

SOMMAIRE CONTENTS

Successful Aging

34

REVITACARE ET LA
QUALITÉ DE LA PEAU
REVITACARE AND
SKIN QUALITY



48

L'ESPÉRANCE
DE VIE,
MAIS PAS
QUE...
LIFE
EXPECTANCY,
BUT NOT
JUST THAT...



- 8** Nos Experts
Our Experts
- 14** Aller au-delà des tendances
Going beyond trends
- 20** Tendances
New on the scene
- 20** Booster sa vitalité en associant mieux ses aliments
Boost your vitality by better combining your food
- 30** Rencontre avec Gerry Muhle
Meeting with Gerry Muhle
- 34** Revitacare et la qualité de la peau
Revitacare and skin quality
- 40** Nooance, la nouvelle marque qui révolutionne l'anti-âge
Nooance, the new brand that is revolutionising anti-aging
- 44** Les stéréotypes persistants autour de l'âge et de l'attrait féminin
The persistent stereotypes surrounding age and feminine allure
- 48** L'espérance de vie, mais pas que...
Life expectancy, but not just that...
- 52** Une alternative à la sécheresse vaginale
An alternative to vaginal dryness
- 56** Nos traitements anti-âge
Anti-aging treatments
- 68** Dossier : Traiter les individualités
Special: Treating specific features
- 70** Le traitement des cernes
Treating dark circles under the eyes
- 74** La contouring temporal method
The temporal contouring method
- 76** La santé esthétique de la peau
Aesthetic skin health
- 80** Le vieillissement de la peau du cou
Skin aging on the neck
- 84** Fils tenseurs et fillers inducteurs
Tensor threads and inducer fillers
- 88** Sélection cosmétiques
Our selection of cosmetics



- 90** Nos lieux incontournables
Our must-visit places
- 96** **Dossier :**
Combiner des techniques
non invasives
Special:
*Combining non-invasive
techniques*
- 98** Combinaison des procédures
Emface et Exion
*Combining the Emface and
Exion procedures*
- 100** Radiofréquence
endodermique
Endodermal radiofrequency
- 104** Plan de traitements croisés
Cross-treatment plan
- 106** Comment Allurion façonne
le marché de la perte de poids
*How Allurion is shaping the
weight-loss market*
- 110** Chirurgie du regard
Eye surgery
- 112** Sophie Van Guillon, pour
l'amour de la peau
*Sophie Van Guillon,
for the love of skin*
- 116** Notre sélection d'injectables
*Our selection of injectable
products*
- 120** Wellness
- 128** Congrès
Congresses



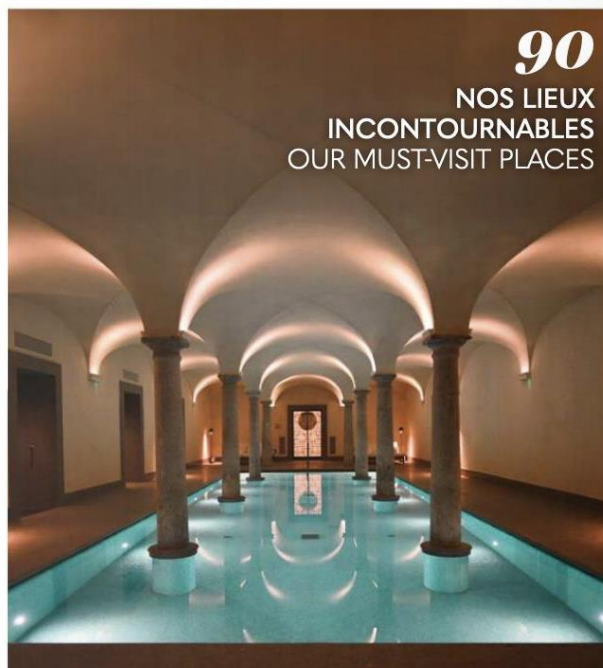
70

LE TRAITEMENT DES CERNES
TREATING DARK CIRCLES
UNDER THE EYES



76

LE VIEILLISSEMENT
DE LA PEAU
DU COU
SKIN AGING
ON THE NECK



90

NOS LIEUX
INCONTORNABLES
OUR MUST-VISIT PLACES

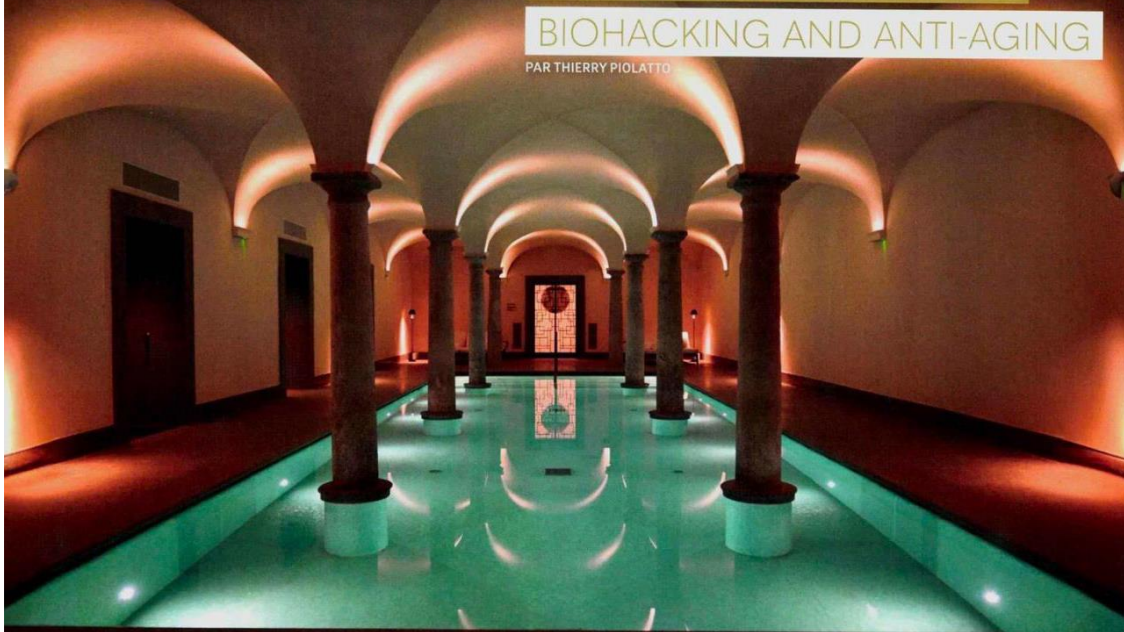
NOS LIEUX INCONTOURNABLES
OUR MUST VISIT-PLACES

THE LONGEVITY SPA, HÔTEL PORTRAIT, MILAN, ITALIE

BIO-HACKING ET ANTI-ÂGE

BIOHACKING AND ANTI-AGING

PAR THIERRY PIOLATTO



La piscine intérieure du Spa
The spa's indoor pool

The Longevity Suite vient d'ouvrir le Longevity Spa au sein de l'hôtel Portrait, un luxueux 5* situé dans le quartier prestigieux Quadrilatero de la Mode à Milan.

Dans cet ancien séminaire du XVI^e siècle entièrement rénové, vous trouverez désormais dans ce centre de bien-être de 700m² une piscine, un hammam, un sauna, un espace détente, une salle de sport et des cabines de soins dédiés. A l'origine de ce lancement, un réseau de cliniques urbaines européennes centrées sur le bio-hacking et l'anti-âge, The Longevity Suite. C'est ainsi le tout premier spa urbain associant la haute technologie du biohacking et la vision holistique des philosophies des « zones bleues », ces régions du monde caractérisées par l'exceptionnelle longévité de leur population.

*Le rituel Jet-Lag
Blessing pour
réinitialiser les rythmes
biologiques et circadiens.*

*The Jet Lag Blessing ritual
to reset the biological and
circadian rhythms.*

The Longevity Suite has just opened the Longevity Spa inside the Portrait Milano, a luxury 5-star hotel in the prestigious Quadrilatero della Moda neighbourhood in Milan.

In a fully renovated, former 16th century seminary, this 700m² wellness centre now houses a swimming pool, steam room, sauna, relaxation area, gym and several treatment booths. Behind this new launch is a network of European city-based clinics that focus on biohacking and anti-aging, called The Longevity Suite. This is the first-ever urban spa that combines cutting-edge biohacking technologies with a holistic vision of the philosophies of the world's "blue zones", areas that are characterised by their population's exceptional longevity.

History and glamour

The venue was designed by Studio B+ Architects, managed by Michele Bönan and in collaboration with Roberto Creati

NOS LIEUX INCONTOURNABLES OUR MUST VISIT-PLACES



/// Entre histoire et glamour

La conception du lieu a été confiée au Studio B+ Architects sous la direction de Michele Bonan et en collaboration avec Roberto Creati (Rebrand Group). Avec un parti pris très made in Italy, l'architecte a imaginé la zone humide du spa en s'inspirant de l'origine du bâtiment. Une grande salle voûtée reposant sur dix colonnes de granit abrite la piscine, qui ressemble à ces citernes antiques que l'on trouve dans les souterrains des villes italiennes ou à Istanbul. Parmi les matériaux utilisés : mosaïques de verre de couleur jade pour le revêtement de la piscine, plâtre fini à la chaux pour les murs et les voûtes et dalles rectangulaires, et peperino – une pierre naturelle d'origine volcanique – pour le sol. Depuis ce vaste espace, on accède au hammam, au sauna et aux douches. Le bain turc est revêtu d'onyx gris, le sauna de bois de tulipe, et les douches d'une pierre claire sculptée, évoquant la forme initiale d'une sculpture.

Mind & Body Biohacking

Parmi les innovations proposées par The Longevity Spa figure un nouveau traitement basé sur les techniques de biohacking : le Mind & Body Biohacking. Ce soin destiné à « hacker » positivement le système biologique de l'individu, en contrôlant l'inflammation et en réduisant le vieillissement, fait notamment appel à la Dry Float Therapy, une technologie permettant de flotter à sec au-dessus de plus de 400 litres d'eau chaude, offrant au corps et à l'esprit la possibilité de récupérer de l'énergie de manière simple et polyvalente. La réduction de la gravité a un impact positif sur le stress, les douleurs musculaires et articulaires, le sommeil, la concentration et la récupération psychophysique globale.

Autre innovation de The Longevity Spa : ses rituels signature Zones Bleues, chacun inspiré des 5 endroits sur Terre où l'espérance de vie est la plus élevée par rapport à la moyenne mondiale et où les gens sont plus heureux et vieillissent mieux grâce à leur mode de vie : Loma Linda en Californie ; Nicoya au Costa Rica ; Ikaria en Grèce ; Sardaigne ; et l'île japonaise d'Okinawa. Le Rituel de bénédiction Jet-Lag de Loma Linda, ville dont les habitants vivent dix ans de plus que la moyenne américaine, vise par exemple à réinitialiser les rythmes biologiques et circadiens. Le Rituel Aéras, inspiré des anciennes pratiques de thalassothérapie, transporte de son côté dans la dimension magique de la Sardaigne, revigorant le corps,

(Rebrand Group). Using Italian-made elements wherever possible, the architect designed the wet areas of the spa by drawing inspiration from the building's origins. A large, vaulted room resting on ten granite columns houses the pool, which looks like the antique reservoirs that can be found underneath many Italian cities or in Istanbul. The materials used include jade-coloured mosaics to decorate the pool, whitewashed plaster for the walls and arches, and rectangular tiles of peperino – a natural, volcanic rock – for the floor. This vast space leads off to the steam room, sauna and showers. The Turkish bath features grey onyx, the sauna is made from tulipwood, and the showers are made from sculpted light stone, evoking the initial stages of a sculpture.

Mind & Body Biohacking

Among the innovations proposed by The Longevity Spa features a new treatment based on biohacking techniques: Mind & Body Biohacking. This treatment – which is designed to “hack” the individual's biological system in a positive way, by controlling inflammation and slowing down aging – uses Dry Float Therapy, a technology that allows you to dry float above more than 400 litres of warm water, giving body and mind the chance to recover its energy in a simple and versatile way. Reducing gravity has a positive impact on stress, muscle and joint pain, sleep, concentration and overall psychophysical recovery.

Other innovations in The Longevity Spa are the signature Blue Zone rituals. Each one is inspired by the five places on Earth where life expectancy is higher than the worldwide average, and where the people are happier and age better thanks to their lifestyle: Loma Linda in California, Nicoya in Costa Rica, Ikaria in Greece, Sardinia in Italy, and the Japanese island of Okinawa. The Loma Linda Jet Lag Blessing ritual, inspired by a town whose inhabitants live ten years longer than the average American, aims to reboot the biological and circadian rhythms. The Aéras ritual, inspired by ancient thalassotherapy practices, transports you to the magical land of Sardinia, invigorating the body, stimulating blood and lymphatic circulation and reactivating the natural bioenergetic postural balance. We particularly liked the Iki Sabi ritual, inspired by Okinawa in Japan: blending the ancient Ikigai and Wabi-Sabi philosophies, this treatment harmonises the body and spirit. Using remineralising seaweed leaves, fermented rice water and silk powder, as well as a gentle massage with olfactory symphonies, this ritual makes you feel completely renewed. It helps you to

Place du Quadrilatero

The Quadrilatero
square

La réception du Spa

The spa
reception



NOS LIEUX INCONTOURNABLES OUR MUST VISIT-PLACES

stimulant la circulation sanguine et lymphatique et réactivant l'équilibre postural bioénergétique naturel. Nos avons remarqué le Rituel Iki-Sabi, inspiré d'Okinawa, Japon : Ancré dans la fusion des anciennes philosophies Ikigai et Wabi-Sabi, ce soin harmonise le corps et l'esprit. Utilisant des feuilles d'algues pour la reminéralisation, de l'eau de riz fermentée et de la poudre de soie, ainsi qu'un massage doux et des symphonies olfactives, le rituel procure un renouveau complet. Il aide à savourer la valeur de ce qui est vraiment important pour assurer une vie longue et en bonne santé.

Des soins du visage anti-âge

Le menu de soins de The Longevity Spa s'enrichit également d'un partenariat avec le Docteur Barbara Sturm, médecin allemand de renom. Trois soins du visage anti-âge et anti-stress oxydatif de cette marque prestigieuse sont désormais disponibles en exclusivité pour l'Italie à The Longevity Spa. Le Docteur Sturm a transposé les connaissances scientifiques issues de sa recherche clinique et de sa pratique orthopédique dans le domaine de l'esthétique. « L'esthétique est une combinaison d'art et de science et constitue un défi fascinant avec des résultats immédiats et très gratifiants pour les patients », déclare le Dr Sturm. « J'ai commencé par injecter de l'acide hyaluronique et du Botox, ce qui a donné d'excellents résultats, mais je n'arrêtais pas de penser que ce serait un incroyable booster anti-âge supplémentaire pour la peau de mélanger ces composés avec les propres facteurs de guérison anti-inflammatoires du corps, comme nous l'avons fait en médecine orthopédique ». En 2002, elle crée son traitement MCX, un soin du visage au plasma riche en plaquettes (PRP), désormais reconnu par beaucoup sous le nom de « soin du visage au sang », suivi de peu par sa célèbre crème « MC1 » ; un hydratant sur mesure à base de plasma qui exploite le pouvoir des propres protéines du corps dans une formule cicatrisante pour la peau. Les patients du Dr Sturm avaient besoin d'un soin complet, efficace et scientifiquement fondé. Vous pourrez désormais y avoir accès à Milan ou au sein des autres adresses en Europe du groupe. ●



Le lounge

The lounge

savourer the value of what is truly important to ensure you live a long and healthy life.

Anti-aging facials

The Longevity Spa's treatment list has also been enriched with a partnership with Doctor Barbara Sturm, a well-known German doctor. Three of this prestigious brand's facials that fight aging and oxidative stress are now available exclusively in The Longevity Spa in Italy. Dr Sturm has transposed the scientific knowledge from her clinical research and her orthopaedic practice into the field of aesthetics. "Aesthetics is a combination of art and science and is a fascinating challenge, with immediate results that are very gratifying for patients," announced Dr Sturm. "I started by injecting hyaluronic acid and Botox, which gave excellent results, but I couldn't help but think that it would be an additional anti-aging booster for the skin to combine these components with the body's anti-inflammatory healing factors, as we do in orthopaedic medicine." In 2002, she created her MCX treatment, a facial treatment with platelet-rich plasma (PRP), which is now recognised by many under the name "blood facial", followed closely by her famous "MC1" cream, a tailored moisturiser containing plasma, which exploits the power of the body's own proteins in a healing formula for the skin. Dr Sturm's patients needed a complete, effective and scientifically-proven treatment. You can now try it in Milan or in the group's other centres across Europe.

A pioneering network of clinics

The Longevity Suite® is the most advanced urban network of biohacking and anti-aging clinics in Europe: it performs integrated, high performance and high tech protocols to guide patients to the best version of themselves for a perfect balance between health, conscious beauty and mental energy. Every day, The Longevity Suite promotes a forward-thinking lifestyle centred around the here and now, conscious and authentic beauty, and an approach to aging that puts health at the centre of one's choices. Its Longevity Method is born from over 20 years of research carried out by Dr Massimo Gualerzi (cardiologist, co-founder and scientific director of The Longevity Suite) and his team, plus the pharmaceutical expertise of Elisa Mondelli (co-founder and Head of Business Excellence) and the pioneering vision of Luigi Caterino (co-founder and CEO). Cold therapy, detox and mindfulness are at the heart of the programmes run by the clinic, where the most innovative technologies from the world of wellness and health are integrated into cutting-edge protocols to achieve a perfect balance between external beauty and mental health. ●

ADRESSE

The Longevity Spa - Portrait Milano -
Via Sant'Andrea, 10 - Milan, Italie
lungarnocollection.com/fr/portrait-milano-hotel