



Kebaline aktiivsus, vastupidavuse ja tasakaalu hoidmine, libaste tugevdamine ja painduvuse suurendamine on olulised osad hea tervise ja pikaajalise saavutamisel.

UUENDUSLIKE PROGRAMMIDE ABIL **SALVESTATAKSE** IGA KLIENDI **TERVISEPROGRAMM** DIGITAALSEL KUUJUL **NUTISEADMELE**, MIS JUHENDAB KASUTAJAT KOGU TREENINGU VÄLTEL.

Tihti on just vastupidi: noorena ja oma füüsilise tervise tipus ei pöörata oma kehale piisavalt tähelepanu. Nelja- ja viiekümnendatesse jõudes hakkab enamik mõistma, kui tugevalt vanus võib mõjutada igapäevaelu kvaliteeti. Clinique La Prairie aitab patsientidel holistliku eduka vananemise meetodil tervislikku eluiga pikendada ja vanadusest tulenevaid probleeme vähendada. Praktika näitab, et asutuse terviseprogrammid on silmanähtavalt patsientide elukvaliteeti tõstnud, seda nii elujõu, välimuse kui ka üldise enesetunde valdas, rääkimata vananemisprotsessi aeglustamisest, mis tänapäeva tormilises elutempos enneaegselt kiirenenud on.

Clinique La Prairie on välja töötanud moodsa tiptasemel heaolu ravispaa ja -keskused, mis spetsialiseeruvad eri probleemidele, nagu esteetiline meditsiin ja plastiline kirurgia, menopaus, kaalujälgimine ja unehäired. Lisaks teraapiale saavad patsiendid nautida kliiniku looduslikult kaunist keskkonda, mille hulka kuuluvad maailmakuulsad Alpid ja Genfi järv. Spaa on loonud suurepäraseid väljas trenni tegemise võimalused. Loodusega kontaktis olemine aitab inimestel lõõgastuda, värsket õhku ja rahulikku ümbruskonda nautida. Dr Adrian Heini sõnul on parima tulemuse saavutamiseks vajalikud nii meditsiinilised ja alternatiivsed

teraapiad kui ka iluprotseduurid. Vananedes võivad muuhulgas vajalikuks muutuda ortopeediline endoproteesimine, lihasskeleti uuringud, kuulmise kontroll ja naha läbivaatus. Oluline on vastu tulla iga patsiendi vajadustele ja kujundada ravi vastavalt indiviidi eripärale.

Multidistsiplinaarset lähenemist kasutav Clinique La Prairie õpetab oma patsientidele, mida tähendab tasakaalustatud elustiil, mis põhineb meditsiinilistel faktidel ja teaduslikel meetoditel, mitte ajutistel tervisehullustel. Tervislik elu on tasakaalustatud elu.

Iga patsient saab isikustatud nõuandeid ja just nende terviseplaanile vastavat praktilist informatsiooni toitumise, trenni, magamise, stressileevenduse ja muu kohta. Kõigile antakse oma elustiili parandamiseks vajalikud vahendid. Need teadmised saavad kliendid pärast lahkumist endaga kaasa võtta. Sissejuurdunud vanu elustiili harjumusi on raske muuta, mistõttu peavad kliiniku patsiendid olema võimalikult teavitatud, et nad oskaksid kodus ravi jätkata.

Kõik külastused algavad vanemarsti üldintervjuuga, mille käigus selgitatakse välja ravi eesmärgid ja teraapiad. Sellele järgnevad eri konsultatsioonid ja testid, mille hulka kuuluvad meditsiinilised analüüsid ja mille põhjal töötatakse välja individuaal-

ne terviseprogramm. Arstid ja terapeudid hoiavad patsientidega ühendust ning annavad neile regulaarset ravijärgset nõu. Vahel on võimalik saada virtuaalseid konsultatsioone juba enne kliiniku külastamist. Lisaks saavad patsiendid pärast ravikuuri lõppemist kaasa täieliku ülevaatliku tervisekaardi.

Üle 35aastastel klientidel soovitatakse regulaarselt ülevaatusel käia, sest see on oluline osa ennetusprogrammist, mis aitab juba varases staadiumis ohte märgata ja ravida. Näiteks üle 40aastastel klientidel soovitatakse sõltuvalt nende elustiilist noorendusprogrammi korrata iga 18-24 kuu järel. Teised teraapiad, eriti taastusravi ja alternatiivravi protseduurid, on kasulikud juba nooremas eas. Õigupoolest oleks hea teha igal aastal kehalist ülevaatus ja osaleda ka terviseprogrammis.

Lisaks sellele on Clinique La Prairie üks juhtivaid kliinikuid rakuteraapia ja ennetava meditsiini valdkonnas. Keskus on alates 1931. aastast olnud maailmatasemel ravikliinik ja heaolu sihtkoht. Tegemine on erahaiglaga, mis pakub terviklikku terviseprogrammi ning protseduure inimestele, kes soovivad oma tervisesse investeerida.

Tervisesse investeerimisest rääkides peab mainima ka CLP patenteeritud rakuekstrakti, millest võib paljudel kasu olla. CLP ekstrakti toodavad eksklusiivselt Clinique La Prairie laboratooriumid