano la giovinezza cellulare. Per rinforzarla, nel

programma sono inserite sedute di ossigeno ozono terapia associate a iniezioni endovenose di vitamina C, glutazione, carnitina e vitamina E» specifica Massimiliano Mayrhofer, Direttore Medico del metodo. «Il percorso detossinante attraverso l'assunzione di determinati cibi è poi fondamentale. Uno dei principali responsabili dell'incremento delle sostanze che portano al declino è l'alimentazione. Non facciamo conteggi calorici, perché lo scopo non è dimagrire ma liberare l'organismo dagli elementi dannosi: così si induce un aumento delle difese immunitarie e la rigenerazione è stimolata. Da evitare assolutamente sono, per esempio, le carni rosse e gli zuccheri, a favore di frutta, verdura, pesce e uova». Per realizzare un reale *slow aging*, si utilizzano anche metodiche che attingono dalla medicina tradizionale cinese, qui integrata con quella occidentale. «Sessioni di agopuntura e massaggi aiutano a rimuovere i blocchi che impediscono al flusso energetico, che scorre in canali paralleli alla circolazione sanguigna e linfatica, di fluire liberamente. Lo scopo è rafforzare la vitalità e riattivare i poteri di autoguarigione».

io

© RIPRODUZIONE RISERVATA



il giardino di Palace Merano. Sotto, le acque aromatizzate del programma detox.

