

Programme Périménopause (11 jours - 10 nuits)

La Leukerbad Clinic : pour une ménopause épanouie grâce à la détoxification et la régénération !

L'approche de la ménopause implique pour de nombreuses femmes une diminution de bien-être. Le programme Périménopause de la Leukerbad Clinic est indiqué pour améliorer l'état général physique et mental, diminuer les symptômes liés à la ménopause, pallier aux déséquilibres de la vie moderne sédentaire, stimuler les défenses immunitaires et restaurer le sommeil. Il comprend une évaluation complète et personnalisée de votre état de santé avec un bilan gynécologique étendu et permet parfois une légère perte de poids. Ce programme est conseillé avec une période de jeûne de 5 jours, mais peut être aussi réalisé avec un régime pauvre en calories pour des raisons personnelles ou médicales.

En séjournant à la Leukerbad Clinic, vous bénéficiez d'éléments naturels propices à la régénération de votre corps tels que l'air pur des montagnes suisses, une altitude idéale et des piscines d'eau thermale naturellement riche en minéraux. Le lieu vous garantit également un séjour en toute tranquillité et discrétion.

A qui ce programme est dédié :

Le programme Périménopause s'adresse aux femmes dès 40 ans qui ressentent les effets de la ménopause et qui souhaitent en diminuer les symptômes.

Contenu du programme :

Avant votre arrivée à la Leukerbad Clinic, un médecin et une coordinatrice planifient le déroulement du programme. A votre arrivée à la clinique, une consultation avec le médecin basée sur les examens d'imagerie médicale, les analyses de laboratoire et l'examen clinique, permet une personnalisation complète de votre séjour.

Check-up santé

- Bilan de santé : questionnaire médical complet et anamnèse
- Consultations médicales avec le médecin responsable
- Consultation avec le médecin spécialiste en gynécologie
- Evaluation diététique
- Bilan sanguin complet : métabolique, hormonal, toxicité, stress oxydatif
- Génotypage des papillomavirus
- Electrocardiogramme et radiographie du thorax
- Echographie vaginale

Traitements et soins thérapeutiques

- Soins d'hygiène intestinale : hydrothérapie du côlon ou autre traitement
- Micronutrition
- Soins thérapeutiques tels que massages relaxants, enveloppements chauds, gommages, drainages lymphatiques et séances avec thérapeute
- Traitements adjuvants personnalisés tels que perfusions, injections et comprimés pour renforcer la détoxification et la flore intestinale (selon prescription du médecin)
- Compléments alimentaires
- Programme d'activités physiques personnalisé (aquagym, nage palmée, nordic walking, randonnée, stretching...)

Tous les traitements et soins sont prodigués par des professionnels de la santé : infirmier, physiothérapeute, thérapeute du sport, ergothérapeute, masseur, psychologue. Les types de traitements prescrits et leur fréquence sont discutés avec le médecin et planifiés de manière

individuelle et un suivi médical constant est assuré. Le dossier médical complet est remis dans les meilleurs délais après le départ de la clinique.

Les médecins de la Leukerbad Clinic peuvent organiser contre supplément des analyses et examens sur demande pour chacun des programmes.

Hôtellerie et services

- En chambre Premium ou suite avec vue sur le panorama alpin
- Téléphone, coffre-fort, Smart TV et internet sans fil (WiFi)
- Pension complète à LA TABLE DE GOETHE : restaurant gourmet proposant des mets de saison et un service personnalisé
- Service de conciergerie
- ALPNESS Thermal & Medical SPA : accès illimité à un espace de 2000m² dédié au bien être :
 - Deux piscines d'eau thermale (intérieur et extérieur)
 - Sauna, hammam, bains hydromassants, douche tropicale, fontaine de glace
 - Salles de relaxation et de massages
 - Un centre de thérapie médicale par l'entraînement (Fitness)
- 5 massages

Des massages et des soins du corps ou du visage sont aussi proposés contre supplément.

Programme type

Programme Péréménopause	11 jours/10 nuits	Alimentation	Examens et traitements	Consultations avec le médecin et suivi médical
Arrivée	Jour 1	Allègement alimentaire	Questionnaire médical et anamnèse ¹	
Détoxification	Jour 2	Entrée dans le jeûne	Bilan de santé ²	Suivi médical constant
Jeûne médicalisé (5 jours)	Jour 3	Alimentation diététique: jus de fruits frais, bouillons clairs et tisanes phytothérapeutiques	Soins d'hygiène intestinale	1ère consultation: Interprétation des résultats Consultation gynécologique : examen complet
	Jour 4 à 8		Soins thérapeutiques	Suivi médical constant et surveillance des symptômes associés au jeûne
Rupture du jeûne	Jour 9	Réinitialisation des fonctions digestives: réalimentation progressive	Soins d'hygiène intestinale	2ème consultation: Conseils et support en nutrition
Régénération	Jour 10		Traitements adjuvants ³	Supervision diététique
Départ	Jour 11	Programme nutritionnel à suivre chez vous ⁴		

Questionnaire médical et anamnèse¹ : sont à remettre au personnel soignant le premier soir pour analyse du médecin afin de déterminer le programme spécifique de votre séjour.

Bilan de santé²: tests laboratoire (bilan métabolique, cardio-vasculaire et hormonal, stress oxydatif, papillomavirus) et examens médicaux (radiographie du thorax, **Traitements adjuvants³** : pour compléter la détoxification et stimuler la régénération, renforcement de la flore intestinale.

Programme nutritionnel à suivre chez vous⁴ : établi avant votre départ et personnalisé afin de stimuler la régénération, apports vitaminés et compléments alimentaires sur prescription du médecin.

Juillet 2015

