

## **A Montreux, in Svizzera, i segreti della longevità**



A Montreux, in Svizzera, c'è una longevity clinic e medical spa tra le più esclusive al mondo. Simone Gibertoni, Ceo di Clinique La Prairie, ci illustra la dinamica e la filosofia di un soggiorno in questa struttura da sogno e ci parla anche del nuovo innovativo progetto Holistic Health.

Come è impostato il programma settimanale a Clinique La Prairie?

Clinique La Prairie offre programmi di longevità e wellbeing estremamente mirati sulle esigenze del cliente. Si inizia con un check up molto approfondito che comprende il test del DNA. Si struttura il programma composto da terapie medicali avanzate, una dieta antinfiammatoria, meditazione, trattamenti e massaggi, movimento e ci si concentra sul sistema immunitario. Il 70% dei nostri ospiti ritorna regolarmente, in quanto riscontrano benefici concreti durante e dopo il loro soggiorno.

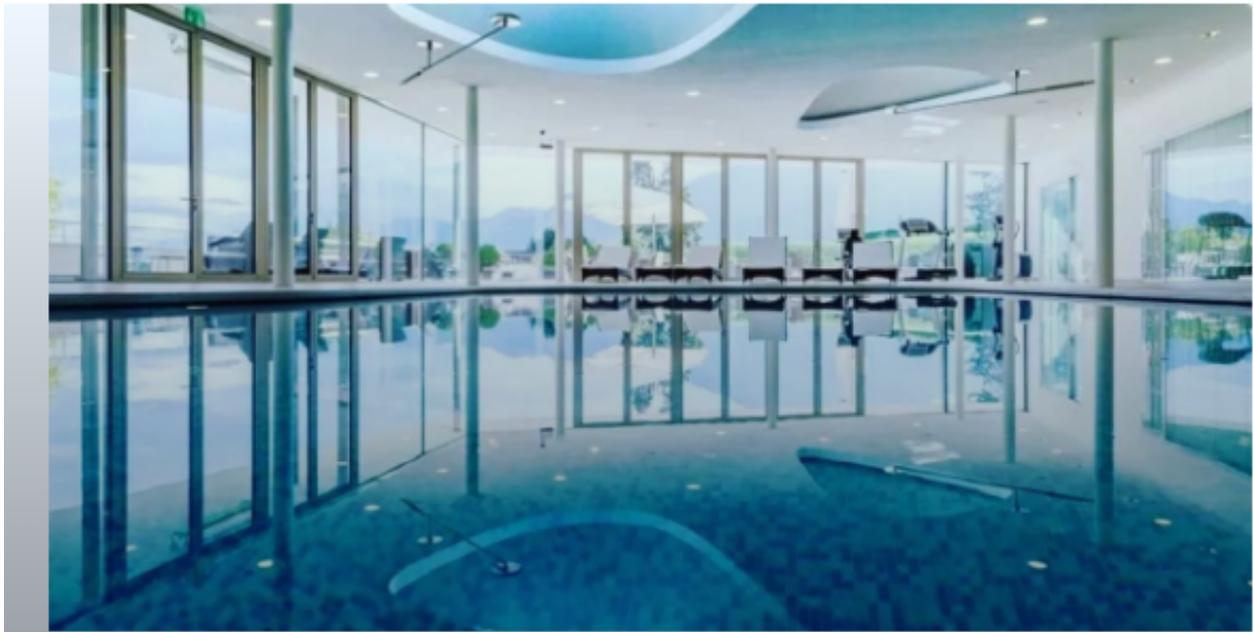


Qual è la caratteristica che vi distingue dalle altre strutture?

Noi non siamo soltanto un luxury retreat ed una clinica all'avanguardia, ma anche una società che fa innovazione. Il nostro approccio medicale (oltre 50 medici specializzati) ci distingue senz'altro nel panorama internazionale. Qui l'ospite può incontrare qualsiasi medico: dal neurologo allo psichiatra, cardiologo, pneumologo, fino al radiologo. Lei pensi che solo la radiologia costa ad una struttura molti milioni all'anno e nessuna clinica di longevità e wellbeing come la nostra, a parte noi, la possiede. Noi abbiamo medici di altissimo livello che lavorano per noi, non visiting doctors, vale a dire medici provenienti da strutture esterne.

Chi sono i vostri clienti?

Abbiamo clienti provenienti da ben 80 paesi. L'età media dei nostri ospiti è di 47 anni e la maggior parte sono persone sane che vogliono migliorare la propria salute e longevità. Abbiamo clienti fedeli da molti anni che apprezzano il nostro metodo esclusivo ma anche la nostra continua innovazione. Innovare nel nostro campo e più in generale in ambito wellbeing e medicale per noi è strategico. Per farle un esempio abbiamo appena investito nella società svizzera Volumina Medical, spin-off del Politecnico Federale di Losanna (EPFL), che sta sviluppando biomateriali altamente innovativi per la medicina rigenerativa in particolare per supportare la riparazione dei tessuti molli dopo un intervento chirurgico per un cancro al seno. Abbiamo un comitato scientifico dedicato a ricerca e innovazione. Siamo stati la prima clinica privata al mondo a fare il test del DNA e dall'anno scorso anche il test Epigenetico e ad introdurli nei nostri programmi. Il nostro principale obiettivo è migliorare la vita delle persone attraverso longevità e innovazione.



Quali sono i pilastri sul quale si fonda il metodo di Clinique La Prairie?

I nostri 4 pilastri sono: Medica, Nutrizione, Wellbeing e Movimento. L'aspetto medico guida ed orienta tutti i servizi di Clinique La Prairie. Tutti i programmi di una settimana iniziano infatti con una visita medica completa e con la consulenza bespoke di un medico che segue e monitora il percorso di ogni cliente per il periodo di soggiorno. Una corretta nutrizione è al centro della nostra filosofia e si basa su una dieta antinfiammatoria composta principalmente da alimenti sani e di origine vegetale. Un team dedicato di nutrizionisti e dietologi segue direttamente ogni ospite che riceve un piano alimentare su misura che riflette i risultati del check-up medico e le aspettative del programma. Si continua poi un protocollo di holistic wellbeing e di attività fisica. Gli esperti di Clinique La Prairie combinano i migliori trattamenti terapeutici tradizionali con tecniche innovative altamente performanti. Gli obiettivi ed i risultati su corpo e mente sono numerosi: riduzione dell'infiammazione, sollievo al dolore, diminuzione della risposta del corpo allo stress, contrasto all'invecchiamento e rafforzamento del sistema immunitario.

Qual è oggi il confine tra scienza e marketing?

Chiaramente bisogna distinguere tra la scienza e il marketing. Da oltre 90 anni noi rappresentiamo un riferimento, anche scientifico, indiscusso nel campo della longevità. Il nostro forte orientamento medicale, i nostri 50 specialisti e medici presenti qui in Svizzera nella nostra struttura ci consentono di mantenere un approccio scientifico e la massima serietà per quanto riguarda le tecnologie, i programmi e i nostri longevity supplements, in quanto siamo sicuri della loro efficacia.

I vostri programmi più importanti a chi sono destinati?

I nostri programmi più importanti sono la Revitalisation, la Revitalisation Premium ed il Master Detox. La Revitalisation, in particolare, è il nostro programma di punta seguito da VIP e celebrities internazionali. La terapia cellulare e l'estratto rivitalizzante sviluppati dal Dr. Paul Niehans ed affinati nel corso dei decenni, rimangono centrali nel programma per aiutare il cliente a rigenerarsi e a combattere gli effetti dell'invecchiamento. Questa esclusiva scienza rivitalizzante è oggi completata da un trattamento nutrigenomico a base vegetale, integratori altamente efficaci e un attivo super antiossidante. Questo programma dura una settimana, ed è consigliato dai 35 anni in su con risultati che durano dai 12 ai 24 mesi. Per chi desidera ricaricarsi, fare un detox corpo e mente, meno medicale, abbiamo appena lanciato Detox Reset: un programma più corto, meno costoso per chi vuole fare un break, ad esempio dalla frenetica vita della città e prendersi cura di sé stesso.

Quanti anni avete impiegato per mettere a punto Holistic Health, la linea di integratori?

Holistic Health è la nostra nuova collezione di longevity supplements. Ci sono voluti 5 anni di ricerca ed innovazione per mettere a punto 4 health routines: Age Defy, Balance, Energy, Purity, create dai nostri esperti di lifescience e prodotti in laboratori svizzeri. Ogni routine coniuga il potenziamento delle difese immunitarie, gestione dello stress, azione antinfiammatoria, ringiovanimento e longevità cellulare, in un complesso di ingredienti esclusivo denominato Holistic Complex. Ognuna delle quattro health routines, 100% vegane, abbina gli attivi core dell' Holistic Complex con micronutrienti ed estratti vegetali accuratamente selezionati per garantire la massima performance ed efficacia. Questi longevity supplements sono stati studiati per mantenere i risultati ottenuti presso Clinique La Prairie anche a casa dopo la fine del soggiorno.

Quale modello di espansione internazionale seguite?

Clinique La Prairie sta crescendo molto a livello internazionale. Nel 2023 apriremo ad Anji, in Cina, il nostro primo Health Resort: una struttura sullo stesso modello della nostra clinica storica di Montreux. Ci saranno 29 suites (Montreux ne ha 34) e la location ricorda quella originaria, sul lago e in prossimità di una foresta. Anji è facilmente raggiungibile dai nostri clienti di Shanghai e Pechino. Stiamo, inoltre, ragionando su Taiwan. Ci sono poi i Longevity Hubs: focalizzati su un approccio integrato di medicina estetica con consulenze anti-età (con focus su nutrizione e longevità). Un primo centro di questo tipo è già stato aperto a Madrid nel 2020, al St. Regis di Bangkok nel 2020 e a Doha nel 2022. Diverse strutture di questo tipo sono in programma nei prossimi cinque anni. In termini di location daremo priorità a Milano e ad altre capitali europee, nonché le principali destinazioni tra Stati Uniti, Medio Oriente e Asia.

Voi fate anche meditazione trascendentale. Quali benefici ha?

Se fatta bene, come la facciamo noi, la meditazione trascendentale porta enormi benefici. I nostri professionisti seguono l'ospite a 360°, insegnano le migliori tecniche di meditazione ed accompagnano i nostri clienti in un percorso olistico con sessioni di meditazione di 20 minuti per 2 volte al giorno. Sia la meditazione, che altre forme di "breath therapies" sono tecniche che, una volta acquisite, si possono e si devono continuare anche a casa.

Quali altri metodi all'avanguardia per la longevità consigliate?

Sono due anni che lavoriamo con il professor Draganski, pioniere negli studi sulla plasticità del cervello, per mettere a punto un programma di Brain Health. Le innovazioni nella scienza e nella medicina sono destinate a spingere i trattamenti per il cervello umano a nuovi livelli. Il futuro delle neuroscienze risiede negli strumenti di valutazione cognitiva e nella tecnologia avanzata di neurofeedback per guidare una comprensione avanzata della nostra neurobiologia. Si tratta di un campo in crescita dove stiamo esplorando nuove soluzioni tra cui la mappatura del cervello, esercizi basati sul neurofeedback, integratori nootropici e scelte di vita, che possano promuovere la neuroplasticità e apprendimento più veloce. Un altro tema importante è il legame fra sistema immunitario e ritmo circadiano. Vivere e agire secondo la cronobiologia diventerà un parametro chiave per regolare la salute. Diversi studi mostrano come l'allineamento degli interventi medici in base alla cronobiologia contribuisce ad aumentarne i benefici. La nostra missione è di innovare costantemente per migliorare la salute, la longevità e la vita delle persone.