

atasagon



DETOX AND WELLBEING

MAKING HEALTH YOUR HABIT.

DETOX & WELLBEING CENTER

Centrul de detoxifiere și purificare atât
corporală, cât și spirituală.

+ 40 368 40 70 70
hello@atasagon.ro | www.atasagon.ro

SĂNĂTATEA ȘI BOALA ÎNCEP DIN INTESTINE

Atunci când frunzele și ramurile unei plante dau semne de boală, un grădinar înțelept va caută problema la rădăcinile plantei. Deși sunt în pământ și nu sunt la vedere, grădinarii știu că trebuie să se uite la rădăcina, unde încep majoritatea bolilor plantelor. Aceștia nu sunt surprinși că primele simptome apar pe frunze, departe de rădăcini. Pentru ca frunzele să fie sănătoase, ele au nevoie de nutrienții din sol care sunt absorbiți prin rădăcini.

Majoritatea oamenilor subestimează importanța sănătății intestinelor. Acestea sunt pentru om așa cum sunt rădăcinile pentru plantă. Ambele sunt ascunse, ambele absorb apă și nutrienți și atunci când sunt bolnave, ambele au simptomele pe organe îndepărtate.

Când ne-am îndepărtat de la căile naturii, condițiile pentru funcționarea optimă a intestinelor s-au deteriorat. S-ar putea să luați în greutate, să deveniți deprimați sau constipați. Fiecare organ sau funcție a corpului are o legătură directă cu intestinul. De cele mai multe ori, toxicitatea afectează intestinele înaintea oricăror alte organe. Acest sistem îndeplinește funcții importante, diverse și aproape magice.

Este de reținut că eroii nevăzuți ai sănătății sunt reprezentați de bacteriile benefice care trăiesc în intestinele noastre.

CUPRINS

Prezentare scurtă a programelor pe care vii le punem la dispoziție.

1 2

6 7

28 29

42 43

50 51

56 57

62 63

BUN VENIT

Bun venit în lumea Atasagon!

DETOX

Ce este Detoxifierea // Programe pentru Detox // Pre Detox // Master Detox // Green Juice Detox // Raw Food Detox // Avantajele Detoxifierii // Post Detox // Balanța Alcalin/Acid // Rețete sănătoase.

TRATAMENTE CLINICE

Hidroterapia Colonului // Angel of Water // Întrebări frecvente pentru Hidroterapia Colonului // Terapie cu Ozon // Plasmo Lifting // Consultanță Nutrițională.

PROGRAME SPA ȘI TERAPII

Baia Turcească // Baia de aburi cu plante aromatice // Sauna cu infraroșii // Terapie prin masaj // Chromo Terapie.

TERAPII PENTRU SLĂBIT ȘI ÎNGRIJIREA PIELII

KitCell Metter // Terapie Pressosymphony // Slim Max // Îngrijirea Pielii // Terapie cu radiofrecvențe // Oxy Plus // Brilliant.

MEDITAȚIE, TERAPIE DE GRUP & LECȚII PRIVATE

Terapie de Grup // Ședințe personale.

FAQ

Întrebări generale cu privirile la serviciile noastre și răspunsuri.

AVEȚI NEVOIE DE O VIAȚĂ MAI SĂNĂTOASĂ?

- 🌿 Vă treziți dimineață obosiți, de parcă nu v-ați odihnit?
- 🌿 Aveți tendința de a dormi agitat?
- 🌿 Aveți dureri de cap mai des decât ocazional?
- 🌿 Aveți tendința de a răci sau contacta virusi în fiecare an?
- 🌿 Aveți scaune care nu sunt moi și nu sunt eliminate cu ușurință?
- 🌿 Vă balonați după ce mânancați ?
- 🌿 Vă este poftă de anumite alimente, în special excesul de dulciuri, alimente cu amidon sau produse lactate?
- 🌿 Ați luat mult în greutate într-un timp scurt și nu puteți scăpa de kilograme așa de ușor că în trecut?
- 🌿 Aveți un miros neplăcut al respirației sau un miros neplăcut corporal?
- 🌿 Aveți țesuturi umflate în zona feței sau pe corp?
- 🌿 Aveți alergii sau rinită alergică ?
- 🌿 Aveți mâncărimi cutanate, coșuri sau alte afecțiuni dermatologice deranjante?
- 🌿 Vă simțiți apatic și obosit?
- 🌿 Luați un medicament în mod regulat în fiecare zi?
- 🌿 Consumați cafea/băuturi alcoolice/ băuturi acidulate în fiecare zi?
- 🌿 Fumați?
- 🌿 Consumați alimente procesate, ambalate, cu un termen de valabilitate de 3-6 luni în locul alimentelor cu termen de valabilitate de câteva zile, prin natura lor?
- 🌿 Aveți rude în jurul dumneavoastră care au început să se îmbolnăvească și sunteți în căutarea unor modalități de a vă îngriji mai bine?
- 🌿 Corpul dumneavoastră a început să dea semnale de alarmă, aveți un nivel ridicat de colesterol, ficat gras, tulburări de glicemie, alergii, etc.?
- 🌿 Vreți să trăiți sănătos până în ultima zi din viața dumneavoastră?



Toate acestea pot fi simptome ale toxicității. Este greu să nu răspunzi afirmativ măcar la una sau mai multe din aceste întrebări. Indiferent câte răspunsuri afirmative ați dat, acestea arată că ați putea obține beneficii importante datorită unui program Detox despre care s-a demonstrat că ameliorează și elimină aceste simptome și multe altele.

CE ESTE DETOXIFIEREA?

7

Considerăm că bolile încep odată cu acumularea toxinelor, acumularea emoțiilor negative și a dezechilibrului consumului energetic. Prin întreruperea digestiei timp de o zi pe săptămână, veți redirecționa energia cheltuită în timpul digestiei în planul emoțional și spiritual.

Toxinele vin aproape de pretutindeni, de la aerul pe care îl respirați, la apă pe care o beți, de la hrana pe care o consumați până la cosmeticele pe care le folosiți. O toxină este orice element care perturbă fiziologia normală și are un impact negativ asupra funcționării corpului.

Detox a fost creat pentru a vă oferi un start rapid - un boost care să vă ajute toate sistemele să funcționeze mai bine. Este un instrument pe care oricine îl poate folosi pentru a se reface, a se echilibra și a se vindeca. Întrucât a fost creat ținând cont de nevoile oamenilor ocupați, **Detox** este un plan simplu și practic de detoxifiere care se încadrează perfect în viața de zi cu zi, fără să vă ceară să întrerupeți cursul normal al vieții.

Toxinele și stresul creează obstacole în calea funcționării normale și a capacității de autovindecare a corpurilor noastre. Dacă îndepărtăm obstacolele și le oferim ceea ce le lipsește, corpurile noastre își pot recupera sănătatea și energia, iar noi începem să arătăm și să ne simțim extraordinar de bine!

Programele de detoxifiere sunt alcătuite din cocktail-uri care au fost preparate astfel încât să vă asigure proteinele, grăsimile și o anumită cantitate de carbohidrați sub formă de lichid, împreună cu toți nutrienții, antioxidanții, vitaminele și mineralele de care are nevoie ficatul pentru a-și valorifica funcția de detoxifiere.

Programele de **Detox** pe care le oferim sunt **Master Detox, Green Juice și Raw Food**.

Propunem un minim de 5 zile de detoxifiere, dar, pentru o purificare mai eficace, se recomandă o cură de 7 zile.



Fiecare pas făcut în această direcție va avea un impact pozitiv, iar pe termen lung, repetarea programului de curățare a organismului în mod regulat va avea un efect cumulativ.

PROGRAME DETOX

MASTER DETOX

GREEN JUICE DETOX

RAW FOOD DETOX

Deși probabil nu vă gândiți prea mult la formula de bază a vieții, corpul efectuează în permanență un număr inimaginabil de funcții în fiecare moment: celulele respiră, lucrează și generează reziduri. Zahărul (glucidele din alimente) și aerul sunt combustibili pe care îi folosește fiecare celulă. Toate aceste procese generează și reziduri care sunt eliberate prin piele (transpirație), plămâni (sub formă de dioxid de carbon), rinichi (sub formă de urină), ficat (bilă) și prin intestine (fecale). Eliminarea acestor reziduri este la fel de importantă ca și producerea de energie.

Întregul proces al digestiei presupune unul dintre cele mai mari consumuri de energie din corp. În timpul programului detox vă veți mari aportul de enzime mâncând o cantitate mare de alimente crude și astfel va veți conserva o mare parte a energiei. Întrucât oamenii moderni au obiceiul de a mânca frecvent de-a lungul zilei, consumul de energie nu se oprește niciodată. Atâta timp cât digestia consumă o mare parte din energie, detoxifierea este parțial amânată sau încetinită.

Programele de detoxifiere sunt create în așa fel încât să emită un semnal mai puternic decât cel obișnuit de a curăța organismul, în principal prin reducerea activității digestive.

Programele de detoxifiere accelerează și intensifică eliminarea toxinelor din organism, însă eliberarea toxinelor presupune apoi și neutralizarea lor prin aportul optim de nutrienți și terapiile adjuvante programului.

Programul detox cuprinde trei etape: etapă **PRE-DETOX** minim 3 zile (de preferat 7), **perioada PROGRAMULUI ALES (MASTER DETOX, GREEN JUICE, RAW FOOD)** minim 5, maxim 21 zile și **POST -DETOX** 3 zile minim.

Urmarea unui program detox presupune schimbarea anumitor obiceiuri care poate fi dificilă pentru oricine, indiferent de regimul alimentar și de stilul de viață de la care pornesc.



Pre-detox presupune o etapă preliminară de minim 3 zile înainte de a începe programul ales de detoxifiere. În această perioadă se elimină alimentele greu de digerat sau care provoacă alergii.

- * Se elimină alimentele și băuturile ambalate și procesate care conțin aditivi, conservanți și alte chimicale;
- * Se elimină băuturile ce conțin cofeină, cum ar fi: cafeaua, ceaiul negru sau cola;
- * Se elimină alimentele acide cum ar fi carnea, lactatele;
- * Dacă aveți nevoie de proteine de origine animală, puteți mânca pește de apă sărată.

Dacă urmați aceste sfaturi, corpul dumneavoastră va fi mult mai bine pregătit pentru detoxifierea treptată. În acest fel puteți elimina durerile de cap, amețeala sau stările de greață din timpul detoxifierii.

Se preferă îmbogățirea regimului alimentar cu nutrienți anti-inflamatori cum ar fi acizii grași OMEGA 3 din pește sau polifenolii din fructele de pădure.

* În faza preliminară, ar trebui să beți cel puțin 3 litri de apă în fiecare zi (de preferință apă alcalină, ionizată cu PH de 9,5). Dacă nu o puteți găsi, dizolvați o linguriță de bicarbonat de sodiu în fiecare 1,5 litri de apă cu un PH peste 8).

* Ar trebui să începeți ziua cu două pahare mari de apă la temperatura camerei.

* Evitați să beți apă în timpul meselor. Practica ideală este să beți cu o jumătate de oră înaintea fiecărei mese sau cu o oră după fiecare masă.

* Micul dejun poate fi alcătuit dintr-un suc de fructe/legume proaspete

* La prânz și cină se recomandă salate, supe sau mâncăruri pe bază de fasole, linte și cereale permise (quinoa, hrișcă, orez brun,

mei, amarant).

Puteți asezona salatele cu ulei de măsline obținut din presarea la rece, ulei de in, susan din semințe de dovleac. Ca și condimente se pot folosi toate mirodeniile, oțet, sare de Himalaya, piper,

* Dacă simțiți nevoia de băuturi calde, puteți consuma ceaiuri din plante ori de câte ori doriți.

* Cu cât consumați mai puțină pâine, cu atât mai bine. Dacă trebuie să mâncați, consumați zilnic doar 2-3 felii de pâine prăjită fără gluten.

Nu uitați să **ADUCEȚI** cu dumneavoastră:

- * Medicamentul pe care îl luați, rețetele și rapoartele medicale;
- * Haine sport confortabile;
- * Pantofi pentru sport și plimbări;
- * Muzica preferată;
- * Cărți și reviste;
- * Un jurnal;
- * Aparat video, foto;
- * Motivația.

Ce este Master Detox?

Natura ne furnizează toți nutrienții de care avem nevoie pentru o detoxifiere completă. Cu toate acestea depinde de noi cum îi selectăm și îi introducem în corpul nostru. Rețetele programului includ toți nutrienții de care veți avea nevoie.

În timpul programului **Master Detox** se consumă doar sucuri proaspete de fructe și legume, supă de legume, apă alcalină și ceaiuri din plante.

Sucurile asigură nutrienții necesari pentru fazele detoxifierii hepatice. Sucurile vor fi servite la intervale regulate de timp alături de probiotice și alte suplimente alimentare (minerale, fibre, pudră de proteine).

Pe lângă sucurile servite, trebuie să beți multă apă (alcalină cu pH 9,5) pentru a intensifica procesul de detoxifiere prin creșterea cantității de toxine eliminate prin rinichi. Este recomandat să se consume astfel încât să urinați la fiecare oră.

Din moment ce în organism nu vor mai intra toxine noi, cele existente se vor elimina. Veți primi toți nutrienții de care are nevoie corpul dumneavoastră și nu vă va fi foame, deși nu veți consuma hrană solidă. Prin abținerea de la hrană solidă, vă veți lăsa corpul să se relaxeze și să vă curețe intestinele, sângele și sistemul limfatic.

În acest program sesiunea de clismă este esențială, ajutând la refacerea florei intestinale și o curățare optimă a colonului.

MASTER DETOX

Advices from a tree

STAND TALL AND **PROUD**

CONNECT WITH YOUR **ROOTS**

LOVE YOUR NATURAL **BEAUTY**

DRINK PLENTY OF **WATER**

KEEP **GROWING**

ENJOY THE **VIEW**

- * Când vreți să ieșiți din clădire, trebuie să luați cu dumneavoastră băuturile pentru perioada respectivă.
- * Trebuie să beți cel puțin 6 boluri cu supă de detoxifiere zilnic, nefiind o limită maximă.
- * Puteți bea ceaiuri de plante (mai puțin ceai verde), fără limită. Consumați mai ales scorțișoară
- * Vă sugerăm să participați zilnic la activități
- * Vă sugerăm ca, în primele 2 zile de program, să mergeți la baia turcească pentru o curățare a pielii în profunzime cu o mânășă specială
- * Sauna, terapiile cu abur și masajele aplicate zilnic vor accelera procesul de detoxifiere. Aplicați-le zilnic.
- * Curățarea colonului este cea mai importantă, indispensabilă pentru programul Detox Master. Vă rugăm să faceți rezervările necesare. Recomandăm minim 30 de minute de exerciții alcaline zilnic
- * **Mâncarea naturală și viața sănătoasă vă vor pregăti pentru viața de după programul nostru.**

MASTER DETOX PRO- GRAM

08:00 Shake

09:30 Suc de grâu și plante

11:00 Shake

12:30 Suc verde și băutura
electrolitică

14:00 Shake

15:30 Suc de grâu și plante

17:00 Shake

18:30 Suc verde și băutura
electrolitică

20:00 Shake

21:30 Probiotice

Ce este Green Juice Detox?

În programul de detoxifiere cu suc verde, vă veți hrăni corpul pe tot parcursul zilei cu plante alcaline, cum ar fi sucurile din spanac, țelină și castraveți. Nivelurile ridicate de clorofilă din acest program de detoxifiere vor crește conținutul de oxigen din sânge. Din moment ce corpul dumneavoastră nu va fi împovărat cu digestia, își va folosi energia pentru refacere, regenerare și vindecare. Green Juice Detox poate fi urmat exclusiv pentru 4-7 zile , înainte sau după o dietă de detoxifiere (Master Detox).

Pe lângă sucurile servite trebuie să beți multă apă (alcalină cu pH 9,5) pentru a intensifica procesul de detoxifiere prin creșterea cantității de toxine eliminate prin rinichi. Este recomandat să se consume astfel încât să urinați la fiecare oră.

GREEN JUICE DETOX

Advices from a tree

STAND TALL AND **PROUD**

CONNECT WITH YOUR **ROOTS**

LOVE YOUR NATURAL **BEAUTY**

DRINK PLENTY OF **WATER**

KEEP **GROWING**

ENJOY THE **VIEW**

- * Când vreți să ieșiți din clădire, trebuie să luați cu dumneavoastră băuturile pentru perioada respectivă.
- * Trebuie să beți cel puțin 6 boluri cu supă de detoxifiere zilnic, nefiind o limită maximă.
- * Puteți bea ceaiuri de plante (mai puțin ceai verde), fără limită. Consumați mai ales scortişoară
- * Vă sugerăm să participați zilnic la activități
- * Vă sugerăm ca, în primele 2 zile de program, să mergeți la baie turcească pentru o curățare a pielii în profunzime cu o mănușă specială
- * Sauna, terapiile cu abur și masajele aplicate zilnic vor accelera procesul de detoxifiere. Aplicați-le zilnic.
- * Curățarea colonului este cea mai importantă, indispensabilă pentru programul Detox Master. Vă rugăm să faceți rezervările necesare. Recomandăm minim 30 de minute de exerciții alcaline zilnic
- * **Mâncarea naturală și viața sănătoasă vă vor pregăti pentru viața de după programul nostru.**

GREEN JUICE DETOX PROGRAM

08:00 Băutura energizantă verde+ apă alcalină

09:30 Suc de grâu, plante și suc verde

11:00 Apă alcalină + supă de detoxifiere

12:30 Shake de avocado + Băutura electrolitică

14:00 Apă alcalină + Supă de detoxifiere

15:30 Suc de grâu, plante și suc verde

17:00 Apă alcalină + Supă de detoxifiere

18:30 Shake de avocado + Băutura electrolitică

20:00 Băutură energizantă verde + apă alcalină

21:30 Probiotice

RAW FOOD.

Hrana raw, considerată în același timp o cale de redescoperire și purificare a propriei persoane, se bazează pe consumul de legume și fructe, nuci și semințe uleioase crude. Deoarece activitățile enzimelor sunt reduse când mâncarea este gătită, hrana procesată termic nu poate asigura avantajele dorite în digestie sau utilizare.

Schimbă echilibrul pH-ului al hranei și o face mai acidă, transformă mineralele ușor de absorbit în minerale anorganice, greu de absorbit, distruge cele mai multe vitamine.

AVANTAJE. Hrana proaspătă este plină de viață și energie. Fructele sau legumele încă necoapte sunt vii și continuă să se coacă și după ce le culegem.

Ce este Raw Food Detox?

Raw Food Detox este un program pe care îl recomandăm călduros celor care vor să scape de grăsimea în exces și să-și ușureze sistemul digestiv. Hrana raw se bazează pe legume crude, fructe proaspete, fructe uscate, nuci și semințe. Alimentele din programul Raw Food Detox sunt procesate la temperaturi de maxim 42°C.

Pe lângă sucurile servite trebuie să beți multă apă (alcalină cu pH 9,5) pentru a intensifica procesul de detoxifiere prin creșterea cantității de toxine eliminate prin rinichi. Este recomandat să se consume astfel încât să urinați la fiecare oră.

RAW FOOD DETOX

Advices from a tree

STAND TALL AND **PROUD**

CONNECT WITH YOUR **ROOTS**

LOVE YOUR NATURAL **BEAUTY**

DRINK PLENTY OF **WATER**

KEEP **GROWING**

ENJOY THE **VIEW**

- * Când vreți să ieșiți din clădire, trebuie să luați cu dumneavoastră băuturile pentru perioada respectivă.
- * Trebuie să beți cel puțin 6 boluri cu supă de detoxifiere zilnic, nefiind o limită maximă.
- * Puteți bea ceaiuri de plante (mai puțin ceai verde), fără limită. Consumați mai ales scorțișoară
- * Vă sugerăm să participați zilnic la activități
- * Vă sugerăm ca, în primele 2 zile de program, să mergeți la baia turcească pentru o curățare a pielii în profunzime cu o mănușă specială
- * Sauna, terapiile cu abur și masajele aplicate zilnic vor accelera procesul de detoxifiere. Aplicați-le zilnic.
- * Curățarea colonului este cea mai importantă, indispensabilă pentru programul Detox Master. Vă rugăm să faceți rezervările necesare. Recomandăm minim 30 de minute de exerciții alcaline zilnic
- * **Mâncarea naturală și viața sănătoasă vă vor pregăti pentru viața de după programul nostru.**

RAW FOOD DETOX PROGRAM

08:00 Apă alcalină + suc Immune Boost + salată de fructe

09:30 Suc de grâu, plante + suc verde

11:00 Apă alcalină + supă de detoxifiere

12:30 Prânz raw + Băutura electrolitică

14:00 Apă alcalină + supă de detoxifiere


15:30 Suc de grâu, plante + suc verde

17:00 Apă alcalină + supă de detoxifiere

18:30 Salată verde + Băutură electrolită

20:00 Băutură energizantă verde + Apă alcalină

21:30 Probiotice



Amintiți-vă că noi toți avem corpuri unice și deosebite și, prin urmare, simptomele vor fi diferite pentru fiecare persoană în parte. Vă rugăm să nu ezitați să împărtășiți simptomele pe care le aveți cu echipa noastră de îndrumare.

AVANTAJELE DETOXIFIERII?

- 🌿 Vă ajută să eliminați toxinele;
- 🌿 Reduce simptomele alergiilor;
- 🌿 Crește rezistența sistemului imunitar împotriva bolilor și a infecțiilor;
- 🌿 Permite sângelui să se curețe și să regenereze organele, celulele și țesuturi;
- 🌿 Vă ajută să aveți o piele curată și luminoasă;
- 🌿 Ajută la creșterea energiei;
- 🌿 Reglează metabolismul și sistemul digestiv;
- 🌿 Ajută la pierderea unor kilograme în plus (2-4 kg la femei, 4-7 kg la bărbați într-un program de 7 zile);
- 🌿 Îmbunătățește funcționarea ficatului;
- 🌿 Reglează valorile tensiunii sanguine;
- 🌿 Reduce durerile articulare;
- 🌿 Vă ajută să aveți un somn regulat;
- 🌿 Reduce riscul multor boli cronice;
- 🌿 Ajută la eliminarea apei din țesuturi;
- 🌿 Îmbunătățește abilitățile de concentrare și memoria;
- 🌿 Vă permite să gândiți pozitiv;
- 🌿 Ajută la echilibrarea florei intestinale;
- 🌿 Simptomele precum oboseala cronică, confuzia mintală, cearcănele, respirația urât mirositoare, problemele de digestie, cicatricile sau formațiunile acneice pe piele și mirosul urât al corpului pot fi îndepărtate cu ajutorul programului de detoxifiere.

PE PARCURSUL PROGRAMELOR DE DETOX

CURĂȚAREA PIELII USCATE.

Folosiți o perie din păr natural dimineața pe pielea uscată înainte de duș, pornind de la tălpi. Efectuați procedura de periaj de jos în sus, spre inimă. Periați-vă corpul de la părțile inferioare ale picioarelor spre zona inghinală, unde sunt amplasați nodulii limfatici.

Periați abdomenul cu mișcări în sensul acelor de ceasornic de la linia colonului. Nu folosiți peria în zona genitală și a mameloanelor. Periați palmele, brațele, umerii, gâtul și zona pieptului până la inimă. Folosiți mânerul periei pentru a putea peria și partea posterioară a toracelui, șoldurilor și regiunea taliei. Efectuați periajul pielii uscate timp de aproximativ 5 minute.

Țineți minte că, dacă efectuați periajul înainte de ora culcării s-ar putea să adormiți mai greu. Efectuați periajul zilnic timp de trei luni, apoi continuați să îl faceți timp de 2-3 ori pe săptămână, schimbând zilele în care îl efectuați. Pentru a accelera creșterea părului și a scăpa de mătreasă, puteți masa sau peria scalpul. Nu periați zonele cu răni, varice, infecții sau inflamații.

21

DUȘUL CALD RECE.

După ce ați terminat periajul este indicat să faceți un duș pentru a îndepărta celulele moarte. Vă recomandăm să începeți cu jeturi de apă călduță apoi să continuați cu scăderea treptată a temperaturii apei și să finalizați cu un jet de apă rece. Reluați procedura de câte ori este posibil.

Alternarea apei calde cu cea rece este o metodă excelentă de îmbunătățire a circulației sanguine.

Dușul cu apă rece are efect euforizant. Șocul produs de apa rece asupra organismului le permite persoanelor care suferă de suprasolicitare psihică să își diminueze nivelul de stres și să resimtă o stare de bună dispoziție, de aceea fiind recomandat persoanelor care vor să își îmbunătățească calitatea somnului.

Dușul cu apă rece mărește producția de hormoni prin impulsul dat glandelor din corp, fiind benefice fertilității masculine.

Dușul cu apă rece favorizează procesul respirației ca reacție a organismului împotriva șocului termic.

Această metodă de hidroterapie accelerează metabolismul, alcalinizează sângele și revigorează funcțiile vitale ale corpului.

FOOT DETOX

Cum acționează:

Detox Spa generează un flux de ioni negativi și pozitivi, care atrag particulele de toxine, metale grele și impurități din organism spre exterior, eliminându-le complet. Fluxul de ioni este eliberat de un dispozitiv cu minicurenți electrici complet non-agresivi pentru organism. Căile de eliminare a impurităților se regăsesc la nivelul tălpilor, mai exact impuritățile se elimină prin glandele sudoripare și porii de la nivelul tălpilor, cunoscut fiind faptul că la acest nivel se regăsesc canalele de comunicare cu organele interne ale corpului. O ședință de detoxifiere durează, în medie, între 15-30 minute, în funcție de gradul de încărcare al organismului, însă detoxifierea naturală este continuată la parametrii accelerați chiar și la 48 de ore de la încheierea ședinței de tratament.

22

SPIRULINA.

Spirulina este una dintre cele mai vechi forme de viață de pe Pământ. De fapt, această microalgă (de culoare verde/albastru) este parțial responsabilă pentru producerea oxigenului în atmosfera Pământului.

Cu miliarde de ani în urmă, ea a contribuit la dezvoltarea formelor de viață. Spirulina este prima mâncare sănătoasă, bogată în nutrienți.

AVANTAJE. Spirulina oferă o gamă largă de beneficii pentru sănătate imediat după ingestie. Oferă un plus de energie și în același timp ajută la întărirea rezistenței organismului și reduce oboseala.

Spirulina este un inhibitor al apetitului natural și ajută la îmbunătățirea sistemului digestiv. De asemenea este un foarte bun antioxidant care ajută la reglarea PH în corp, reducând inflamațiile într-un mod sigur, natural, fără a fi nevoie de ajutorul chimicalelor.

23

BĂUTURA LIVER FLUSH.

Dacă nu ai nici un simptom neplăcut începând cu a doua zi până la finalul detoxifierii, poți încerca băutura "liver flush drink" pentru a sprijini detoxifierea ficatului.

Veți servi un pahar dimineața și unul seara. Băutura este făcută din suc de portocale, lămâie, ulei de măsline, usturoi, ghimbir și piper roșu.

AVANTAJE. Dacă suferiți de boli ale ficatului, exces de alcool, fumați și mâncați nesănătos, atunci această băutură vă este recomandată.

PROBIOTICELE.

Probioticele sunt un instrument foarte important pentru refacerea sutelor de specii diferite de bacterii intestinale benefice care susțin sistemul imunitar, previn balonarea, constipația și alergiile.

AVANTAJE. Întărirea sistemului imunitar, facilitarea digestiei, împiedicarea diareei și a constipației prin dezvoltarea unei flore intestinale sănătoase, sintetizarea de vitamine importante, ca B12 și niacina, împiedicarea transmiterii de compuși dăunători prin membrana intestinală, prevenirea alergiilor alimentare, încetinirea îmbătrânirii, dar și prevenirea cancerului prin împiedicarea compușilor toxici să ajungă în sânge.

SUCUL DE GRÂU.

Consumul de suc verde sporește capacitatea celulelor roșii de a transporta oxigenul la alte celule din corp. Acumularea de toxine în corp cauzează multe boli cronice, ca diabetul, artrita și bolile de inimă. Un pahar mic de suc verde pe stomacul gol, zilnic, are o valoare nutritivă echivalentă cu a unei cantități de 1,5 kg de legume.

AVANTAJE. Este foarte bogat în complexul de vitamine B, conține în special B17 (laetrila), despre care se crede că distruge celulele canceroase fără să le distrugă pe cele sănătoase. Este una din cele mai bogate surse de vitamina A și C din lume. Structura intensă a clorofilei din iarba de grâu este foarte asemănătoare structurii moleculare a celulelor roșii din sângele uman.

Am enumerat mai jos diferite manifestări pe care le puteți observa în corpul dumneavoastră în timpul călătoriei, care vă vor conduce într-un loc frumos la sfârșit.

Amintiți-vă că noi toți avem corpuri unice și deosebite, prin urmare, simptomele vor fi diferite pentru fiecare persoană în parte. Vă rugăm să nu ezitați să împărtășiți simptomele pe care le aveți cu echipa noastră de îndrumare. Am întâlnit aceste simptome de multe ori înainte și suntem pregătiți să vă informăm și să vă rezolvăm problemele. Chiar dacă nu observați niciun simptom, să nu considerați că nu vă detoxificați.

Unul dintre primele semne că ați început detoxifierea îl veți observa pe limbă și veți vedea un strat galben / alb.

Oboseala, extenuare: Începe în după-amiaza primei zile și continuă în mod normal în primele 2-3 zile. Organele ard multă energie în timpul detoxifierii, fapt care provoacă oboseala. Odihniți-vă. Beți cel puțin 5-6 boluri de supă pe zi.

Dureri de cap: Durerile de cap legate de dependența de cofeină sunt un simptom normal. Pornesc din sinusuri și radiază spre ceafă. Apar de obicei în primele două zile. Veți putea combate aceste simptome transpirând în saună și la baie de aburi, masând capul cu ulei de mentă, clisma, ozonoterapie, vitaminoterapie, un duș fierbinte, consumând multă apă și nu în ultimul rând gândirea pozitivă. Toate acestea vor ajuta la calmarea durerii. Pot dura o zi, se vor diminua și vor dispărea în ziua următoare.

Greață: Rezultă din intrarea stomacului în detoxifiere, împreună cu intestinul gros, rinichii, pielea, plămânii și sinusurile. Toxinele sunt acide, stomacul ar vrea să elimine tot acidul dintr-o dată. Dacă vreți și puteți, vomitați. După eliminare, beți un pahar de apă alcalină pentru a curăța acidul de pe tractul digestiv. Odihniți-vă bine. Vă veți simți mult mai bine a doua zi după ce ați scăpat de o cantitate mare de toxine dintr-o dată.

Tahicardie: Dacă în condiții normale de dietă ne curăță prin pompare 2 l de sânge, dintr-o medie de 5 l, pentru digestie e nevoie de 3 l. În săptămâna de detoxifiere, odată cu scăderea activităților de digestie, toți cei 5 l de sânge vor circula în corp pentru a ne curăța, ceea ce poate provoca tahicardie. Dizolvați o linguriță de sare de Himalaya într-un pahar mic, beți și odihniți-vă cât este nevoie.

Amețeală: Simptom normal, care poate surveni dimineața. Dați-vă jos din pat încet, fără mișcări bruște, și evitați activitățile fizice solicitante. Odihniți-vă și beți supa de detoxifiere cu sare de Himalaya.

Depunere albă sau galbenă pe limbă: Începe în ziua a 2-a și arată că trupul se detoxifică. Curățați stratul cu o racletă, de câteva ori pe zi. Trebuie să curățați limba la prima oră și în zilele obișnuite, înainte de a consuma mâncare sau de a bea apă. Astfel veți evita să înghițiți toate toxinele din nou.

Fluctuații în rutina obișnuită de somn: Se poate ca în primele zile să vă fie foarte somn, iar în următoarele să vă fie greu să dormiți și/sau să vă treziți prea devreme. E un proces normal, rezultat din scăderea activităților digestive și detoxifiere. Este normal să aveți și coșmaruri sau vise ciudate.

Dureri în diferite părți ale corpului: Durerea se resimte mai ales pe spate sau la mușchii din spate ai picioarelor. Acest lucru arată că se elimină blocajele fizice și toxinele din aceste zone. Vă vor ajuta masajul thailandez, cel balinez, meditația sau baie de aburi. Măriți cantitatea de supă, consumați mai multă apă și beți încă un pahar mic de apă cu sare de Himalaya dizolvat în ea, zilnic.

Gaze și turgescență: Puteți avea gaze care ies prin gură sau prin anus, iar uneori turgescența poate apărea de la jumătatea programului. Mai ales gazele pot fi explicate ca o acumulare a produselor alimentare nedigerate care părăsesc corpul pe măsură ce straturile intestinului gros se deplasează. Vă pot ajuta continuarea colemelor, masajul abdominal și exercițiile de yoga.

Dureri în gât și rinită: Sunt indicii de curățare. Vor dispărea în curând.

Friguri și frisoane: Sunt simptome obișnuite, le veți avea pe tot parcursul programului. Prin urmare, veți găsi pături peste tot în centrul nostru. Beți supă în continuare.

Respirație și transpirație urât mirositoare: Sunt indicii ale detoxifierii.

Pete pe piele: Sunt simptome tranzitorii pe care le puteți avea atunci când pielea, fiind cel mai mare organ al nostru, intră în procesul de detoxifiere.

Formațiuni acneice, ten gras și păr uscat: Sunt simptome tranzitorii; pielea și părul vor fi mult mai sănătoase după terminarea programului.

Uitarea: Este un simptom tranzitoriu.

Simptome emoționale: Rezultă din curățarea emoțională observată mai ales în a 5-a și a 6-a zi. Se pot observa simptome destinate să descarce stresul acumulat, cum ar fi sensibilitatea, sentimentalismul, neliniștea, enervarea. Activitățile care vor ajuta la curățarea emoțională sunt: meditația, exercițiile de respirație - efectuate pe cât posibil toată săptămâna, reducerea timpului petrecut cu telefoanele mobile, pe internet sau în fața televizorului și includerea în program a plimbărilor, cititului cărților de auto-dezvoltare, și conversații liniștitoare.

“ În ultima zi a programului, vă veți trezi liniștiți, fericiți și plini de energie.

POST DETOX

POST DETOX. SUGESTII, ALIMENTE ȘI REȚETE

Ați încheiat un program excelent de viață sănătoasă.
E vremea să reveniți treptat la alimentația normală!

PROGRAMUL POST DETOX

Primele 3 zile de reluare a alimentației după parcurgerea programului nostru sunt importante. Trebuie să țineți minte că organismul are nevoie de o trecere treptată. Fiecare persoană are propria stare de sănătate, propria istorie a regimului alimentar, propriile tendințe și obiceiuri alimentare și emoționale.

De aceea, este important să vă ascultați și să vă cunoașteți bine corpul. Dacă vă simțiți obosiți la 30 de minute după masă, e un semn că nu ați consumat alimentele potrivite sau că ați mâncat prea mult. Nu uitați că obiceiurile alimentare adoptate după program vă pot afecta sănătatea mai mult decât perioada de detoxifiere.

Dacă respectați următoarele reguli după revenirea la alimentația obișnuită, veți profita din plin de detoxifiere.

Nu consumați alimente procesate câteva zile

Este esențial să vă îngrijiți sănătatea nu doar în timpul programului de viață sănătoasă, ci toată viața, incluzând-o în stilul dumneavoastră de viață.

SFATURI PENTRU POST DETOX

Consumați mai multe legume și fructe în fiecare zi.
Mâncați încet și acordați atenție acestui proces indispensabil.
Nu consumați alimente procesate.
Beți cel puțin 2 l de apă.
Continuați să consumați băuturi verzi zilnic!

BALANȚA ALCALIN/ACID

În toate există un echilibru, la fel și în corpul nostru. Echilibrul între alcalin și acid este important și ne poate influența starea generală de sănătate.

ALIMENTE ALCALINE

- * Toate frunzele verzi (crude)
- * Toate legumele (crude)
- * Toate plantele tinere din germeni (grâu, orz)
- * Sucul verde de legume
- * Algele – dulse, wakame, kelp etc.
- * Lămâie, satsuma, grapefruit
- * Pepene roșu (cu semințe)
- * Migdale crude, hidratate
- * Avocado
- * Toate fructele coapte
- * Orz, hrișcă, mei
- * Fasolea lima, fasolea azuki
- * Nucile braziliene
- * Mierea
- * Uleiuri virgine naturale (de măsline, de in, de susan, de cocos)
- * Mirodenii și plante uscate
- * Ceaiuri de plante fără cafeină

ALIMENTE ACIDE

- * Alcoolul
- * Fasolea (majoritatea soiurilor)
- * Carnea
- * Lactatele
- * Ouăle
- * Peștele
- * Porumbul
- * Cerealele
- * Orezul
- * Nucile
- * Prunele crude și uscate
- * Crustaceele
- * Zahărul
- * Cartofii dulci
- * Roșiile procesate
- * Fructele necoapte

EMOȚII ALCALINE

- * Compasiunea
- * Iubirea
- * Recunoștința
- * Fericirea
- * Râsul
- * Odihna
- * Sportul
- * Gândirea pozitivă
- * Respirația profundă /Meditația
- * Consumul de apă alcalină

EMOȚII ACIDE

- * Invidia și gelozia
- * Ura
- * Teama
- * Furia
- * Stresul
- * Oboseala/lipsa de somn
- * Sedentarismul
- * Fumatul/uzul de droguri
- * Expunerea la radiații: televizor, computer
- * Setea

REȚETE SĂNĂTOASE.

SUPĂ DE LEGUME.

Pentru o supă cu arome și vitamine puneți 3-4 tulpini de țelină tocate mărunt și o cantitate mare de legume verzi, în 3 l de apă. Fierbeți legumele timp de 20 de minute. Strecurați supa și o puteți servi. Păstrați-o la frigider în timpul zilei, până la consum.

LAPTE DE MIGDALE.

- * 1 pahar mare cu migdale crude
- * 3 pahare mari cu apă
- * Scorțișoară măcinată
- * Sirop de agavă
- * Cacao pudră neprocesată termic
- * Un borcan cu gura largă
- * O bucată de tifon sau un ciorap de damă subțire, alb, trei sferturi
- * Mixer

Metodă de preparare:

Lăsați migdalele la înmuiat peste noapte (8 ore). Scurgeți-le dimineața și puneți-le în mixer cu tot cu coji, împreună cu apa curată (apa de două ori ca și cantitatea de migdale), și mixați.

Turnați amestecul prin tifonul pus pe gura borcanului și filtrați cojile rămase în tifon. După ce spălați mixerul, puneți laptele în el și adăugați scorțișoară, vanilie naturală dacă doriți, sirop de agavă, o lingură de cacao pudră și mixați.

Pentru un shake de curmale, puteți lăsa curmalele la înmuiat peste noapte, urmând să scoateți sâmburii și să turnați laptele. Pentru extra gust, adăugați banane. Laptele de migdale va rămâne proaspăt la frigider 3 zile.

BROCCOLI ȘI PRIETENII.

- * Broccoli
- * Dovlecei zucchini
- * Sparanghel
- * Ardei verde
- * Ardei galben
- * Ardei roșu
- * Ghimbir proaspăt
- * Usturoi
- * Curry
- * Sare de Himalaya
- * Praf de chili roșu
- * Ulei de cocos
- * Wok(tigaie)

Tăiați toate legumele în bucăți cât să poată fi luate cu furculița. Puneți uleiul de cocos în wok și încălziți-l. Dați legumele la tigaie doar cât să le încălziți, fără a le distruge. Adăugați mirodeniile peste legumele din tigaie și mai amestecați-le o dată înainte de servire.

TRATAMENTE CLINICE

31

HIDROTERAPIA COLONULUI

Primele semne ale detectării rezidurilor toxice sunt durerile de cap, de spate, durerile musculare, articulare, apariția de pete pe piele, respirație și transpirație urât mirositoare, exces de gaze, balonare, diaree, constipație și stare generală de oboseală. Un colon sănătos este esențial în funcționarea normală a organismului și în menținerea sănătății.

Colonul împreună cu rinichii, plămânii și pielea sunt responsabili pentru eliminarea reziduurilor din organism.

În timp, colonul își poate pierde capacitatea de a elimina în mod corespunzător toate deșeurile în special datorită stilului de viață nesănătos la care este expus corpul nostru. În acest caz, colonul devine un organ saturat de toxine dăunătoare și expus la riscuri.

BENEFICIILE CURĂȚĂRII COLONULUI

* Afecțiuni gastroenterologice: constipație, diaree cronică, digestie lentă sau dificilă, aerofagie, meteorism abdominal, flatulență, enterocolită, colită spastică, rectocolită, sindrom de colon iritabil, ulcer duodenal, gastric, cancer de colon.

* Afecțiuni hepato-biliare: disfuncții hepatice, diskinezii biliare.

* Afecțiuni cardiace: reglarea ritmului cardiac.

* Afecțiuni respiratorii: rinite, sinuzite, otite, bronșite asmatoforme, alergii respiratorii.

* Afecțiuni venoase: insuficiență venoasă cronică, boală varicoasă, tromboflebite, tulburări ale circulației periferice, boală hemoroidală.

* Afecțiuni genito-urinare: dismenoree, cistite, anexite, incontinență urinară, disfuncții ale prostatei, insuficiență renală cronică.

* Afecțiuni infecțioase: infecții parazitare, bacteriene, virale.

* Afecțiuni metabolice: obezitate, hipotiroidie, gușă nodulară, disfuncții erectile,

scăderea apetitului sexual.

* Afecțiuni dermatologice: celulită, eczeme, acnee, dermatite, pete tegumentare, alergii cutanate, eriteme faciale, îmbătrânirea prematură a pielii, riduri, piele uscată, descuamări tegumentare, calviție, psoriazis.

* Afecțiuni neurologice: migrene, cefalee, tulburări psihice (anxietate, panică, iritabilitate, stres, insomnie, apatie), sindrom vertiginos.

* Afecțiuni reumatologice: spondiloză cervicală, lumbago, sciatică, afecțiuni reumatismale de tip degenerativ (ankiloze, artroze, spondiloză), osteoporoză.

* Maladii cu mecanism complex: boli autoimune (psoriazis, lupus, alte colagenoze), scleroză în plăci.

* Profilaxie: prevenirea cancerului la colon.

* Sport și întreținere corporală: creșterea rezistenței organismului la efort, creșterea vitalității, creșterea tonusului muscular.

Absolute: cardiacilor, gravidelor, persoanelor care prezintă dureri abdominale nediate diagnosticate, hernie, necroza intestinului gros sau a organelor învecinate, aderențe pelviene, cancerul de colon, tumoră de colon sau de rect, colită ulcerativă, boală Crohn, diverticulită, ulcer și suspiciuni de perforare digestive, patologii inflamatorii acute ale intestinului;

Relative: (discutate în prealabil cu specialistul de colon hidroterapie): Celor care au suferit intervenții medicale recente, hemoroizi sângerânzi de dimensiuni mari, hemoragii anale, inflamații acute sau cancer la nivelul colonului, fisuri sau fistule anale, anemie, menstruație, paralizie splinală, insuficiențe renale, diferite boli ale intestinului (mai ales dacă patologia crește riscul de ocluzie intestinală).

PROCEDURA DE COLON HIDROTERAPIE

Colon hidroterapia este o metodă blândă ce implică infuzia de apă purificată în colon via rectum la o temperatură de 30-40 grade și o presiune optimă, ambele fiind permanent monitorizate. Instrumentele ce intră în contact cu pacientul sunt de unică folosință eliminând orice posibilitate de contaminare.

Întreaga procedură se realizează în sistem închis ceea ce permite ca întreg conținutul intestinal să fie transportat direct către sistemul de evacuare fără nici un fel de miros dezagreabil sau alte situații ce ar putea să vă afecteze sensibilitatea. În timpul tratamentului se realizează o serie de infuzii și descărcări și de asemenea un ușor masaj abdominal pentru a facilita dislocarea materialului toxic aderent la pereții colonului. Înainte de începerea ședinței nu trebuie să mâncați timp de 2 ore, iar în ziua premergătoare tratamentului să nu consumați alimente greu digerabile. Pentru rezultate mai bune, puteți bea un ceai laxativ cu o seară înainte.

O ședință de colon hidroterapie poate dura între 45 și 60 de minute. Pentru prima ședință este recomandat să vă alocați 1 oră în care veți beneficia de o consultație împreună cu terapeutul nostru, care va explica mai în detaliu etapele procedurii și indicațiile post tratament.

După instalarea aparatului (pacientul stă în poziție culcat pe pat), se introduce în colon apă filtrată și purificată, la temperatura corpului, care umple tot intestinul gros, ajungând în toate "colțurile" în care o clismă nu poate ajunge. După câteva minute apare senzația de "plin", moment în care începe evacuarea apei din colon cu toate reziduurile întâlnite în cale.

Această operațiune se repetă de mai multe ori, până când apa iese curată din organism și este însoțită de un masaj ușor făcut de terapeut în zona abdomenului. În timpul tratamentului se recomandă suplimentele probiotice pentru a repopula intestinul cu bacteriile benefice tubului digestiv.

Pentru a obține rezultate se execută minimum 3 ședințe de colon hidroterapie de 45-50 minute. În prima ședință se elimină reziduurile din rectosigmoid și colonul descendent, în a 2-a ședință se curăță curbura splenică și colonul transversal, iar în cea de-a treia ședință se curăță colonul ascendent, cecum-ul (unde se acumulează cele mai multe resturi).

Colon hidroterapia reprezintă o metodă naturală de curățare profundă a intestinului gros și de detoxifiere a întregului organism. Colon hidroterapia este un proces de eliminare a toxinelor dăunătoare prin irigarea intestinului gros cu apă purificată.

IMPLANT CU SUC DE GRÂU ȘI PROBIOTICE

Pentru întreținerea și îmbunătățirea florei intestinale după programul de detoxifiere, se introduce acest amestec via rectum în cadrul ultimei clisme. Nivelul ridicat de clorofilă din acest cocktail de detoxifiere va crește conținutul de oxigen din sânge.

Clismele cu suc verde sunt foarte indicate în caz de boală, ajutând organismul la eliminarea rapidă a toxinelor din intestinul gros, care sunt una din cauzele principale ale multor boli. Pentru această metodă se folosesc 110g de suc, care se rețin pentru 20 minute.

ANGEL OF WATER.

CE ESTE ANGEL OF WATER?

Colon hidroterapia reprezintă o metodă naturală de curățare profundă a intestinului gros și de detoxifiere a întregului organism.

Angel of Water este cel mai performant echipament de hidrocolon terapie în sistemul medical al Statelor Unite, fiind un echipament aprobat de FDA (Food and Drug Administration). Terapia Angel of Water este o metodă noninvazivă care poate fi efectuată chiar și de copii înaintea unei eventuale intervenții chirurgicale.

CUM SE DESFĂȘOARĂ PROCEDURA?

Fiecare ședința durează între 20-30 minute. Totul se desfășoară într-o cameră privată în care vi se asigură tot confortul necesar unui moment de intimitate (asistența putându-se acorda la cerere). Instrumentele ce intră în contact cu pacientul sunt de unică folosință, eliminând orice posibilitate de contaminare. Tubul prin care aparatul va introduce apă în rect, este un dispozitiv subțire (mai puțin de 1 cm), ușor de manevrat.

După instalarea aparatului (pacientul stă în poziție culcat pe pat, sprijinit de pernă), se introduce în colon apă filtrată și purificată prin intermediul tubului personal, la temperatura corpului, care umple intestinul gros. După câteva minute apare senzația de “plin”, moment în care începe evacuarea apei din colon, cu toate reziduurile întâlnite în cale. Procedura poate fi folosită anterior unei investigații colonice sau în cadrul procesului de detoxifiere. Angel of Water este cea mai simplă, sigură și eficientă soluție.

CUM FUNCȚIONEAZĂ PROCEDURA?

Apa filtrată și încălzită este ușor de introdus – prin intermediul unui tub – în rect. Apa va stimula peristaltismul intestinal și va ajuta la evacuarea materiilor fecale din profunzime spre exterior. La nivelul colonului se va introduce apă prin intermediul tubului, apoi materiile fecale vor fi evacuate afară, prin tub. Nu este nevoie să faceți absolut nimic, organismul va face totul pentru dumneavoastră. Întregul tratament se desfășoară în sistem închis, astfel încât nu se vor simți mirosuri dezagreabile. De asemenea, pe toată durata procedurii, veți purta halat și lenjerie intimă de unică folosință și veți fi complet acoperit, în acest fel respectându-se în totalitate intimitatea dumneavoastră.

BENEFICIILE TERAPIEI ANGEL OF WATER

Se recomandă 7 ședințe de clismă ca și parte a programului Master Detox, ceea ce va asigura curățarea întregului colon.

Perturbarea funcției de eliminare și curățare a intestinului gros se asociază de cele mai multe ori cu: constipația, diareea, problemele dermatologice, riduri, creșterea tensiunii arteriale, iritabilitate, insomnia, cefalee (dureri de cap), instabilitate emoțională, artrită, meteorism abdominal (gaze abdominale) hemoroizi, apnee, respirație și transpirație urât mirositoare, hipoglicemii, dureri menstruale, celulită, dureri și depresie.

Toate aceste disfuncții cu punct de plecare colonic pot fi combătute și tratate cu hidroterapia colonică.

Se recomandă Angel of Water o dată la 3 luni pentru persoanele perfect sănătoase, o dată pe lună pentru prevenirea bolilor și a inflamațiilor și cât mai frecvent pentru persoanele care suferă de anumite boli precum constipația. Angel of Water este o procedură zilnică în cadrul programul Master Detox și este inclusă în preț.

ÎNTREBĂRI FRECVENTE PENTRU HIDROTERAPIA COLONULUI

Este sigură hidroterapia de colon?

Da, apa este introdusă într-o presiune gravitațională scăzută, astfel încât nu există nici un pericol de perforație intestinală. Hidroterapia, spre deosebire de utilizarea de laxative, nu dă dependență.

Ce trebuie să faceți înainte de tratament?

Primul pas înainte de tratament este consultarea contraindicațiilor.

Înainte cu o zi de tratament, vă rugăm să evitați băuturile carbogazoase, fasolea, varză, broccoli și conopidă. De asemenea, este indicat să evitați alcoolul cu 24 de ore înainte și după terapie. În ziua tratamentului vă recomandăm să mâncați ușor, iar cu două ore înainte de terapie să nu mâncați nimic.

Ce puteți simți în timpul tratamentului?

Apa filtrată și încălzită este ușor de introdus – prin intermediul unui tub – în rect. Apa stimulează peristaltismul intestinal (contractiile colonului), astfel încât la nivelul colonului se va introduce apă, apoi materiile fecale vor fi evacuate afară, prin tub. Peristaltismul va fi resimțit ca un îndemn puternic de a merge la toaletă. Nu este nevoie să faceți absolut nimic, organismul va face totul pentru dumneavoastră. Întregul tratament se desfășoară în sistem închis, astfel încât nu se vor simți mirosuri dezagreabile. De asemenea, pe toată durata procedurii, veți purta halat și lenjerie intimă de unică folosință și veți fi complet acoperit, în acest fel respectându-se în totalitate intimitatea dumneavoastră.

Poate fi dureros?

Nu există niciun motiv pentru care să simțiți durere. Se poate întâmpla că în timpul colon hidroterapie, din cauza acumulării de gaze, sau atunci când colonul se contractă pentru a elimina deșeurile depuse pe pereții lui, să apară o senzație de disconfort sau chiar crampe. De cele mai multe ori însă, terapia este confortabilă, nedureroasă, chiar plăcută.

Cum vă veți simți după tratament?

Modul în care oamenii se simt după tratament variază de la individ la individ. Unii sunt gata să se întoarcă la activitățile zilnice, alții ar dori să se odinească pentru restul zilei. Ca regulă generală, ar fi minunat să vă dedicați restul zilei relaxării, pentru a ajuta organismul în procesul de detoxifiere. Dacă acest lucru nu este posibil, vă puteți relua activitățile fără nicio problemă. În prima zi ar trebui de asemenea să mâncați alimente ușoare (supe, salate) și să evitați produsele de origine animală. Evitați produsele condimentate și grăsimile cel puțin în

primele două – trei zile.

Consumul de alcool este interzis în primele 48 de ore de la tratament.

Acest lucru este important, pentru a permite ficatului să lucreze în scopul înlăturării toxinelor și nu pentru a metaboliza alcoolul!

De câte ședințe de tratament am nevoie?

Numărul de sesiuni de colon hidroterapie va depinde de individ, deoarece obiectivele fiecăruia sunt diferite. Se iau în vedere gradul de stres și oboseală, alimentația pacientului și stilul său de viață, afecțiunile de care suferă pacientul (dacă există). În urma discuției preliminare, terapeutul poate stabili numărul de ședințe necesare. În general, sunt recomandate la început 3 ședințe efectuate într-un interval de 10 -14 zile, pentru a putea îndepărta cât mai mult din reziduurile stagnante. În funcție de afecțiunile fiecăruia, se pot extinde până la 10 ședințe. Ulterior, când starea de sănătate a intestinului este ameliorată, se recomandă aproximativ 2-3 ședințe pe an.

Va face intestinul lenes?

Nu, este un exercițiu pentru intestin. Stimularea, contractia și relaxarea vă ajută la tonusul și remodelarea colonului pentru a determina eliminarea incompletă.

Va spăla toate bacteriile bune?

Se vor spăla și unele bacterii bune, dar se vor spăla o multime de bacterii rele. La o persoană sănătoasă, bacteriile bune se vor reproduce în termen de 2-3 zile mai ales acum, că mediul este curat. Pot fi recomandate probiotice sau prebiotice, în special în cazurile de Candida sau atunci când au fost recent utilizate antibiotice.

Sunt în perioada ciclului menstrual. Ar trebui să vin pentru tratamentul meu?

Dacă aveți dureri foarte puternice și nu vă simțiți suficient de bine pentru a veni, este indicat să anulați procedul.

Care este diferența dintre hidrocolonoterapie și clismă?

Atât clisma cât și colon hidroterapie presupun introducerea apei în colon via rectum. Principala diferență între cele două proceduri constă în faptul că, dacă în timpul clismei se curăță doar partea inferioară a colonului (sigmoidul și o parte din colonul descendent), în cadrul colon hidroterapie se curăță întreg colonul, detoxifierea prin colon hidroterapie fiind mult mai profundă.

Colon hidroterapie este efectuată de către personal calificat, cu ajutorul unui aparat specializat care urmărește permanent presiunea și temperatura apei infuzate, iar clisma nu necesită ajutor calificat, se autoadministrează.

TERAPIA CU OZON // *Vindecarea din cer*

Terapia cu Ozon - “respirația lui Dumnezeu”

Cunoscută în Grecia antică ca și “respirația lui Dumnezeu” efectele ozonului și necesitatea lui au fost descoperite în anul 1880. Deși este o tehnică cunoscută de mai bine de 150 de ani, adevărata ei valoare abia recent a fost înțeleasă.

Ozonul funcționează bine împotriva stresului, oboseții fizice și psihice. Odată cu activarea celulelor albe și roșii oamenii se simt întineriți și au o stare generală foarte bună. Atleții profesioniști, oamenii de afaceri, artiștii și femeile pot beneficia cu încredere de această terapie. Ozonul mărește rezistența și performanța .

Ce este terapia cu ozon?

Odată cu schimbările din ultimii ani corpul nostru nu mai este la fel ca atunci când eram tineri. Cine nu dorește să rămână sănătos și apt încât să se bucure de viață, mai ales după atâția ani în care am experimentat și am învățat atâtea lucruri, inclusiv să evităm problemele de sănătate?

Cu o injecție de Ozon poți adăuga ani la viață și viața la ani.

Terapia reduce insomniile, ajută memoria, reduce stratul de grăsime și mărește masa musculară, menține nivelul zahărului și colesterolului la limite normale, întărește oasele și sistemul imunitar, ajută la curățarea pielii și mărește elasticitatea ei.

Un program încărcat și haotic, un stil de viață cu puțină mișcare și dificultate în pierderea în greutate crează un metabolism încet și oositor.

Terapia cu ozon mărește prezența oxigenului în corpul nostru. Celulele profită cât mai mult de acest oxigen și măresc procesul de ardere a grăsimilor. Rezultatul: crește rezistența metabolismului care arde calorii în loc să le depoziteze. Odată ce rata metabolismului crește, veți vedea o scădere a grăsimii corporale, iar stările de oboseală și extenuarea nu vor mai fi o problemă.

Beneficiile terapiei cu ozon

Starea de bine: Opinia unanimă a oamenilor care au încercat terapia cu ozon este aceea de stare de bine, ei simțindu-se mult mai sănătoși.

Sistemul imunitar mai puternic: Îi asigură pe oamenii care au probleme medicale de o recuperare mult mai rapidă, precum și întărirea sistemului imunitar. În mod particular, această terapie oferă o puternică rezistență oamenilor care suferă de diferite probleme medicale în anumite perioade ale anului, precum gripa și răceala.

Crește circulația sanguină: Activează celulele sanguine și ajută la formarea acestora. Ajută

la trimiterea de sânge către diferite zone din corp care suferă de deficiență sanguină. Acesta ajută, de asemenea, la însănătoșirea sistemului circulator.

Formarea de noi celule: Prin creșterea de noi celule, rănila se pot vindeca într-un timp mai scurt. Pe lângă acest lucru, ajută la reîntinerirea celulelor bătrâne, formând celule noi. Ozonul ajută la regenerarea țesuturilor a căror structură a fost afectată.

Efectul detoxifiant: Protejează corpul împotriva afecțiunilor, prin curățarea rezidurilor care sunt produse în mod natural de corp. În cercurile oamenilor de știință germani, aceștia acceptă ideea cum că ozonul curăță sângele, el fiind benefic în efectele de detoxifiere.

Efectul antibacterian: Distruge toți virușii cunoscuți, bacteriile și ciupercile care provoacă diferite tipuri de boli. Acest lucru face ca nevoia de antibiotice și tratamente scumpe, pentru diferite boli, să dispară.

Efectul antiinflamator: Înlătură cauza durerii, în timp ce componentele chimice ale acestuia ajută la ameliorarea stării de disconfort.

Efectul anti-canceros: Celulele canceroase, de obicei, se dezvoltă și se multiplică într-un mediu vid. Cu abilitatea acestuia de oxigenare a celulelor, celulele canceroase își pierd abilitatea de reproducere. Câteva jurnale de știință au demonstrat că ajută la reducerea de reapariție a cancerului.

Ajută la vitalitate: Pe lângă beneficiile de sănătate pe care ozonul le are, influențează starea de spirit a persoanei prin înlăturarea stresului și a problemelor emoționale.

Pentru cine este recomandată terapia cu ozon?

Pentru problemele provocate de insomnie, depresie, reducerea libidoului, îmbătrânirea timpurie, atenția redusă și problemele de concentrare ale oamenilor aflați sub stres și presiune.

Este de asemenea recomandat pentru o largă arie de probleme ce includ alergiile, reumatismul, cancerul și chimioterapia, problemele ficatului și ale pielii, probleme cosmetice, îmbătrânire și problemele legate de aceasta, diabet, hipertensiune și ulcer. Deoarece nu există efecte secundare, nu există nici o interacțiune negativă cu medicamentele.

Terapia cu ozon este o terapie naturală care protejează sănătatea și ajută oamenii să treacă peste varii probleme de sănătate.

Pentru cine nu este recomandată terapia cu ozon?

Sunt câteva condiții în care terapia cu ozon nu trebuie folosită. Ea nu este recomandată în cazul persoanelor care suferă de anemie severă sau suferă de diferite boli ale sângelui (cum ar fi hemofilia).

Ozonul nu este recomandat dacă tiroida ta este hiperactivă (hipertiroidism) și produce hormoni în exces. Terapia cu ozon nu este recomandată persoanelor care au suferit recent infarct, dar care au și probleme cu sângerarea continuă.

PLASMO LIFTING // *Frumusețea naturală*

Plasmolifting - recrearea frumuseții naturale!

Plasmolifting este o procedură revitalizantă injectabilă, care permite declanșarea procesului natural de întinerire a pielii, făcând-o să funcționeze ca în tinerețe. Aceasta este o realizare a cercetătorilor ruși, care, beneficiind și de experiența țărilor avansate în domeniul păstrării tinereții pielii, au elaborat o formulă revoluționară de întinerire rapidă și naturală, de lifting și tratament al epidermei feței și a corpului. În prezent, metoda Plasmolifting este aplicată cu succes în cosmetologie și a obținut recunoașterea a mii de medici și pacienți din întreaga lume pentru eficiența și siguranța sa.

Cum funcționează Plasmolifting?

La baza procedurii Plasmolifting stă o metodă patentată de prelucrare a sângelui pacientului cu ajutorul unui set special de eprubete biotehnologice vidate și al unui procedeu special de centrifugare. În timpul procedurii, din sângele pacientului se separă o formă injectabilă de plasmă bogată în trombocite, care ulterior este injectată în țesuturile pacientului.

Plasma trombocitară proprie este un „elixir natural al tinereții”, conținând factori de creștere într-o concentrație mare, precum enzime, proteine și vitamine în combinație naturală. Plasma trombocitară injectată în pielea pacientului normalizează respirația tisulară, echilibrul hidric, conduce la formarea noilor celule fibroblaste, osteoblaste, condroblaste și endoteliale. Totodată, are loc procesul de sintetizare a colagenului, elastinului și substanței intercelulare. După o astfel de procedură se activează sistemul de protecție al epidermei, se accelerează procesele de vindecare și cicatrizare, împiedicând îmbătrânirea. Cu alte cuvinte, Plasmolifting înseamnă ingineria țesuturilor.

Este important ca elementele conținute în plasma trombocitară sunt în totalitate naturale, nu au efecte mutagene și nu provoacă boli oncologice, tumori și alte reacții negative. Avantajul indubitabil al procedurii Plasmolifting este inofensivitatea acesteia, având în vedere că substanță injectată reprezintă „produsul propriu” al pacientului, nu este toxică și exclude orice reacții de respingere, alergii și posibilități de infectare.

Care sunt avantajele Plasmolifting?

Plasmolifting este o metodă eficientă, care ajută la soluționarea concomitentă a câtorva probleme estetice ale pacientului: îmbunătățirea culorii și texturii pielii, sporirea elasticității, netezirea tenului și reducerea ridurilor. Plasmolifting este o metodă universală, utilizată pentru soluționarea unei multitudini de probleme cosmetologice.

REDUCEREA
RIDURILOR DE
EXPRESIE

PROFILAXIA ȘI
TRATAMENTUL
CELULITEI

TRATAMENTUL
MODIFICĂRILOR DE
VÂRSTĂ ALE PIELII
CRONOÎMBĂTRÂNIRE

REDUCEREA
EDEMELOR ȘI
CEARCĂNELOR

PROFILAXIA ȘI
TRATAMENTUL
ACNEEI ȘI
POSTACNEEI

TRATAMENTUL
PIGMENTAȚIEI
EXCESIVE

ÎNGRIJIREA
PIELII SENSIBILE,
„STRESATE”

TRATAMENTUL
DERMATITEI
SEBOREICE
(MĂTREAȚĂ USCATĂ
ȘI GRASĂ)

TRATAMENTUL
ALOPECIEI, CĂDERII
PĂRULUI

CONSULTANȚĂ NUTRIȚIONALĂ

Consultațiile nutriționale au rolul de a efectua o evaluare completă a statusului nutrițional și metabolic precum și a stării de sănătate și a gradului de motivare. Veți efectua gratuit analiza compoziției corporale cu echipament computerizat performant.

Aceste consultații au rolul de a vă conduce pe drumul către o greutate normală, de a facilita înțelegerea și aplicarea principiilor alimentației sănătoase și a unui stil de viață activ, dar și de a susține motivația pe toată durata terapiei.

În final, vom stabili împreună care este varianta de tratament cea mai potrivită pentru dumneavoastră și vom iniția strategia terapeutică.

43

TANITA BC 418 MA.

Cântar analizator compoziție

**Singurul aparat profesional cu 8 electrozi și măsurători pe
segmente ale corpului, precis și complet!**

Măsurătorile privesc întregul organism și pot reflecta:

- Greutatea
- Indicele de masă corporală
- Grăsimea corporală evaluată atât ca procent din greutatea totală (%), cât și cantitativ, ca masă de grăsime
- Grăsimea viscerală
- Masa fără grăsime
- Masa musculară
- Apa totală din corp evaluată atât procentual (%), cât și cantitativ (kg)
- Rată metabolică de bază – evaluarea necesarului caloric zilnic pentru menținerea parametrilor actuali
- Intervalele țintă
- Indicatorul de masă minerală a osului
- Măsurători segmentale
- Grăsimea din corp calculată procentual pe segmente (fiecare mână, fiecare picior și trunchiul)
- Distribuirea pe segmente a masei de grăsime
- Distribuirea pe segmente a masei fără grăsime
- Masa de mușchi pe segmente
- Impedanța pe segmente
- Măsurile ideale

PROGRAME SPA ȘI TERAPII

45

BAIA TURCEASCĂ.

Bazată pe ritualuri de scăldat care provin din Orientul Mijlociu, baia turcească sau hammam-ul este mai mult decât un tratament de relaxare și înfrumusețare. Acesta este locul perfect în care îți poți curăța corpul și sufletul.

Spre deosebire de sauna normală, baia turcească oferă o atmosfera umedă și plăcută, fără a fi sufocantă. Această este de obicei o încăpere spațioasă, cu o lumină difuză relaxantă, iar podeaua, băncile și pereții sunt încălziți. În același timp pielea va fi curățată în profunzime datorită eliminării toxinelor și a impurităților din straturile epidermei.

BAIA DE ABURI CU PLANTE AROMATICE.



Aburul ajută la curățarea pielii, la întărirea sistemul imunitar și la eliminarea toxinelor.

Avantajele folosirii băii cu aburi

- * Calmează mintea și corpul, reduce stresul și relaxează mușchii
- * Crește metabolismul
- * Curăță pielea în profunzime
- * Ajută la eliminarea toxinelor
- * Întărește sistemul imunitar
- * Ameliorează disconfortul creat de astm, alergii
- * Menține mucoasa membrilor umedă evitând uscarea excesivă
- * Ameliorează iritațiile gâtului prin umidificarea aerului
- * Ameliorează tusea, inflamațiile și congestia căilor respiratorii și stimulează eliminarea mucusului de la nivelul sistemului respirator.

Avantajele folosirii băii cu aburi în frumusețe

- * Avantajele folosirii băii cu aburi în frumusețe
- * Efect de curățare în profunzime a pielii
- * Accelerează circulația sângelui în piele
- * Crește metabolismul
- * Emulsionează grăsimea
- * Stimulează producția colagenului
- * Hidratează pielea uscată

Hidratarea

Când vă veți afla în baia cu aburi pielea vi se va umezi, acest lucru nu se datorează doar faptului că transpirați, ci și datorită aburilor.

Atunci când baia se va umple de aburi este ceva normal ca părul și pielea să fie acoperite de particule de apă. Este foarte important să vă hidratați atunci când folosiți baia cu aburi. Hidratarea asigură corpului o stare și funcționare bună.

Deshidratarea poate interveni repede și trebuie evitată în orice mod. Înainte de a folosi baia cu aburi vă rugăm să beți cât mai multă apă. Apoi, după terminarea băii cu aburi consumați din nou apă, pentru ca nivelul fluidelor să ajungă din nou la normal.

SAUNA CU INFRAROȘU

Spre deosebire de băile de soare, tehnologia căldurii infraroșii este complet sănătoasă, sigură și nu vă arde pielea.

Avantajele folosirii saunei cu infraroșu

Elimină toxinele din corp.

În saunele tradiționale, cu încălzire cu sobă, căldura se disipă convențional. Altfel spus, aerul fierbinte care circulă prin saună vă atinge corpul și vă face să transpirați. Astfel, o saună tradițională influențează corpul până la 5-6 mm profunzime, iar transpirația e, de

obicei, superficială. Conform convențiilor general acceptate, saunele tradiționale pot duce la îndepărtarea a 2-3 unități de toxine din corp, la 100 de unități de transpirație. Încălzirea de la distanță, prin infraroșu, este un sistem radiant.

Ca și Soarele, încălzește obiectele, nu aerul din zona sa de impact. Penetreză în profunzime. Este un tip de căldură care ajunge la până la 4 cm adâncime în corp. Astfel, asigură o transpirație mai profundă, în comparație cu saunele tradiționale și îndepărtează cu până la 7 ori mai multe toxine.

Se consideră în general că saunele cu infraroșu pot elimina din corp 20 de unități de toxine la 100 de unități de transpirație.

Vă ajută să slăbiți.

Organismul încălzit în profunzime cu infraroșu începe să ardă grăsimile foarte repede. Stratul de grăsime din corp începe de la aproape 1 cm sub piele.

Dacă în saunele tradiționale, cu încălzire cu sobă, căldura nu penetrează decât la 5-6 mm în corp, căldura unei saune cu infraroșu poate ajunge la până la 4 cm adâncime în piele, arzând cu ușurință celulele grase.

Astfel puteți arde până la 600-700 de calorii într-o ședință.

Alină durerea.

Încălzirea de la distanță prin infraroșii are efect calmant asupra durerilor reumatice și muscular-articulare. Face corpul să elibereze hormonul numit endorfină, analgezicul natural al corpului nostru. Astfel, alină durerile musculare și articulare.

Protejează sănătatea inimii.

Căldura intensă a saunei cu infraroșu dilată vasele de sânge, permițând astfel ca sângele curat să ajungă cu ușurință în cele mai îndepărtate puncte din corp. Este eficientă împotriva hipertensiunii și reglează ritmul cardiac și pulsul.

Împrospătează și înfrumusețează pielea.

Sauna cu infraroșu elimină din corp, prin transpirație, grăsimea, toxinele, chimicalele și alte substanțe dăunătoare acumulate în piele. Astfel, vă scapă de celulită, acnee și alte afecțiuni ale pielii. Permite corpului dumneavoastră să-și recapete flexibilitatea și delicatețea pierdută.

Întărește sistemul imunitar.

Încălzirea de la distanță cu infraroșu stimulează și activează nucleeele de celule albe. Întărește sistemul imunitar permițând sistemului general al organismului să funcționeze corect. Prin încălzirea în profunzime, reduce frisoanele și este foarte eficientă împotriva răcelii obișnuite.

Elimină stresul.

Sauna cu infraroșu este un sistem foarte eficient, cu efect foarte rapid de relaxare în cazuri de stres cronic, depresie și oboseală.

TERAPIE PRIN MASAJ

Masajul cu aromaterapie

În această terapie, se folosesc pentru relaxare uleiuri de plante aromatice. Uleiurile aromatice pregătite din plantele mediteraneene ce au diferite caracteristici terapeutice în funcție de aromă sunt aplicate pe întregul corp cu atingeri ușoare, lente și lungi circulare. După aplicarea acestui masaj cu uleiuri aromatice, se simte o profundă relaxare a mușchilor și articulațiilor. Uleiurile de plante au efecte antiseptice antivirale în funcție de familia de plante din care sunt extrase. Au efecte de alinare a durerii și de relaxare a mușchilor, de detoxifiere, de îmbunătățire a respirației, de echilibrare a sistemului nervos, antidepresive și anti-insomnie, de stimulare a memoriei și de reînnoire a celulelor. Au de asemenea efecte terapeutice și complementare pentru a vindeca bolile și tulburările specifice.

Masajul sportiv

Cea mai importantă trăsătură a masajului sportiv, care îl diferențiază de masajul clasic, este faptul că are un ritm și o durată diferită, precum și un grad de presiune personalizat. Acest masaj elimină substanțele care cauzează oboseala corpului, oferă protecție împotriva efectelor negative cauzate de tensiunea sau crampele musculare și previn leziunile musculare și ale tendoanelor. Accelerează circulația sângelui, permite țesuturilor să absoarbă substanțe energizante mai ușor și mai rapid, îmbunătățește funcționarea inimii și circulația sanguină. Diminuează timpii de reacție, creează un echilibru funcțional între organe și o stare de relaxare generală. Elimină stresul psihologic și crește nivelul de energie. Pentru leziunile mușchilor, nervilor și ale coloanei vertebrale se aplică comprese de gheață.

Masajul tradițional balinez

Este o tradiție din Bali, Indonezia. Exercițiul presiunii asupra punctelor energetice ale corpului, atingerile ușoare și exercițiile de întindere contribuie la obținerea unor efecte mai bune prin atingerea unor părți mai profunde dincolo de țesuturile de suprafață ale mușchilor. Acest masaj echilibrează toate centrele energetice ale organismului și integrează toate sistemele interne. Pentru a finaliza această tehnică de masaj, tensiunea musculară este eliberată prin folosirea uleiurilor naturale, nivelul de energie crește și se obține o relaxare uimitoare a întregului corp și a minții.

Chi NeiTsang (Masajul abdominal)

Conform filozofiei din Orientul Îndepărtat, toate tensiunile și sentimentele negative se acumulează în regiunea abdominală. Un blocaj în această regiune stopează întreaga energie, reduce puterea și vitalitatea unei persoane prin slăbirea organelor sale interne. Chi Nei Tsang se recomandă împotriva problemelor digestive precum constipația, balonarea abdomenului și gazele. Pe lângă aceasta, ușurează activitatea, ajutând detoxifierea intestinelor.

Masajul anticelulitic

Acest masaj se concentrează asupra abdomenului, a șoldurilor și picioarelor, ajutând să scăpați de celulită și de țesuturile tari. În urma consultării terapeutului nostru, puteți obține un plan personalizat de terapii.

Reflexologie

Ați observat că sentimentul de picioare obosite determină o lipsă totală de energie? Picioarul are o structură complexă, formată din 26 de oase, 30 de mușchi delicați și 114 ligamente. Conform principiului acestora, „punctele de reflex” de pe picioare reprezintă alte organe din corp. Aceste conexiuni sunt legate unele de altele prin canale de energie, regiuni și lungimi. Atunci când în corp se produce o boală sau un dezechilibru, canalele energetice sunt blocate, iar masajul prin reflexologie ajută la eliminarea acestor blocaje și la reluarea echilibrului natural al organismului.

Terapia cu pietre vulcanice fierbinți

Terapia cu pietre vulcanice fierbinți este un tip de masaj în care căldura din pietrele fierbinți pătrunde în corp în profunzime. Acest masaj este executat cu o tehnică specială aplicată prin folosirea lavei vulcanice încălzite și răcite (Bazalt). Ajută la circulația sângelui și a limfei prin creșterea ratei metabolice, contribuind la detoxifiere, accelerarea respirației, creșterea flexibilității țesuturilor și stimularea sistemului imunitar. Furnizează oxigen celulelor. Crește absorbția produselor, a uleiuri aromatice.

Shiatsu

Acest tip de masaj își are originea în acupunctura chineză și în masajele tradiționale japoneze. Se aplică prin folosirea degetelor, mâinilor și a coatelor, în funcție de nevoile personale. Acest masaj activează capacitatea de auto-însănătoșire a corpului și restabilește echilibrul. În timpul procedurii trebuie să se poarte haine lejere. Ca toate celelalte terapii occidentale, Shiatsu este folosită pentru a regla fluxul de energie. După ședință, pe lângă faptul că vă veți simți împăcat, deveniți mai energic și mai dinamic. În primul rând, acest masaj crește flexibilitatea țesuturilor musculare, îndepărtează tensiunea musculară și stresul. Ajută la alinarea durerilor de cap și de spate, reglează circulația sângelui, reglează funcțiile organelor interne, rezolvă problemele digestive și reglează rutina. Masajul oferă relaxare minții.

Masajul thailandez

Acest masaj al corpului conține tehnici vechi de secole ce își au originea în metodele de tratament ale civilizațiilor din Orientul Îndepărtat. Este cunoscut sub numele de „yoga pasivă”. Acest masaj se bazează pe principiile liniștii, păcii, calmului, conștientizării, purificării spirituale, oferind o senzație profundă de prospețime, respect, compasiune și dragoste. Masajul thailandez este o combinație diferită a Acupuncturii Shiatsu și a ședințelor de Yoga, combinând întinderea și punctele de presiune cu balansarea ușoară. Vă recomandăm să purtați haine lejere.

Masajul Deep Tissue

Tensiunea organismului se reflectă asupra țesuturilor, afectând mușchii. Acest masaj începe cu un ritual pentru picioare, menit să relaxeze și să parfumeze. Este un masaj de reglare și terapeutic destinat părților problematice, eficient pentru tratarea tensiunii și umflăturilor. Stimulează circulația sângelui, astfel încât cei mai profunzi mușchi sunt eliberați de toxine, iar substanțele alimentare sunt trimise în acești mușchi. Masajul Deep Tissue este recomandat pentru persoanele ce suferă de boli ca artrita, dureri ale articulațiilor etc. Deși acoperă întregul corp, prioritară este zona cu probleme. După aplicarea unui masaj suficient pe acea zonă, terapia se mută la celelalte părți ale organismului prin metoda compresiei, tehnica de împingere a mușchilor ușor către oase. Această terapie este recomandată împotriva durerilor cronice și durerilor cauzate de activitățile sportive. Masajul Deep Tissue ajută corpul să-și recapete echilibrul natural, aliniind capul, umerii, hara (centrul energiei vitale din corp) și picioarele.

CHROMO TERAPIA

Terapia coloră, cunoscută și sub denumirea de Chromoterapie este adesea folosită în camerele de vindecare cu practici alternative.

Terapia coloră este clasificată ca o metodă vibrantă de vindecare. Medicina vibrațională include utilizarea energiei “chi” în organismele vii cum ar fi plantele, pietrele prețioase, cristalele, apa și lumina soarelui.

Istoria culorilor vindecătoare își are originea în Egiptul Antic. Câteva referințe indică faptul că terapia cu culori are o strânsă legătură cu civilizațiile vechi din Atlantis, Lemuria, Mu și Alatia.

SENSIBILITATE



FORȚĂ



CALM



ECHILIBRU



VESELIE



PLĂCERE



ENERGIE



Terapii pentru slăbit și îngrijirea pielii

KITCELL METTER // *Cunoașterea este putere!*

Condiții necesare pentru realizarea analizei:

- * Oaspetele să fie relaxat și destins
- * Zona ce urmează a fi analizată să fie perfect uscată și ștersă de orice impurități
- * Nu se va realiza masaj pe zona ce urmează a fi analizată cu cel puțin 30 minute înainte de examinare
- * Este interzisă expunerea la soare/solar cu 24 de ore înainte de examinare

Rezultate:

- * Detectează termografic stadiile celulitei
- * Localizează zonele cu probleme și permite interpretarea corectă a problemelor cauzate de celulită
- * Permite alegerea optimă a tratamentului specific fiecărui oaspete
- * Permite controlul randamentului fiecărui tratament
- * Realizează și o măsurătoare corectă a circumferinței zonei examinate.

53

TERAPIA PRESSOSYMPHONY.

Presso Symphony propune o procedura relaxantă, complet non-invazivă și cu rezultate spectaculoase, realizând gradual și singur un drenaj al fluidelor prin aplicarea de presiuni diferite, controlate secvențial.

Cum acționează:

Practic acționează cu forță hemodinamică și presiune secvențială asupra lanțului ganglionar, facilitând eliminarea lichidelor în exces. Camerele de presiune individuală acționează direct asupra țesutului conector și asupra zonelor bogate în retenție hidrică, realizând drenajul limfatic.

Rezultate:

- *Atenuarea problemelor de circulație periferică;
- *Eliminarea celulitei edematoase;
- *Reducerea completă a retenției hidrice (în cazul volumului de apă extracelulară ce depășește 43-45 %);
- *Reconturarea siluetei;
- *„Spargerea” depozitelor de toxine, deșeuri metabolice și eliminarea lor prin drenajul limfatic;

SLIM MAX. //

Cavitație pentru remodelare corporală

Bază pe unde acustice care generează valori mai mari de energie și creează efectul cavitațional la nivelul celulelor grase, cavitația este renumită pentru efectele remarcabile în remodelarea corporală, fiind supranumită liposucția virtuală.

Este ideal ca tratamentul cavitațional să fie urmat de un drenaj limfatic pentru a asigura detoxifierea corectă a organismului.

Rezultate:

- * Remodelare corporală definitivă;
- * Oferă elasticitate epidermei;
- * Îmbunătățește circulația limfatică;
- * Reduce adipozitările localizate;
- * Elimină celulita;

TERAPIA CU RADIOFRECVENȚE.

Încă o inovație în domeniul înfrumusețării revoluționează tehnicile de slăbire: tehnologie cu radiofrecvență duală (0,3 Mhz și 0,5 Mhz) este ideală pentru eliminarea grăsimilor stocate în țesuturi. Tratamentele bazate pe radiofrecvență, conturează, tonifică, netezesc și "ridică" fără a leza țesuturile. Acționează asemeni unui corset care strânge țesuturile musculare și grase. Vorbim de o contracție grație căreia se remodelează țesuturile din profunzime, fără a afecta în vreun fel epiderma.

Cum acționează:

Premium RF este un echipament complex de radiofrecvență, cu efect termic asupra țesuturilor, termolipoliza selectivă și de diatermie. Mai precis, pătrunde în țesuturi și produce o ardere graduală a grăsimilor stocate. Termolipoliza este selectivă deoarece acționează în primul rând asupra adipocitelor cu volum mare de grăsimi și mai puțin asupra celor cu volum mic.

Rezultatul imediat este egalizarea țesutului adipocitar și diminuarea accelerată a aspectului de coajă de portocală. Această termoterapie prin încălzire locală cauzează o contracție imediată a fibrei de colagen și stimulează formarea de noi fibre de elastină.

Colagenul endogen astfel stimulat migrează spre suprafață, spre epidermă. Rezultatul imediat este de fermitate și elasticitate a pielii. Epiderma arată mai sănătoasă, mai tânără.

Practic, vorbim de o compactare bazată pe efectul "tightening" datorită trecerii bruște de la o temperatură mare, la una mică. Teroterapia realizează o contracție a țesuturilor, identică cu vasoconstrucția la rece. Terapia cu radiofrecvență este complet sigură, non-invazivă și non-agresivă pentru organism, fiind recomandată pentru toate vârstele, deoarece nu necesită perioadă recuperatorie.

Deși o terapie nouă, radiofrecvența este o alternativă la clasică lipoaspirație. Acțiunea ei se concentrează asupra grăsimii localizate de care nu se scapă nici cu diete, nici cu exerciții fizice.

Rezultate la nivel facial:

Înlătură ridurile

Inversează semnele de îmbătrânire la nivel facial

Micșorează porii și dă un aspect uniform tenului

Atenuază cicatricile și petele, îmbunătățind textura chipului

Rezultate la nivel corporal:

O profundă tonifiere obținută practic instantaneu

Stimulează formarea de noi fibre de elastină

Reconturează și redefinește silueta

Reduce celulita și aspectul capitonat al pielii

"Strânge" pielea flască, lăsată

Diminuează vergeturile

ÎNGRIJIREA FACIALĂ

BRILLIANT.

Acționează ca un peeling cu diamante extrem de fin, cu un control excepțional asupra tratamentului. Spre deosebire de microdermabraziunea cu cristale, microdermabraziunea cu diamante nu prezintă riscul de particule care pot invada nasul, ochii, urechile, nici pentru pacient, nici pentru terapeut.

Tehnologia BRILLIANT elimină total riscul ca particulele pulverizate să rămână în pielea cu textură flască sau să producă infecții.

Se pot trata și zonele delicate ca pliurile nasului, zonele de sub ochi sau colțurile gurii, datorită capetelor de tratament special proiectate pentru aceste zone. Terapia este non-invazivă și nedureroasă. Asigură rezultate vizibile încă de la prima ședință.

Rezultate:

- * Regenerare tisulară și celulară
- * Accelerarea producției de colagen și elastină
- * Reducerea ridurilor fine și cicatricilor superficiale
- * Atenuarea pistruiilor și petelor de pigment (pete solare)
- * Decongestionarea țesuturilor
- * Accelerarea hidratării naturale a tegumentului
- * Curățarea tenului și redarea luminozității
- * Tratarea vergeturilor (în mod special cele proaspăt formate).

4 terapii ultra-performante, de-acum înglobate într-un singur echipament, pentru a oferi toate rezultatele fabuloase căutate în reîntinerirea facială.

Un singur echipament creat cu tehnologie de ultima generație pentru cele mai bune rezultate în tratamentele faciale. Cu vârsta, vasele sanguine se subțiază, grupele de colagen și elastină se consumă și musculatura își pierde din rezistență. Oxyplus oferă într-un singur echipament toate tratamentele de care este nevoie pentru restabilirea elasticității, fermității, vitalității și luminozității tenului.

Oxigen hiperbaric de puritate medicală

Presiunea foarte puternică și puritatea foarte mare (98%) a oxigenului, conduce la rezultate fabuloase încă de la prima ședință.

Mezoterapie virtuală

Combină electroporația cu electroosmoza pentru a facilita pătrunderea ingredientelor active din cocktail-urile cosmetice în derm, reconstruind pielea și țesuturile.

Biostimulare

Tratament anti-age foarte căutat, biostimularea este un excelent "tonic facial" cu rezultate remarcabile. Capătul de tratament bipolar, conceput special pentru zone mici, permite un focus special pe cearcăne.

Vacuum

Masajul facial cu vacuum este o procedură excelentă pentru decongestionarea țesuturilor și impulsivarea microcirculației faciale.

Rezultate:

- * Asigură luminozitate și strălucire
- * Șterge ridurile
- * Un aspect mai neted, catifelat
- * Piele este înviorată, mai elastică
- * Redă vitalitatea și fermitatea
- * Tenul este uniformizat și proaspăt

Tratamentul cu acid hialuronic

Tratamentul Hyaluronic Filler este destinat femeilor cu riduri pronunțate și riduri de expresie. Tratamentul are la bază complexul Hyaluronic Marin compus din acid hialuronic cu greutate moleculară mare și extract marin obținut din Kopara (microorganism marin).

Tratamentul cu siliciu

Tratamentul Siliciu Super-Lift este recomandat femeilor care își doresc netezirea tenului, umplerea ridurilor adânci și ridicarea conturului feței. Siliciul este prezent în stare naturală în organism, în special în piele unde se combină cu acidul hialuronic. Siliciul este necesar pentru sinteza colagenului și a elastinei, însă pe măsură ce îmbătrânim, cantitatea de siliciu se diminuează.

Tratamentul cu colagen

După acest tratament, tenul va fi radiant, iar ridurile fine vor dispărea. Acest tratament unic utilizează molecule de Colagen Marin care au o legătură specială cu tenul, oferindu-i un efect de netezire imediată.

Tratament contur ochi // *antirid revitalizant*

Zona din jurul ochilor are caracteristici fiziologice diferite de restul feței. Pielea în această zonă este de 5 ori mai sensibilă, iar din cauza faptului că foarte aproape de ochi sunt localizate membrane mucoase, elementele exterioare agresive cum ar fi soarele, poluarea sau timpul petrecut prea mult în fața calculatorului, o afectează mult mai profund. Mai mult decât atât, structura pielii din jurul ochilor este mai saracă în țesut gras.

Tratament ten uscat // *Tratament extreme confort*

Cauzele uscării tenului sunt multiple, unele sunt de natură externă, altele sunt de natură internă. Cauzele externe sunt: o îngrijire neadecvată, cu săpun prea dur, alcalin, loțiuni pe bază de alcool sau un scrub prea abraziv; condiții de climă aspre (vreme rece, vânt, expunerea la soare). Cauzele interne sunt în general factori care reduc prea mult secreția de sebum și transpirația (graviditatea, menopauza, dereglări ale glandelor endocrine).

Tratament de hidratare intensă Hidra Marine

Acest tratament este recomandat tuturor femeilor cu tenul deshidratat, piele aspră la atingere și cu senzații de "piele care ține". Chiar de la prima aplicare, pielea își recapătă prospețimea, însă este recomandat să se urmeze cure de 6 sau 12 ședințe, o dată sau de două ori pe săptămână.

Ten gras // *Tratament thalgotermyl*

Este un tratament recomandat tuturor femeilor sau adolescentelor care au tenul foarte gras sau acneic. Tratamentul reglează seboreea, diminuează comedoanele, acneea, pielea fiind echilibrată și în sănătoșită. Ingredientul activ care se regăsește în majoritatea produselor folosite în cadrul tratamentului este Controlamine, un extras din alga Laminaria, având proprietatea de a inhiba acțiunea enzimei 5 alpha reductase.



**GRUP,
MEDITAȚIE &
LECTȚII PRIVATE**

TERAPIA RESPIRAȚIEI .

Ședințele de respirație se vor face în mod individual cu antrenorul, folosind diferite tehnici și niveluri de respirație din Zen și Tao.

Ședințele de respirație se folosesc pentru sănătatea fizică, pentru o minte lucidă și o stare de spirit puternică.

SPIRITUAL LIFE COACHING.

Spiritual Life Coaching sunt ședințe private între tine și mentorul tău. Te vor ajuta să îți îmbunătățești viața, să ai mai mult succes, să îți îndeplinești visele, să fii mai bun, mai înțelept și mai fericit.

Cu ajutorul antrenorului, poți să aflii răspunsurile din inima ta, să te cunoști mai bine, să te redescoperi și să aplici adevărata ta personalitate într-un mod liber, cu succes în viața de zi cu zi.

BODY, MIND & SOUL COACHING.

Strategia de coaching pentru trup, minte, suflet (TMS) este o tehnică de disciplinare a vieții, pentru a fi învingător pe toate planurile.

Antrenamentul este o forma de disciplină pentru a trăi în armonie cu tine și tot ceea ce te înconjoară. Când ai aceste ședințe de antrenament vei învăța totul despre corpul, mintea și sufletul tău, cu ajutorul mentorului. De asemenea, mentorul îți va supraveghea pașii și îți va oferi toate sfaturile de care ai nevoie. Va trebui să vorbești, să te consulți cu maestrul tău ori de câte ori ai nevoie pentru a-ți îndruma pașii și pentru a vedea/observa împreună progresele făcute.

În tot acest timp, mentorul îți va fi ghid și te va ajuta să faci schimbările de care ai nevoie în viața ta, împingându-te întodeauna spre succes.

TAO ENERGY BALANCING.

În ședințele Tao Energy Balancing vei afla cum să ai o viață sănătoasă plină de prospețime și de energie. Energia fiecărei persoane poate fi blocată din cauza nutriției, blocajelor emoționale, schimbări bruște de vreme etc.

Când energia dumneavoastră Qi este blocată, veți simți un discomfort, puteți fi triști fără motiv, veți avea stări schimbătoare, depresie, sau veți deveni o persoană anti-socială. Cu Tao Energy Balancing veți învăța cum să vă protejați de aceste schimbări și de asemenea veți învăța cum să fiți mai relaxați mai calmi și mai fericiți.

MASA DE INVERSIE.

Masa de inversie este un aparat de relaxare care îți ajută corpul să elimine toxinele. Stând cu fața în jos, circulația sanguină crește, aducând oxigen proaspăt și nutrițieni, eliminând celulele bolnave. Este cunoscut faptul că elimină durerea, tensiunea musculară și stresul. Trebuie menționat faptul că trebuie evitată folosirea acesteia dacă persoana se simte amețită sau are grețuri.

A close-up photograph of vibrant green grass blades. The blades are long and narrow, with some showing fine longitudinal veins. Small, clear dew drops are scattered across the tips and surfaces of the grass, catching the light. The background is a soft, out-of-focus green, creating a sense of depth and texture.

**ÎNTREBĂRI
FRECVENTE**

ÎNTREBĂRI FRECVENTE.

Vreau să urmez programul de detoxifiere, ce trebuie să fac?

Vă recomandăm să urmați un tip de dietă pre-Detox cu o săptămână în prealabil, dacă se poate, iar dacă nu, cel puțin cu 3-4 zile înainte de începerea programului. Vă putem trimite prin e-mail informațiile despre pre-Detox.

Iată un rezumat: eliminați consumul de ceai, cafea, cola și alcool și beți cel puțin 3 litri de apă pe zi înainte să începeți programul. În perioada aceasta, beți foarte multe infuzii (mai puțin ceai verde) și cât mai mult suc de fructe/legume proaspăt.

Vă poate ajuta foarte mult dacă, în pregătirea pentru procesul de detoxifiere, veți urma un regim alimentar bazat pe legume, fructe, cereale și leguminoase, veți evita orice tip de proteină animală .

Ezit să încerc curățarea intestinală. Îmi poate face rău? E nevoie să o fac? Dacă se elimină și lucruri care fac bine corpului meu?

E normal să ezitați dacă nu ați mai încercat procedura. E vorba de un tip de enemă numit „colema”, o procedură de curățare cu apă atât de simplă încât o poate face chiar și un copil. Această procedură o veți efectua ca parte din programul Master Detox timp de 30 de minute în fiecare zi. Veți face această auto-curățare cu ajutorul unui instrument asemănător unui fotoliu, pe care noi îl numim “Îngerul apei”.

Asistentele noastre efectuează, opțional, o purificare mai eficientă a intestinului gros în ziua a treia sau a șasea. Pe aceasta o numim „hidroterapie pentru colon”. Ambele metode de purificare vi se vor explica în detaliu din prima zi. Pe lângă acestea, veți lua zilnic suplimente probiotice pentru a vă restabili flora intestinală, iar la sfârșitul programului veți scăpa de reziduurile adunate de-a lungul anilor și veți avea o floră mai bună decât aveți la începutul programului.

Oaspeții noștri care nu doresc să recurgă la purificarea intestinului gros pot aplica în locul acesteia metoda Detox cu suc verde sau Detox Raw. Când ne veți vizita în ziua de instruire, experții noștri în detoxifiere, doctori și asistente, vă vor răspunde la toate întrebările pe această temă.

Se spune că în timpul săptămânii de detoxifiere femeile pierd 4-6 kg, iar bărbații 6-12 kg. E sănătos să slăbești atât de mult atât de repede?

Mai întâi, trebuie să înțelegem că Detox nu este un program adresat slăbitului, ci unul de purificare mentală, spirituală și fizică. Atunci când începeți programul Detox, veți vedea că sunt și oameni cu o greutate ideală care se înscriu în același program ca dumneavoastră.

Scopul programului Detox este eliminarea acumulărilor toxice adunate de peste ani care ne îmbolnăvesc, pentru a ne purifica și a ne apăra de boli. Dacă aveți un surplus de greutate veți observa că în timpul săptămânii de detoxifiere puteți pierde 4-12 kilograme. Pentru a vă arăta dacă în timpul acesta pierdeți masă de grăsime, apă sau mușchi, vă vom compara rezultatele măsurătorilor de grăsime/apă/mușchi din prima și din ultima zi a programului, efectuate cu un Instrument de Analiză Corporală.

Doctorii, dieteticienii, asistentele și întreaga echipă din Centrul nostru vă vor explica în detaliu filozofia Detox și schimbările pe care le veți observa în propriul corp încă din prima zi a programului.

Cât de des să urmez programul de detoxifiere?

În primul an de detoxifiere, puteți trece printr-o purificare corporală completă de 4 cure cu o detoxifiere pe anotimp. Dacă doriți să scădeți mult în greutate, vă recomandăm să repetați cura în cel mult 3 luni de la primul program de detoxifiere, pentru a vă alcaliniza corpul, a normaliza presiunea arterială și a vă păstra motivația.

Puteți repeta detoxifierea din 6 în 6 luni, după ce ați ajuns la greutatea ideală și v-ați schimbat stilul de viață, mâncând și trăind sănătos. Ascultați-vă propriul corp.

Cine nu poate urma programul de detoxifiere?

Cu excepția femeilor însărcinate sau a celor care au suferit intervenții chirurgicale importante la organele interne în ultimele trei luni, oricine poate urma programul Detox.

Tinerii sub 18 ani pot veni cu părinții și pot consulta echipa noastră pentru un program de detoxifiere potrivit vârstei. Programul Detox Raw este excelent pentru mamele care alăptează.



Se preferă îmbogățirea regimului alimentar cu nutrienți antiinflamatori cum ar fi acizii grași OMEGA 3 din pește sau polifenolii din fructele de pădure.

