

# TRAVEL & SPA

rsc media

M A G A Z I N E

#22 SUMMER 2024

€ 10 | SUMMER ISSUE 2024  
YEAR 6 #22 - ITA/ENG  
[travelandspa.it](http://travelandspa.it)

ITALIAN  
ENGLISH  
.....  
ITALIANO  
INGLESE



MAIORCA  
PURO PALMA HOTELS

MONTAGNA  
DESTINAZIONI TOP  
IN ALTO ADIGE E TIROLO

SALENTO  
MASSERIA CORSANO

GRECIA  
PORTO ZANTE  
VILLAS & SPA

SVIZZERA  
CLINIQUE LA PRAIRIE  
BRAIN POTENTIAL

*of ruba*

Viaggio wellness alla scoperta  
dell'isola felice dei Caraibi

SARDEGNA  
CHIA LAGUNA RESORT

VENEZIA  
ST. REGIS VENICE  
VALMONT SPA

MALDIVE  
BARCELÒ WHALE  
LAGOON MALDIVES

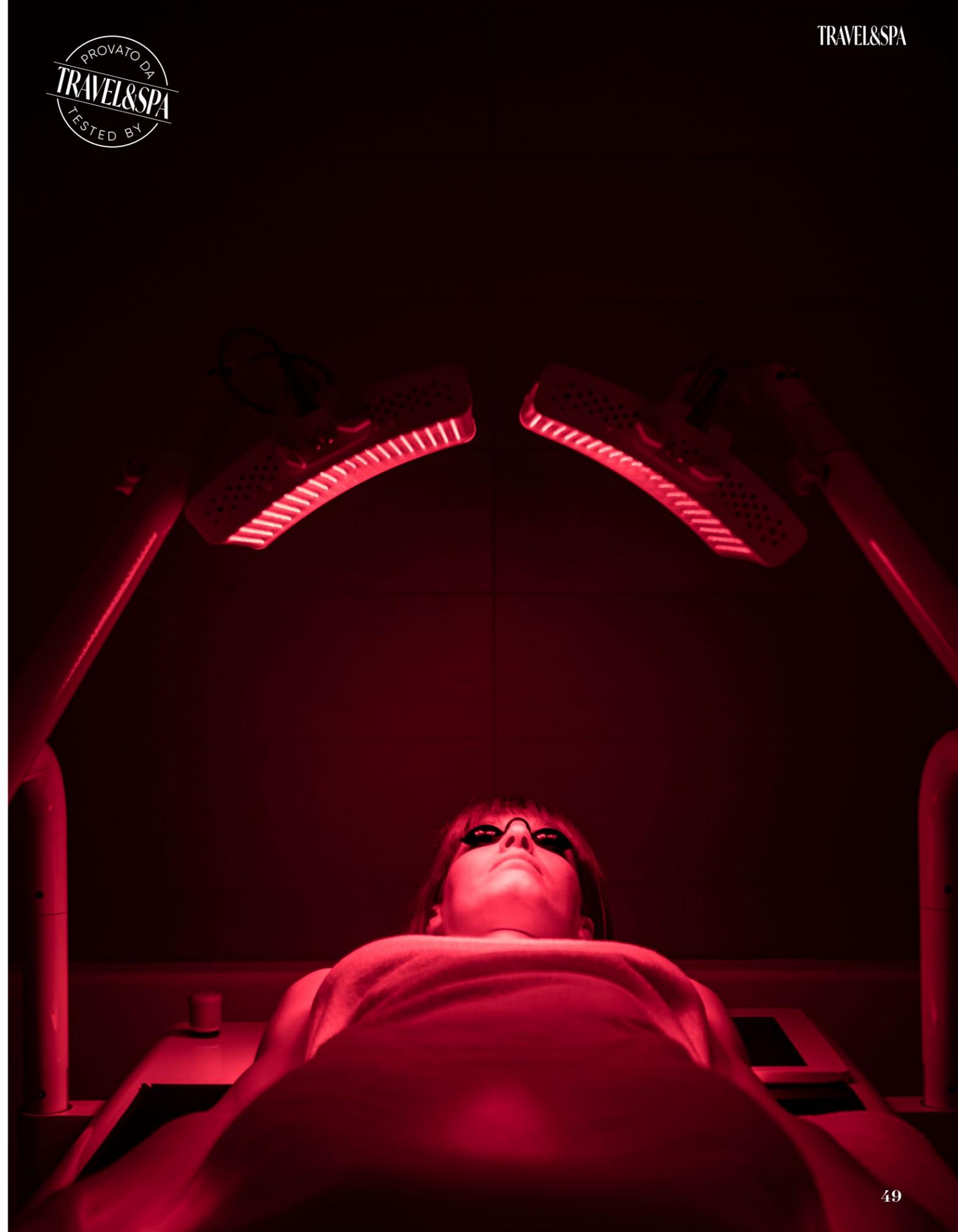


CLINIQUE LA PRAIRIE ha lanciato il più avanzato programma al mondo di Brain Enhancement per prevenire il declino cerebrale e ottimizzarne la funzione. Noi lo abbiamo provato e vi raccontiamo com'è.

# BRAIN POTENTIAL

*LA NUOVA FRONTIERA DEL BENESSERE*

di SERENA ROBERTI



**S**e è vero che il benessere parte dal cervello, oggi nel panorama dell'avanguardia mondiale è finalmente stata annunciata la nascita di un nuovo, sofisticatissimo protocollo dedicato allo sviluppo e al benessere cognitivo.

## BRAIN POTENTIAL

LA NUOVA FRONTIERA DEL BENESSERE

**A METTERLO A PUNTO** è un'eccellenza nel campo delle innovazioni in tema di longevità e programmi medicali, Clinique La Prairie, da oltre 90 anni punto di riferimento worldwide come clinica medica e destinazione wellness.

Ed ecco che da oggi è possibile ritirarsi a Montreux, sulle rive del Lago di Ginevra, per immergersi in un intenso programma di sette giorni dedicato alla parte che conosciamo e utilizziamo meno di noi stessi: il nostro cervello. Soprattutto dopo la pandemia, il tema 'brain' è al centro di numerosissimi approfondimenti. Molti lamentano una 'brain fog' post Covid, una sorta di nebbia della memoria e della concentrazione, ma non solo. I livelli di stress dello stile di vita odierna toccano livelli altissimi e oggi più che mai è fondamentale prendersi cura del proprio benessere cognitivo. Quali sono gli obiettivi di Brain Potential? Scoprire la situazione attuale del proprio cervello, rallentare il declino cognitivo, migliorare le prestazioni cerebrali, gestire meglio lo stress, sviluppare la resilienza e migliorare in modo sano il legame fra intestino-cervello.

### PREVENIRE IL DECLINO E OTTIMIZZARE LE PERFORMANCE

Brain Potential pone il focus su due obiettivi: prevenire il declino e ottimizzare la funzione cerebrale, che si ottengono innanzitutto attraverso una serie di analisi e diagnosi medicali mirate. "Si tratta di un ambizioso progetto a cui lavoriamo da più di tre

anni insieme al professor Bogdan Draganski, luminaire e specialista in tema di 'plasticità del cervello e su come mantenerlo giovane" spiega Simone Gibertoni, Ceo di Clinique La Prairie. "Come agiamo? Come sempre abbiamo sviluppato un approccio olistico che si fonda sui nostri quattro pilastri: medical, con in questo caso il particolare impiego di medicina genetica ed epigenetica, nutrizione, wellness e movimento. Per ciascuno dei quattro pilastri effettuiamo indagini e azioni mirate. Ad esempio, abbiamo un test epigenetico esclusivo - siamo i primi al mondo - che valuta il livello di stress del cervello, effettuiamo un test sul microbiota basato sul dna, facciamo esami sofisticati per valutare se nel cervello ci sono dei danni, suggeriamo un approccio nutrizionale specifico che abbiamo definito 'neuro-nutrizione', studiamo attività fisiche specifiche... Tutto ruota intorno alla protezione e al miglioramento della salute del cervello".

Ed è proprio da una fotografia dello stato iniziale di salute che inizia il viaggio. "Il punto di partenza per lavorare sul proprio cervello è valutare la situazione iniziale", spiega Heini Adrian, Medical Director della Clinica. "Identifichiamo quali funzioni del cervello sono più o meno efficienti e allo stesso tempo effettuiamo un check up medico estremamente accurato facendo uno screening totale dei fattori di rischio. Ad esempio, testiamo il sistema cardiovascolare, le funzioni metaboliche, le eventuali carenze - banalmente, se manca la vitamina B12 possono

SIMONE GIBERTONI, CEO CLINIQUE LA PRAIRIE



HEINI ADRIAN, MEDICAL DIRECTOR CLINIQUE LA PRAIRIE



**"BRAIN POTENTIAL"** È IL NUOVO PROTOCOLLO MESSO A PUNTO DA CLINIQUE LA PRAIRIE PER OTTIMIZZARE LE **FUNZIONI CEREBRALI** E PREVENIRNE IL DECLINO.  
**'BRAIN POTENTIAL'** IS THE NEW PROTOCOL DEVELOPED BY CLINIQUE LA PRAIRIE TO OPTIMISE BRAIN FUNCTION AND PREVENT **BRAIN DECLINE**.



## BRAIN POTENTIAL

LA NUOVA FRONTIERA DEL BENESSERE

*verificarsi carenze cognitive -, valutiamo il sonno, la prontezza di riflessi, ma anche la respirazione... Effettuiamo uno screening davvero ampio per avere a disposizione tutti gli elementi necessari per costruire un percorso su misura". Brain Potential, tra l'altro, è frutto della collaborazione con le massime istituzioni scientifiche in questo ambito, in particolare con il Laboratorio di ricerca in neuroimaging (LREN) dell'Ospedale universitario di Losanna (CHUV) con il quale è stato creato un modello per la salute del cervello, concentrandosi sui fattori chiave per supportare la funzione cerebrale durante tutta la vita. Una partnership che è stata essenziale per integrare i risultati dei vari esami diagnostici ed analisi medicali effettuati nella prima fase del programma con interventi su base scientifica, frutto di anni di ricerca per una comprensione approfondita della funzione cognitiva.*

### **PASSARE ALL'AZIONE**

Una volta individuato il grado di 'salute' del nostro cervello, i medici specialisti prescrivono interventi personalizzati per adottare nuove abitudini che ne possano migliorare l'attività. Questi interventi comprendono allenamento cognitivo e visuospatiale, allenamento di resistenza, tecniche di respirazione per la sincronizzazione cardiaca, esposizione a stimolazione continua a bassa frequenza con speciali sessioni sonore per favorire il sonno e il rilassamento, nonché un nuovo approccio nutrizionale. Per completare il programma, gli ospiti hanno accesso a formule di potenziamento neuroattivo, integratori nutrigenomici cellulari e a una routine per favorire il sonno e il relax. In particolare, i supplements Holistic Health sono stati sviluppati in anni di studio dagli esperti della Clinique La Prairie per proteggere e sostenere il benessere del cervello, favorendone, ad esempio l'ossigenazione. Il tutto, nel contesto di uno dei luoghi simbolo del benessere e della longevità, con tutti i comfort di un luxury stay. E quando si torna a casa? Oltre al supporto di integratori appositi, si hanno un programma nutrizionale personalizzato, indicazioni specifiche per il proprio stile di vita e l'accesso a delle app per proseguire il proprio brain training secondo le 'prescrizioni' degli specialisti.



## BRAIN POTENTIAL

LA NUOVA FRONTIERA DEL BENESSERE

### LA TERAPIA DEL SUONO CON AUDIOVITALITY

Tra i protocolli innovativi del nuovo programma Brain Potential, c'è una tecnologia in particolare che abbiamo testato con grande curiosità e i cui effetti sono stati davvero benefici. Si tratta di Audiovitality, un intervento che si basa sull'emissione continuata di speciali suoni a bassa frequenza in un ambiente chiuso e insonorizzato. Si entra in una stanza, ci si sdraia comodamente e per circa 45 minuti ci si abbandona a suoni che dovrebbero avere ripercussioni evidenti sul nostro organismo. Durante la sessione vengono riprodotte delle serie di suoni appositamente progettati, chiamati RubesaSounds™.

Si tratta, in sintesi, di basse frequenze che interagiscono con le zone del corpo, traducendosi in stimolazioni sistemiche fisiche, biologiche, neuronali e mentali favorevoli al benessere e alla longevità. Al termine della seduta, se ne possono già verificare gli effetti attraverso sofisticati strumenti di rilevamento dell'equilibrio corporeo. Inoltre, se si scarica l'app dedicata, si può proseguire anche a casa la 'terapia del suono' che aiuterà a migliorare la qualità del sonno e del rilassamento, le capacità di concentrazione, e il livello globale di energia fisica e mentale.

### 'TESTARE IL CERVELLO' CON SENAPTEC

Un altro test innovativo che abbiamo provato in anteprima è Senaptec, una tecnologia del movimento che serve per misurare le capacità cognitive e motorie, per migliorare il focus, l'agilità, la coordinazione corpo/mente e per individuare e incentivare nuove facoltà cerebrali. Davanti a uno schermo, siamo stati sottoposti a una serie di test attivi che hanno valutato parametri come la capacità di visione dinamica, i riflessi e i tempi di reazione, la velocità e il coordinamento, la percezione dello spazio e molti altri aspetti. A fine test ci è stato attribuito uno 'score' che determina le aree più 'funzionanti' del cervello e quelle più deboli, dove è possibile intervenire con il training per svilupparle e migliorare le proprie prestazioni attraverso esercizi e nuove abitudini studiate dagli esperti.



# BRAIN POTENTIAL

## THE NEW FRONTIER OF WELL-BEING

CLINIQUE LA PRAIRIE has launched the world's most advanced Brain Enhancement programme to prevent brain decline and optimise brain function. We tried it out and tell you what it's like.

text by SERENA ROBERTI

**IF IT IS TRUE THAT** wellbeing starts in the brain, today a new, highly sophisticated protocol dedicated to cognitive development and wellbeing has finally been announced in the global avant-garde. Developed by an excellence in the field of longevity innovations and medical programmes, Clinique La Prairie, for over 90 years a worldwide reference point as a medical clinic and wellness destination. And now it is possible to retreat to Montreux, on the shores of Lake Geneva, to immerse oneself in an intense seven-day programme dedicated to the part of ourselves that we know and use the least: our brain. Especially after the pandemic, the subject of 'brain' is the focus of a great deal of attention. Many complain of a post Covid 'brain fog', a sort of fog of memory and concentration, but not only. The stress levels of today's lifestyle are at an all-time high and today more than ever it is essential to take care of one's cognitive well-being. What are the objectives of Brain Potential? Discover the current state of your brain, slow down cognitive decline, improve brain performance, better manage stress, develop resilience and improve the gut-brain connection in a healthy way..

### PREVENTING DECLINE AND OPTIMISING PERFORMANCE

Brain Potential focuses on two objectives: preventing decline and optimising brain function, which are achieved first and foremost through a series of targeted medical analyses and diagnoses. "This is an ambitious project we have been working on for more than three years together with Professor Bogdan Draganski, a luminary and specialist on the subject of 'brain plasticity' and how to keep it

young," explains Simone Gibertoni, Ceo of Clinique La Prairie. "How do we act? As always, we have developed a holistic approach based on our four pillars: medical, with in this case the particular use of genetic medicine and epigenetics, nutrition, wellness and exercise. For each of the four pillars we carry out targeted investigations and actions. For example, we have an exclusive epigenetic test - we are the first in the world - that assesses the stress level of the brain, we carry out a DNA-based microbiota test, we do sophisticated examinations to assess whether there is any damage in the brain, we suggest a specific nutritional approach that we have called 'neuro-nutrition', we study specific physical activities... Everything revolves around protecting and improving the health of the brain". And it is precisely from a snapshot of the initial state of health that the journey begins. 'The starting point for working on one's brain is to assess the initial situation,' explains Heini Adrian, Medical Director of the Clinic. "We identify which functions of the brain are more or less efficient and at the same time carry out an extremely thorough medical check-up by doing a total screening of risk factors. For example, we test the cardiovascular system, metabolic functions, possible deficiencies - trivially, if vitamin B12 is missing, cognitive deficiencies can occur -, we assess sleep, alertness, but also breathing... We carry out a really extensive screening to have all the elements we need to build a tailor-made pathway". Brain Potential, by the way, is the result of collaboration with the leading scientific institutions in this field, in particular with the Laboratory for Research in Neuroimaging (LREN) at the University Hospital of Lausanne (CHUV), with which a mod-

el for brain health was created, focusing on the key factors that support brain function throughout life. This partnership was essential to complement the results of the various diagnostic examinations and medical analyses carried out in the first phase of the programme with scientifically based interventions, the result of years of research into an in-depth understanding of cognitive function.

### TAKING ACTION

Once the degree of 'health' of our brain has been identified, medical specialists prescribe customised interventions to adopt new habits that can improve its activity. These interventions include cognitive and visuospatial training, resistance training, breathing techniques for heart synchronisation, exposure to continuous low-frequency stimulation with special sound sessions to promote sleep and relaxation, and a new nutritional approach. To complete the programme, guests have access to neuroactive enhancement formulas, cellular nutrigenomics supplements and a routine to promote sleep and relaxation. In particular, the Holistic Health supplements have been developed over years of study by Clinique La Prairie experts to protect and support the brain's wellbeing by, for example, promoting its oxygenation. All this, in the context of one of the places that symbolise well-being and longevity, with all the comforts of a luxury stay. And when you return home? In addition to the support of special supplements, you have a customised nutritional programme, specific indications for your lifestyle and access to apps to continue your brain training according to the 'prescriptions' of the specialists.

### SOUND THERAPY WITH AUDIOVITALITY

Among the innovative protocols of the new Brain Potential programme, there is one technology in particular that we tested with great curiosity and whose effects were truly beneficial. This is Audiovitality, an intervention based on the continuous emission of special low-frequency sounds in a closed, sound-proof environment. You go into a room, lie down comfortably and for about 45 minutes you indulge in sounds that are supposed to have a noticeable effect on your body. During the session, specially designed

sets of sounds called RubesaSounds™ are played. In short, these are low frequencies that interact with areas of the body, resulting in systemic physical, biological, neuronal and mental stimulation favourable to well-being and longevity. At the end of the session, one can already verify the effects through sophisticated body balance measuring instruments. Furthermore, if you download the dedicated app, you can also continue the 'sound therapy' at home, which will help improve the quality of sleep and relaxation, concentration abilities, and the overall level of physical and mental energy.

### 'TESTING THE BRAIN' WITH SENAPTEC

Another innovative test we previewed was Senaptec, a movement technology that is used



to measure cognitive and motor skills, improve focus, agility, body/mind coordination, and identify and stimulate new brain faculties. In front of a screen, we were subjected to a series of active tests that assessed parameters such as dynamic vision, reflexes and reaction time, speed and coordination, perception of space and many other aspects. At the end of the test, we were given a 'score' that determines the most 'functioning' areas of the brain and the weakest ones, where we can intervene with training to develop them and improve our performance through exercises and new habits designed by experts. **T&S**