



## Програми & терапии

Vişnezade Mah. Hüsrev Gerede Cad.  
Şehit Mehmet Sok. Maçka Residans  
Nişantaşı/İstanbul

*Le* **MERIDIEN**  
BODRUM BEACH RESORT

Boğaziçi Mah. Yazlık Siteler Sok.  
No:60 Adabükü-Bodrum  
Muğla/ Türkiye



# ВИТАЛИКА УЕЛНЕС ПРОГРАМИ



## Програма за добро стареене

В програмата Well Aging се стремим да регулираме биологичните събития, причиняващи стареенето, да намалим психичните проблеми, които възникват в този процес, да го предпазим от възможни заболявания и да премахнем деформациите, причинени от стареенето в нашето тяло. В допълнение към нашия подход към промяната в начина на живот в нашата програма за стареене; В тази програма, където събираме модерни и допълващи се медицински методи, интервални спортни дейности, психични терапии, уелнес терапии и практики, свързани с красотата с мултидисциплинарен подход; Докато осигуряваме физическо, умствено и духовно пречистване, ние също споделяме с вас тайната на младостта. Чрез ограничаване на приема на калории в спокойна, безстресова и лечебна атмосфера на Vitalica Wellness, чрез консумация на храни, съдържащи SIRT протеини, полезни за здравето; Можете да започнете да обновявате и ревитализирате тялото си, като подсилите имунната, хормоналната и храносмилателната система.

## Програма след Covid

Програмата Post Covid се фокусира върху повишаване на имунитета, прочистване на белите дробове и възстановяване на паметта. Тази програма е предназначена да сведе до минимум щетите, причинени от инфекцията върху организма, особено на дихателната система, функциите на сърдечно-съдовата система, неврологични и психологически усложнения, при хора, прекарвали инфекция с covid-19, и да засили защитата на организма срещу вируса чрез засилване имунитет при хора, които не са имали инфекция с covid-19. Докато пречиства тялото ви от covid ефекта, той носи баланса душа-тяло-ум, което е неизбежно за здравословен живот. Предотвратява усложнения като задух, намаляване на насищането с кислород, ниско или високо кръвно налягане, сърцебиене, треска, умора, болка в гърдите, силна кашлица, замъглено зрение, замаяност, изпотяване, нарушение на баланса, главоболие, които се наблюдават при 80% от тези, които имат Covid инфекция. Възстановява общото здраве, като привежда тялото, тъканите, органите и системите в здравословно състояние преди инфекция с covid.

## Интервална автофагична програма

В продължение на хиляди години човешките същества са били в безкраен стремеж да намерят начини да живеят по-дълго и по-здравословно. От търсенето на „извора на младостта“ до иновативния сенолит; Той опита различни начини за удължаване на човешкия живот, от алхимични рецепти до настоящи диети. Лечебното интервално гладуване е редът, в който тялото се захранва напълно с мастни резерви, при постепенен преход от диета с 1100 kcal към диета с 250 kcal за определен период от време. В резултат на 10-дневната програма се повишават ензимите за автофагия и детоксикация и се осигурява регенерация на клетките и тъканите. Интервална автофагична програма рак, болест на Алцхаймер, затлъстяване, хипертония, диабет тип 2. Използва се при лечение на заболявания като сърдечно-съдови проблеми, ставни проблеми, ревматизъм, трайни храносмилателни проблеми, мигрена; Използва се и за намаляване на негативните ефекти върху организма от рискови фактори като тютюнопушене, алкохол, недोхранване и стрес. Препоръчително е тази програма да се прилага веднъж годишно като превантивна стратегия при идеално тегло и здраве. Състои се от 4 етапа.

- Интензивна програма - 2 дни
- Магистърска програма – 2 дни
- Лечебно гладуване – 3 дни
- Регенеративна програма - 3 дни

## Аюрведична програма за детоксикация

Аюрведа, което означава "наука за живота", е 5000-годишна медицинска система, която все още се практикува в Индия. Традиционната аюрведична програма за детоксикация (Панчакарма) ви осигурява най-естественото и пълно пречистване. Това е идеален метод за детоксикация на тялото и ума, подмладяване и изцеление отвътре. Фокусът на тази програма е да подобри храносмилането на клетъчно ниво чрез стимулиране на храносмилателната система и премахване на токсичните вещества от тялото. В програмата; Има 5 етапа на пречистване: детоксикация на синусите и носа, детокс на белите дробове, детоксикация на черния дроб, храносмилателната система и детоксикация на червата. Панчакарма (аюрведа детокс) е лечебен процес, който води до възстановяване и подмладяване на тялото. Според Аюрведа повечето заболявания могат да бъдат предотвратени много преди да се появят в тялото или ума, което позволява на тялото да бъде прочистено и детоксикирано. Нарушенията в начина на живот могат да бъдат излекувани с помощта на Панчакарма.

## Интензивна програма за детоксикация

Тялото ни има потенциала да се обновява чрез кожата, лимфата, белите дробове, черния дроб и чревните дейности. С течение на времето ние губим този потенциал поради натрупаните токсини, тежки метали, болести и фактори на околната среда. Целта на Програмата за интензивна детоксикация е да увеличи максимално регенеративния потенциал на тялото, като осигури почистване на кожата, лимфата, белите дробове, черния дроб и червата. Тя ви позволява да поддържате идеалното си тегло в дългосрочен план, като стартирате естествения процес на детоксикация със суперхрани, билкови хранителни добавки и уелнес процедури. В допълнение, с персонализирана програма за хранене и програма за интензивни упражнения; Помага ви да продължите, като приемате здравословен начин на живот, който създава психически, емоционален и физически баланс.

## Магистърска програма за детоксикация

Ако имате нужда от повишено енергийно ниво, максимална загуба на тегло, сияеща здрава кожа, по-качествен сън, подобрена храносмилателна функция, умствено спокойствие и по-добър фокус, тази програма е оптималната програма, за да отговори на всички ваши нужди.

Програмата Master Detox е древен метод за пречистване, който отпуска цялата ви храносмилателна система с течено гладуване и ефективно премахва токсините от тялото ви. Цялата програма се основава на пълна почивка на храносмилателната ви система, намаляване на функциите на стомаха, черния дроб, панкреаса и червата. По време на програмата за детоксикация тялото ви се нуждае от много малко енергия за храносмилателната функция и всяка функция на дъвчене е напълно забранена. Цялата тази програма помага за премахване на токсините, тежките метали, паразитите и телесните отпадъци от тялото за кратък период от време.

## Програма за биохакинг

Въз основа на управлението на тялото, ума и психичното здраве, Biohacking е изкуството да създадете най-добрата версия на себе си в светлината на науката, за да поемете контрол над тялото, ума и живота и да оптимизирате цялостното представяне. Функции като концентрация, памет, фокус, процес на възприемане, решаване на проблеми, планиране, вземане на решения, сравнение са индикатори за умственото представяне. Емоции като да бъдеш щастлив, да контролираш гнева, да контролираш импулсите и да се чувстваш успокоен, отразяват духовното представяне. Методите на биохакинг анализират вашето тяло, ум и душа и представят получените данни с холистичен подход. По този начин той осигурява отварянето на нов прозорец в живота ви, като се стреми да защити и подобри личното ви представяне. Е, предвид днешните условия, защо да се задоволявате с по-малко, когато можете да използвате цялата му производителност? Ако искате да имате повече контрол върху мозъка, настроението и психичните явления, ако искате да бъдете по-продуктивни, ако искате да използвате мозъчните си функции по най-добрия и ефективен начин, като избистрите ума си, тази програма е за вас.

# КОНСУЛТАЦИИ





## Уелнес консултация

Това е устойчива холистична здравна консултация, насочена към постигане на вашето физическо, духовно и психическо равновесие, където ще опознаете себе си по-добре, за да защитите и подобрите здравето си.

## Консултация против стареене

Ние предлагаме решения с нашите лекари специалисти, за да повишите здравословното си състояние до оптимално ниво, да забавите признаците на стареене и да повишите качеството на живот.

## Консултация за стрес и начин на живот

Нашият експертен съветник ще ви зададе задълбочени въпроси относно настоящия ви начин на живот и стресови фактори по време на срещата ви. Съветникът се стреми да разбере вашата психика по-изчерпателно, за да гарантира, че получавате най-подходящата подкрепа за лечение. С тази консултация се стремим да предоставим на нашите гости със здравословни проблеми в резултат на стрес, за да получат необходимата подкрепа и терапия.

## Кардиологична консултация

В допълнение към актуалната медицинска информация, получена от нашия лекар специалист в кардиологичната консултация на Vitalica Wellness; Подробен анализ се извършва чрез разпитване на медицинската история и фамилната анамнеза на заболяването на госта. Най-честите оплаквания при сърдечни заболявания; болка в гърдите, задух, умора и сърцебиене. Според симптомите и честотата, наблюдавани при лицето, ако нашият лекар прецени за необходимо, се прилага допълнителен „Кардиологичен пакет“ за 3 дни, се оценяват сърдечно-съдови заболявания и сърдечно-бели дробове. В допълнение, в този пакет здравето на сърцето се увеличава с билкови добавки, които поддържат здравето на сърцето и витамини, минерали и антиоксиданти, прилагани интравенозно. За да намалим стреса в тялото, ние се стремим да повишим качеството на живот на човека със специална сесия за сърдечна медитация.

## ХОЛИСТИЧНО КЛИНИЧНО ЛЕЧЕНИЕ

### Хипербарна кислородна терапия

Това е метод, при който 100% кислород се вдишва чрез поставяне на човека в специална кабина под налягане, по-високо от морското равнище. Увеличава производството на вещества, които осигуряват заздравяване на рани, повишава имунитета, намалява отока и подпомага развитието на нови съдове.



### Лимфен дренаж Пресотерапия

Това е метод за ускоряване на лимфната и венозната циркулация в тялото с натиск и топлина. С този метод се създава среда за оттичане на натрупаната между вените течност. Използва се за премахване на отоци по тялото, дължащи се на различни заболявания, при лечение на целулит, при регионално отслабване и стягане на тялото.



### Сърдечна математика

Помага за намаляване на стреса и тревожността, като повишава вътрешния баланс и самочувствието. С формирането на телесното спокойствие се елиминират проблеми като тревожност, умора и депресия. По този начин подпомага увеличаването на умствените дейности, способността за фокусиране и качеството на съня.



### Лечение с луминет

Осигурява се, че тялото активира енергизиращите и регулиращи метаболизма свойства на слънчевите лъчи. Помага за регулиране на проблеми като хронична умора, сезонна депресия, негативни ефекти от проблемни цикли на съня, работа през нощта и джет лаг.



### Muse Brain Session

Благодарение на метода електроенцефалография (ЕЕГ), който измерва мозъчните вълни електрически, той предсказва каква психология има човекът в този момент. Така, създавайки виртуална среда за медитация, подходяща за човека, умът е отпочинал. Може да направи повече от 500 медитации за сън, производителност и управление на стреса





## УЕЛНЕС ЛЕЧЕНИЯ

### Ангел на водата

Безопасният, прост и ефективен начин за прочистване на червата, ангелът на водата е най-високопроизводителната медицинска система за хидротерапия на дебелото черво на международния пазар, одобрена от FDA. Одобен като медицинско оборудване от клас 1 за прочистване на дебелото черво. Ангелът на водата е безопасна терапия, която премахва токсините, като същевременно активира храносмилателната система. По време на тази процедура водата се въвежда в дебелото черво, като леко увеличава естествените мускулни контракции и елиминира натрупаните отпадъци. Благодарение на факта, че съдържа само стерилна топла вода, няма вреда за полезните бактерии в червата.

### Озонова сауна

Озоновата сауна, където тялото е изложено на най-интензивната форма на кислород, който е тривалентен, укрепва имунната система, облекчава умствената умора, енергизира тялото, намалява депресията и стреса. Освен това отпуска мускулите, разкрсява кожата, стяга тялото, спомага за заздравяването на целулита и разширени вени, сваля излишните килограми.



### Васти билкови/кафе/сок от трева/озон на червата

Това е процес на доставяне на хранителни съставки в червата за полезни бактерии в червата. Този процес почиства червата, докато го храните.

### Горещ и студен билков компрес за черен дроб

Това е лечение с горещ и студен компрес, прилаган за осигуряване на детоксикация на черния дроб и подобряване на чернодробните функции.

### Компрес от джинджифил

Това е компресионна терапия, която осигурява регулиране на дихателната система чрез повишаване на белодробните функции.



### Солна стая

Препоръчителната терапия със солна камера за подобряване на дишането ви се основава на принципа на „дишане с въздух“, който съдържа микроскопични солни частици. Използва се за лечение на астма, бронхит, суха кашлица, белодробни заболявания, хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ), белодробни инфекции, инфекции на гърлото, кожни заболявания, фарингит и респираторни заболявания, причинени от тютюнопушенето.



### Йонна детоксикация на краката

С ефекта на гравитацията осигурява отстраняването на токсините, натрупани предимно в краката. По цвета на водата в контейнера за нанасяне се разбира от коя част на тялото идват токсините и съответно се създава терапевтичен план.



### Билкова парна баня

Парната баня се препоръчва да се използва ежедневно, тъй като помага за премахване на натрупаните под кожата токсини, подобрява кръвообращението и регулира сърдечно-съдовата система. Влажността и топлината в парната баня разширяват капилярите, което позволява на кръвта да тече по-свободно. По този начин кислородът се изпраща към тъканите по-ефективно. При това приложение се намалява секрецията на хормона на стреса кортизол. Освен това, благодарение на топлината на парната баня, синусовите канали се отварят, което ви позволява да дишате по-удобно и дълбоко.



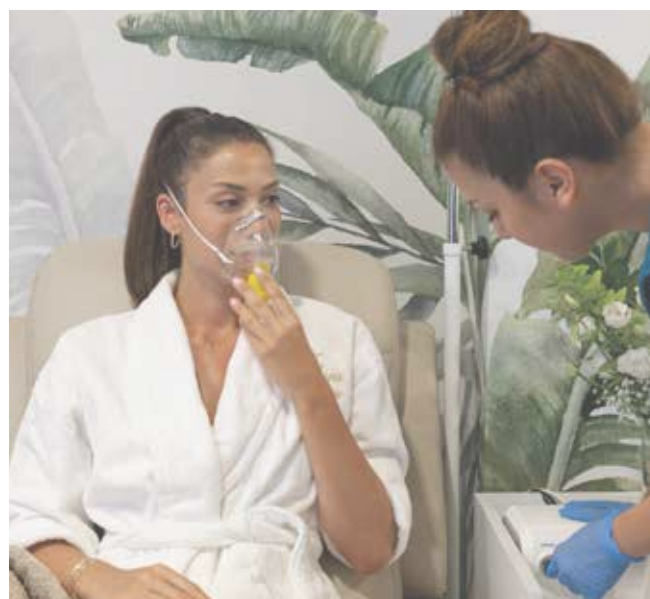
## Инфрачервена сауна

Когато близката инфрачервена светлина се дава на кожата, фибробластните клетки абсорбират светлинна активност, което води до повишено производство на колаген и еластин. Технологията за инфрачервено отопление осигурява изживяване на високо ниво на детоксикация, тъй като е доказано, че повишава телесната температура с три градуса. По време на отстраняването на токсините от порите се получава благоприятно изпотяване. Това изпотяване насърчава регенерацията на кожата, здравето на клетките и растежа на тъканите.

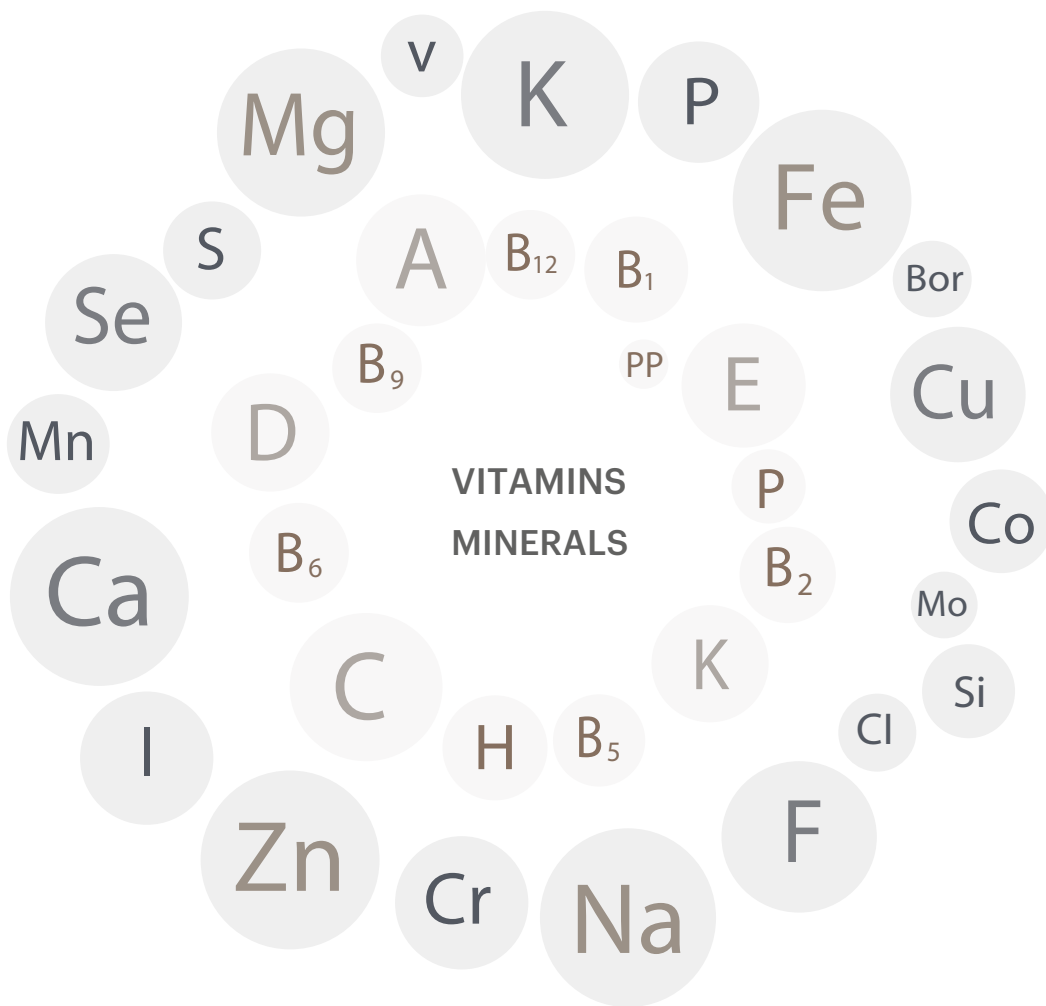


## Почистване на белите дробове с натрий пулверизиране на белите дробове

Тази терапия поддържа алкалния баланс на тялото. Той е важен рН балансатор. Р е терапия за повишаване на производителността. Премахва проблемите със съня и умората. Ускорява изгарянето на мазнините и подпомага процеса на отслабване. Намалява умората и дава жизненост на тялото.



# КОКТЕЙЛИ





### Коктейл за повишаване на имунитета

Можете да увеличите максимално защитната сила на тялото си с този коктейл от укрепващи имунитета витамини, минерали и антиоксиданти.

### Коктейл за детоксикация на черния дроб

Ще се почувствате напълно пречистени с коктейла, приготвен със специални детоксикиращи съставки.

### Коктейл против умора

Този коктейл е създаден за борба с усещането за хронична умора, което е започнало да заема своето място в живота ви.

### Серотонинов коктейл

Можете да превърнете настроението си в положително с коктейла от щастие.

### Коктейл за усилване на метаболизма

Ускорява метаболизма и подпомага процеса на отслабване.

### Биотин коктейл

Със съдържащата се в него биотин поддържа регенерация на косата, кожата и ноктите.

### Коктейл за енергийна подкрепа

Ако обичате да се чувствате енергични, този коктейл е приготвен за вас.

### Коктейл против стареене

Благодарение на високото си антиоксидантно съдържание, той забавя стареенето и намалява ефектите от стареенето върху тялото чрез обновяване на клетките.

### Heavy Metal Detox коктейл

Почиства тялото от тежки метали, които се натрупват и нарушават метаболизма.

### Коктейл ханговер

Той ускорява възстановяването ви, като осигурява витамини и минерали, които се губят и усвояват след алкохол.

### Коктейл Майерс

Това е коктейл, който може да се използва в случаи като депресия, болка, хронична умора, астма и мигрена.

### Коктейл за красота

Ще почувствате, че всичките ви клетки са обновени с коктейла за красота с високо съдържание на антиоксиданти.

## ТЕСТОВЕ ЗА ЗДРАВ ЖИВОТ

### Клетъчна проверка

#### Панел за оксидативен стрес

Окислителите, на които сме изложени всеки ден (метали, токсини от околната среда, вещества, съдържащи се в храни с дълъг срок на годност и др.) и продуктите, образувани по време на метаболизма на организма, могат да причинят увреждане на клетките и стареене на клетките. Възможно е да се оцени оксидантния и антиоксидантния баланс на тялото с панела за оксидативен стрес.

#### Минерален метален панел

Минералите, които са необходими за функционирането на много ензими в метаболизма, имат различно значение, особено за имунната, ендокринната и нервната система. Токсичните метали увреждат тялото, като потискат окисляването, възпалението и минералите. Много е важно да се оценят токсичните метали и минералите, които са най-потискани от тези токсични метали, заедно и едновременно. Правят се вътреклетъчни и извънклетъчни измервания.

#### Панел за течащи черва

В случай на пропускливи черва, патогени, изтичащи през чревната стена, или неразградени хранителни вещества навлизат в кръвния поток. Имунната система атакува и тези вещества, които не разпознава. Ако това състояние стане хронично (дългосрочно), имунната система става свръхчувствителна. След известно време тя проправя пътя за алергии, автоимунни заболявания (хашимото, псориазис, диабет, ревматоиден артрит и др.), дори влошаване на кръвно-мозъчната бариера и невродегенеративни заболявания като Паркинсон и Алцхаймер.

#### хомоцистеин

Той е междинен за много важни метаболизми в тялото. Това е определящата молекула в събития като разграждането на мазнините, образуването на глутатион и цикъла на метилиране.

#### HS-CRP

Той измерва възпалението в тялото и степента на възпаление. Използва се за контрол на сърдечно-съдовите заболявания и рисковете от тях.

#### Панел за имунитет

Деликатният баланс на имунната система е от решаващо значение. Докато тази система защитава тялото от микробни фактори, идващи отвън, тя не трябва да атакува бактериите от флората, които са от полза за индивида в същото време. С имунния панел е възможно индивидуално да се оцени състоянието на имунните клетки.

#### Депресия - Панел за хронично възпаление

Днес диагнозата на депресията до голяма степен зависи от клиничния преглед и субективната оценка на различните симптоми. Известно е, че не само психологическите, но и биологичните фактори играят роля в развитието на депресията. Лабораторната диагностика на биологични фактори вече е възможна и предоставя нов подход за индивидуализирано лечение при пациенти с депресия.

#### Панел за хормонален метаболизъм

Важно е нашите хормони да се неутрализират и отстраняват от тялото, като следват правилния път по време на процеса на метаболизъм. Токсичните и метаболитните хормони, които не могат да бъдат елиминирани от тялото, представляват риск за различни заболявания като рак. В теста е възможно да се открие кортизоловата реакция на тялото ни към стреса.



## Витаминен панел

Едно от най-важните неща, които можете да направите, за да се предпазите от инфекции, е да поддържате имунната система силна. Диета с дефицит на витамини води до намаляване на устойчивостта към инфекции и увеличаване на тежестта на заболяването.

## Алкат 150

Alcat тестът е тест за "следващо поколение клетъчна чувствителност към храна". Той открива храни, които причиняват възпаление и предоставя персонализирано решение. Той оценява клетъчния имунен отговор на организма към глутен, глиадин, млечни протеини и гъбички Candida, както и храни, хранителни добавки и лекарства. Той има за цел да повлияе положително на клиничното протичане на много свързани заболявания чрез подобряване на имунната система с персонализиран подход. Той предлага персонализиран план за хранене в допълнение към списък с храни, които трябва да избягвате.

## Панел за детоксикация на метилиране

Метилирането играе важна роля при много хронични заболявания. Панелът за детоксикация на метилиране предоставя изчерпателна представа за функционалното състояние на пътя на метилиране, което прави този сложен процес разбираем. Въз основа на генетиката, панелът за детоксикация на метилиране допринася за много важни хронични заболявания чрез хранене и хранителни добавки.

## Панел за непоносимост към хистамин

Хистаминовата непоносимост се определя като ниво на хистамин над нивото, което човек може да понесе. DAO, медта и цинкът са отговорни за непоносимост към хистамина. Хистаминовата непоносимост може да се обърка с алергия и може да създаде сериозна клинична картина при хората.

## Тест ColoAlert

Когато колоректален рак се открие в ранен стадий, шансовете за излекуване са много високи. Сега експертите препоръчват да се започне скрининг за колоректален рак от 45-годишна възраст. Тестът ColoAlert е много чувствителен скрининг тест, който работи с обикновена проба от изпражнения. Наличието на колоректален рак или предракови лезии може да бъде скринирано с висока чувствителност и надеждност чрез ДНК анализи в изпражненията.

## Профил на надбъбречния стрес

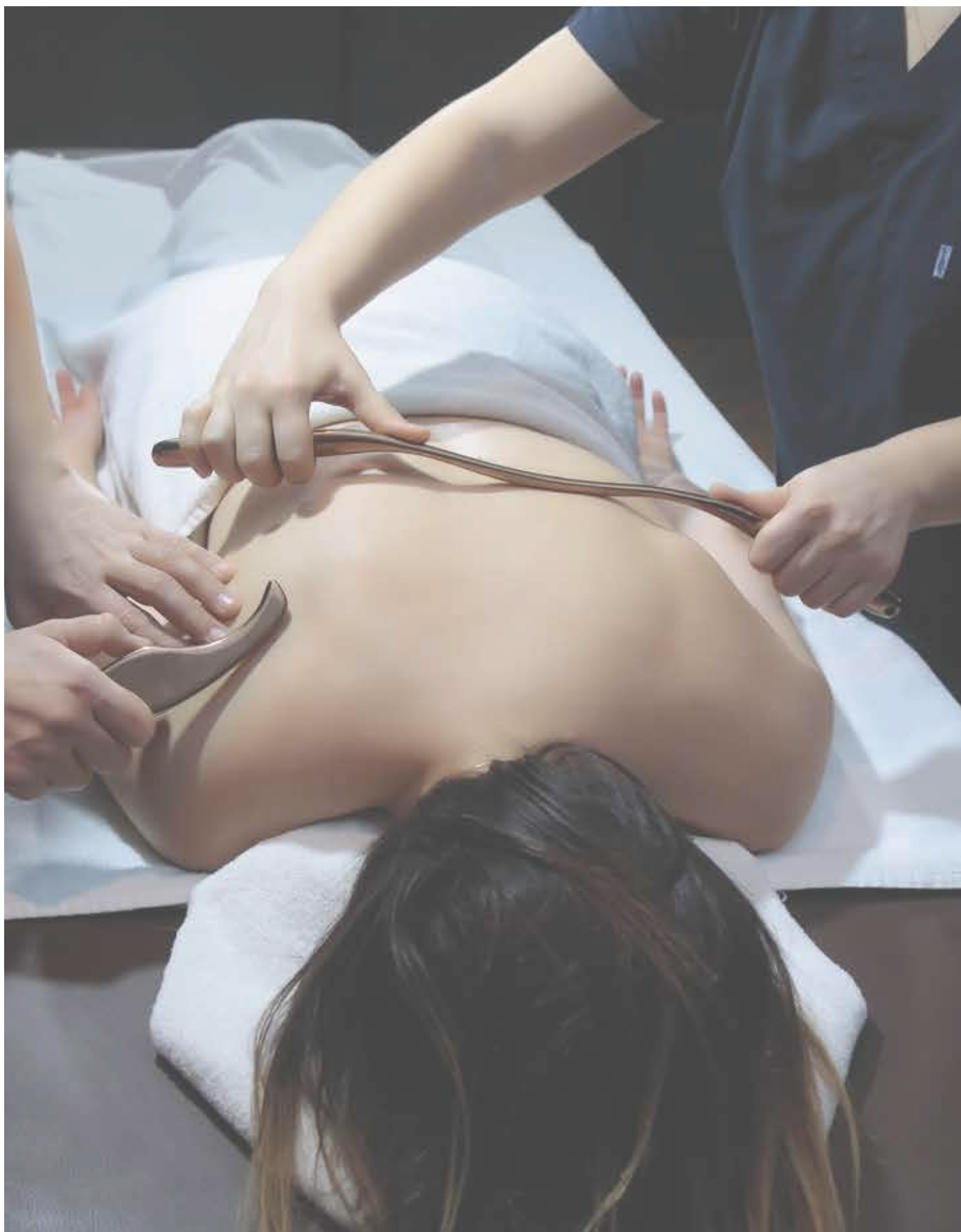
Тестът на стресовия профил на надбъбречната жлеза, който показва реакцията на тялото към физически и психологически стресови фактори и справянето със стреса, също може да бъде полезен за откриване на причините за стреса.

## NMR-Lipocomplete Test

В много научни публикации е показано, че диаметърът и концентрацията на частиците, а не нивата на HDL и LDL, определят риска от коронарна болест на сърцето. С теста за NMR липопротеинов профил рискът на човек от сърдечни заболявания се оценява много по-чувствително от стойностите на холестерола.



## ПРИЛОЖЕНИЯ ЗА ФИЗИОТЕРАПИЯ



## Суха игла

Това е лечението, извършвано чрез вкарване на игли в стегнати ленти, точки в мускулите, което също се използва при лечението с акупунктура. Сухото изражение се дължи на факта, че на тялото не се дават лекарства. Облекчава болката чрез увеличаване на кръвообращението.

## Акупунктура

Това са меридианни лечения, прилагани със специални игли и електрическа стимулация. Това е поддържаща и допълваща терапия. Прилага се за подпомагане на загуба на тегло, пристрастяване към тютюнопушенето и алкохол, мигрена, синусит, главоболие, лечение за укрепване на имунитета.

## Остеопатия

По принцип това е метод на лечение, който се прилага само с ръце, в резултат на персонализирани тестове с холистичен поглед. При проблеми с опорно-двигателния апарат се фокусира не само върху болезнената област, но и върху всички висцерални връзки, които могат да го причинят.

## Мануално медицинско лечение

Мануалната терапия е форма на физиотерапия, прилагана само на ръка. Практикуващи мануална терапия; Той увеличава циркулацията на зоната с много техники за намаляване на болката, причинена от мускулен спазъм, проблеми със съединителната тъкан и ставни дисфункции и осигурява подкрепа за лечебните фази на човека.

## Лечение с Гладстон

Това е техническо приложение, което се прилага с различни наклонени инструменти от титан и дава предупреждение за заздравяване по цялата фасциална линия. Ефектът му се забелязва веднага, тъй като бързо увеличава циркулацията в повърхностните и дълбоките тъкани.

## Краниосакрално лечение

Персонализираната краниосакрална терапия отпуска меките тъкани и осигурява оптимално движение на костите. Той активира механизма за самолечение. Това е лечение, което обхваща главата, гръбначния стълб и сакрума (опашната кост).

## Кинезио лента

Кинезио лента е разтеглива тънка лента без латекс. Физиологичният механизъм на действие е директно върху кръвоносната и нервната система. Когато се прилага върху кожата, циркулацията и подвижността се увеличават, тъй като леко повдига първия кожен слой и създава пространство между тези два слоя.

## Кариопрактики

Той има за цел да изпълни и стимулира биомеханиката на тялото с хиропрактики, манипулационни и мобилизационни техники като „масаж“ от всеки. Трябва да се прилага след извършване на необходимите тестове за безопасност.

## Остеопатичен ритуал Vitalica

Това е максимално ефективно лечение, което се осъществява чрез детайлно изследване на цялото тяло и комбиниране на всички физиотерапевтични техники. В резултат на оценките са подбрани и приложени терапия с чаши, хиропрактика, сухо игла, кинезиотейп, грастон, мануална терапия и остеопатични техники. Прилага се от 2-ма физиотерапевти.

## Лечение с вендузи

Масажът с вендузи се прилага от физиотерапевта чрез нанасяне на вендузи върху третиранията зона с помощта на вакуум или чрез преместване с помощта на масло върху зоната. С ефекта на отрицателното налягане повишава циркулацията и осигурява релаксация на тъканите. Той също така намалява болката чрез отпускане на фасцията.

## Лечение на болка (ултразвук и инфрачервени лъчи)

### Оформяне на тялото

### Клиничен лимфен масаж

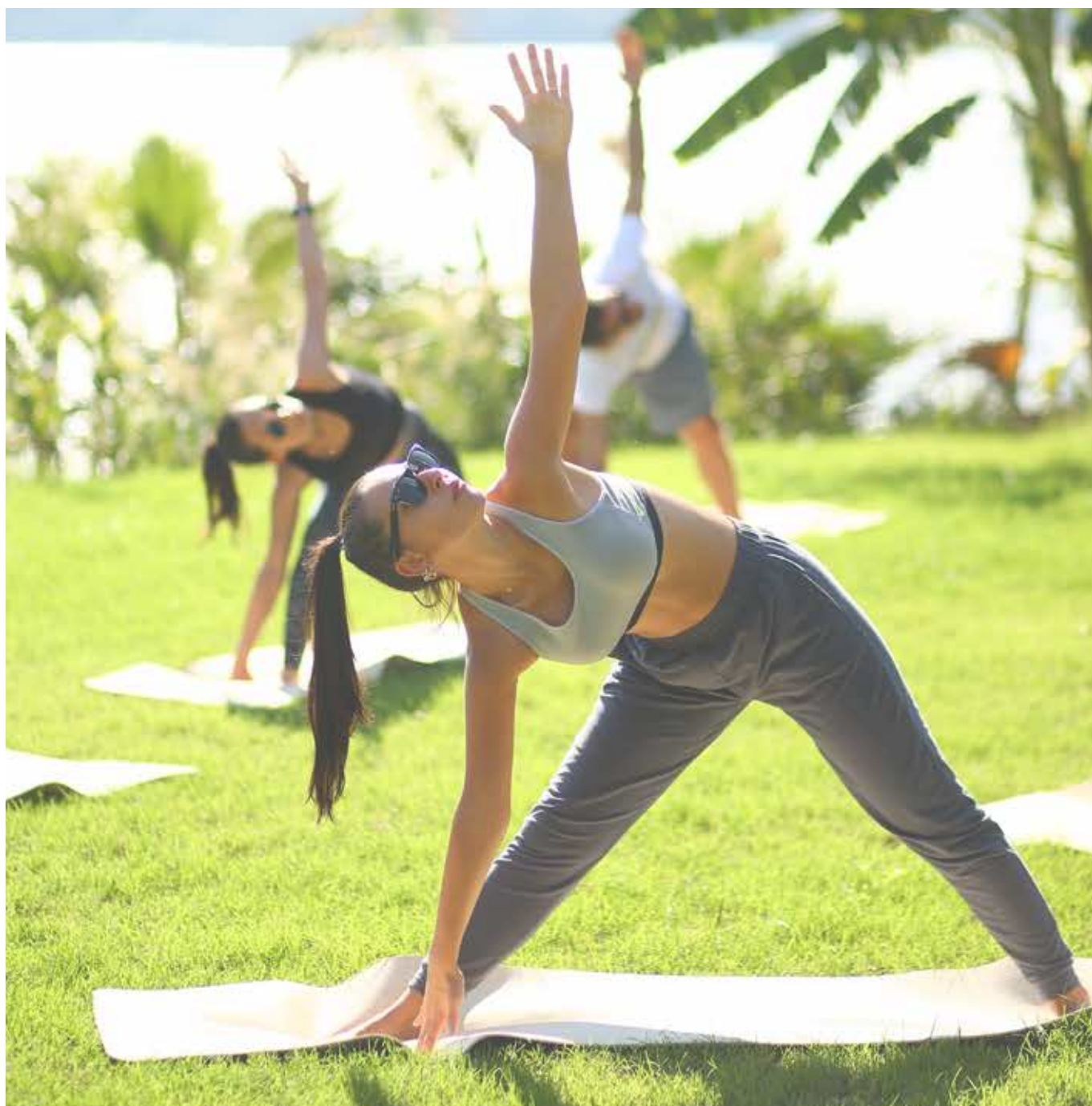


# ПСИХИЧНО УДОБСТВО



- Внимателна терапия
- Внимателна терапия
- Сесия за балансиране на чакрите
- Кристална терапия
- Тибетски звукови купи
- Йогическа терапия за сън
- Тратака фокус терапия
- Пранама я йогийска дихателна терапия
- Медитация на мозъчни вълни
- Терапия за оцветяване с рисуване на мандала

# ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ



- Частна сесия по пилатес
- Частна фитнес сесия
- Частна йога сесия
- Хамак йога
- инфрачервена светлинна терапия
- TRX
- Кросфит
- Групови уроци (Aqua-Gym, Fat-Burn, Yogalates, Functional Training, Kangoojump)



## ГРИЖА ЗА ЛИЦЕ И МАСКИ



В края на консултация, направена от нашите експерти, се определя подходящата за Вас грижа за лицето.

- Естествена маска за лице
- Златна маска **Vitalica**
- Колаген и лифтинг маска за лице
- Хиалуронова маска за лице
- Впечатляващ крем за лице за чувствителна кожа
- Маска за лице за премахване на петна
- Средство за отстраняване на петна Грижа за очите и шията



## МАСКА И ГРИЖА ЗА ТЯЛО



В края на кожна консултация, направена от нашите експерти, се определя подходящата за Вас грижа за лицето.

- Детокс минерална вана (джакузи)
- Ароматерапевтична цветна вана
- Грижа за тялото с екстракт от животни
- Чудотворна грижа за тялото с екстракт от грозде
- Грижа за тялото с екстракт от зелен чай
- Грижа за тялото с морски водорасли
- Очарователна азиатска грижа за тялото
- Грижа за тялото с **24** карата злато **Essence**
- Стягащо лечение за тяло с морска сол и водорасли **Vitalica**
- Грижа за тялото с глина против стареене + терапия с вода под налягане

# РИТУАЛИ VITALICA



## Ритуал на Клеопатра

- баня за крака
- пилинг на тялото
- маска за тяло
- Минерална вана в джакузи
- Маска за лице и коса

Ритуалите на Vitalica обхващат древни тайни за красота за лечение от главата до петите, младежка, блестяща кожа и вътрешно благополучие. Започва с ритуал за баня на краката, последван от цялостна ексфолиация за озаряване на кожата. След прилагането на персонализирана маска за тяло, нанесена върху цялото тяло, се извършва лек масаж на главата и скалпа с богато на влага масло за коса, което подхранва и отпуска скалпа. След това върху лицето се прилага подмладяваща терапия. Този ритуал завършва с глезяща вана, пълна с вкусни, ароматни органични мехурчета за пречистване и поглесене на кожата.

## Анадолски ритуал за красота

- Парна баня - инфрачервена сауна
- турска баня
- лимфен масаж
- маска за тяло
- Масаж на лицето

Ритуалът за балансиране, отслабване и детоксикация на тялото започва с традиционен ритуал за турска баня, при който се прави скраб върху нагрят мрамор, за да ексфолира цялата мъртва кожа. След хамама влизате в спокойна зона в частната спа стая. С лимфодренажен масаж се стимулират сетивата ви и се осигурява циркулация в цялото тяло. След това се нанася дълбоко почистваща маска за тяло за пречистване на кожата и стимулиране на притока на кръв. Завършва с подхранващ масаж на лицето.

## Ритуал на детоксикация

- Масаж на краката
- Детокс масаж на тялото
- Грижа за тялото с детокс глина
- Вана с аромат на детоксикация

Позволете на тялото и сетивата ви да бъдат напълно изчистени с детоксикация. Започва с детокс пилинг на стъпалата и тялото, за да отворите енергийния поток. След това топъл масаж на цялото тяло и детоксикираща терапия за тяло със специално смесено ароматерапевтично съдържание, което отпуска и почиства тялото. Персонализираният масаж на тялото осигурява дълбоко почистване на тялото ви с ръчно подбрана смес от стимулиращи растителни масла за лечение и подмладяване. След това се прави красива детоксикираща вана, проектирана с органични етерични масла и морски соли.

## Ритуал за целулит

- Лимфен дренаж Пресотерапия
- Грижа за тялото с морски водорасли
- Лечение на целулит



# МАСАЖИ



## Дълбок детокс масаж

Осигурява отстраняването на токсините от тялото чрез потните и мастните жлези. Премахва задръстванията, като премахва натрупването на токсини в зони с проблеми с кръвообращението. Ускорява кръвообращението и дава жизненост и енергия на тялото.

## Манипура за коремен масаж

Това е терапевтичен масаж при много състояния като запек, мързеливо черво, астма, нередовен менструален цикъл, хронична умора, депресия, болки в гърба. Дава се преди тези действия за улесняване на Ангел на водата и Васту.

## Тайландски масаж

За да се регулира балансът на енергийния поток в тялото, той се състои от натиск върху точките по енергийните канали и пасивни йога движения, които осигуряват гъвкавост и подвижност на ставите.

## Балийски масаж

Това е холистична техника, която съчетава дълбоки тъкани, акупресия, рефлексология, ароматерапия и разтягащи движения. Подобрява кръвообращението и намалява болките в мускулите и ставите.

## Аюрведичен детокс масаж - Абхаянга

Абхаянга е основното лечебно средство на Аюрведа и майката на всички масажи. Това е масаж на цялото тяло с билкови масла, специфични за вашия тип тяло, за детоксикация, подхранване и ревитализиране на телесните тъкани. Абхаянга има по-дълбок и по-всеобхватен ефект от обикновените масажи. Постига най-дълбокия лечебен ефект чрез естествено хармонизиране на ума, тялото и духа. Това е и едно от най-подмладяващите процедури на Аюрведа.

## Аюрведа Марма Масаж на ставите

Този масаж предотвратява увреждането на мускулите и влакната, като предпазва тялото от вредното въздействие на мускулната скованост и крампи. Той активира кръвообращението, осигурява енергия на тъканите, подпомага сърцето и кръвоносната система. Регулира функционалната хармония между ставите и успокоява човека.

## Аюрведичен Насаям масаж

Това лечение почиства каналите в областта на главата и шията. Полезен е при лечение на главоболие, мигрена, цервикална спондилоза и лицева парализа. Много е ефективен при заболявания като синусит, хронична настинка и запушване на гръдния кош. От раменете нагоре тялото се масажира, за да се поти. Пригответената лечебна смес се излива в ноздрите, до като пациентът диша в достатъчни дози. По време на процедурата се прилага специален масаж на носа, шията, раменете, дланите и околните зони.

## Масаж на глава и шия

Това е масаж, който се извършва чрез натиск с пръсти върху рефлексните точки, съответстващи на нервните окончания. Намалява стреса, напрежението, умората, безсънието, главоболието, мигрената и синусовата болка. Отпуска шията и раменните стави, повишава кръвообращението и лимфния поток, намалява напрежението в мускулите.

## Антицелулитен масаж

Това е масажен метод, който ускорява кръвообращението с помощта на специални техники. Помага за отслабване и оформяне на талията, ханша и краката. Ускорява циркулацията на лимфата и осигурява детоксикация. Помага за намаляване на появата на целулит с използваната техника.

## Ароматерапевтичен масаж

Този масаж, който се прилага с ароматни билкови масла, получени от растителни екстракти, е релаксиращ. Бавните и нежни движения отпускат тялото, затоплят повърхността на кожата и намаляват мускулната болка.

### Рефлексологичен масаж

Въз основа на далекоизточната медицина, този масаж се прилага върху определени точки на ръцете и краката. Той отпуска нервната система, ускорява кръвообращението, подобрява качеството на съня, балансира енергийния поток, укрепва имунната система и пречиства организма от токсини.

### Шиациу масаж

С философията на акупунктурата, Шиациу масажът има за цел да подобри енергийния поток чрез ръчно прилагане на натиск върху определени точки от тялото. Успокоява нервната система, ускорява кръвообращението, отпуска мускулите и намалява стреса.

### Широдхара масаж

Широдхара е уникална форма на аюрведичен масаж на главата с билкови масла. Специалното билково масло се излива нежно и равномерно върху челото в непрекъснат поток с ритмични люлеещи движения, което води до усещане за дълбока релаксация и вътрешен мир. Действа върху мозъчната система, помага на нервната система да се отпусне. Подобрява функцията на петте сетива, помага за облекчаване на безсъние, стрес, тревожност, депресия, косопад, умора, дисбаланс на Вата (ветров елемент на тялото).

### Ръчен лимфен масаж

Това е уникален масаж, който включва механични и нервни стимули на кожата, подкожната тъкан, мускулите, вътрешните органи, сърдечно-съдовата и лимфната система. Активира циркулацията на лимфата, помага за намаляване на отока, премахва токсините от тялото, ускорява кръвообращението. Освен това осигурява повече кислород на клетките, повишава скоростта на метаболизма, улеснява загубата на тегло и помага за стягане на тялото.

### Масаж с горещи камъни

Използвайки нагreti вулканични камъни, този масаж ускорява кръвообращението и подхранва клетките, облекчава мускулни спазми, скованост и болка и ефективно решава хронични мускулни и ставни проблеми. Дава физическа, емоционална и психическа енергия, намалява негативните ефекти в организма в резултат на остри заболявания, хронични заболявания или хирургични интервенции. Помага за премахване на блокажи в тялото поради стрес, тревожност и гняв и за изхвърляне на жизнената ви енергия.

### Турска баня - Скраб с пяна за масаж

Приложението на торбичката отваря порите и премахва грапавостта на кожата ви. Нанасянето на пяна е процесът, нанесен с плътна пяна, произведена от чисти и натурални сапуни веднага след експлозирането. Прилага се масаж с пяна, за да се отървете от маслото и мръсотията по повърхността на кожата, които излизат от порите с нанесянето на скраб. Благодарение на мекотата и хлъзгавостта, осигурени от сапуна, той поддържа тялото във форма без нужда от масажно масло.



# ЕЛЕКСИР



## Чревен еликсир

Чревният еликсир Vitalica Wellness поддържа чревната система и здравето и помага на храносмилателната система да работи. Този еликсир съдържа 7 внимателно подбрани билки, за които е известно, че оптимизират храносмилателното здраве. Подпомага разграждането на хранителните вещества в организма, повишава усвояването, намалява газовете и подуването, подпомага черния дроб и балансира тялото в деня след приема на алкохол. Може да се използва при хранителна непоносимост, рефлукс, запек, диария, глад за захар, витамин-минерален дефицит, лош дъх, възпаление на храносмилателната система.

## Белодробен еликсир

Белодробният еликсир Vitalica Wellness е предназначен да пречиства и укрепва белите дробове, един от най-жизненоважните органи в тялото. Този еликсир съдържа 6 внимателно подбрани билки, за които е известно, че оптимизират здравето на белите дробове. Може да се използва в случаи на хронична кашлица, запушване на синусите, белодробни инфекции, употреба на антибиотици, проблеми с дишането, забавен метаболизъм, прекомерна консумация на животинска храна и пушене.

## Еликсир за черен дроб

Vitalica Wellness еликсир за черен дроб е предназначен за прочистване на черния дроб, който има над 500 жизненоважни функции в организма, и за повишаване на функциите му. Този еликсир съдържа 6 внимателно подбрани билки, за които е известно, че оптимизират здравето на черния дроб. Препоръчва се да се използва при мастен черен дроб, алкохолно чернодробно увреждане, вирусни инфекции като хепатит, честа употреба на антибиотици, уголемяване на черния дроб, запек, нездравословни хранителни навици, заболявания на жлъчните пътища. Играе роля в детоксикацията и балансирането на хормоналната система, предотвратява кожни заболявания.

## Мозъчен еликсир

Мозъчният еликсир Vitalica Wellness е предназначен за повишаване на умствената работоспособност. Съдържа 6 внимателно подбрани билки, за които е известно, че оптимизират здравето на мозъка. Тези ноотропни растения, стимулиращи мозъка, укрепват фокуса и паметта, повишават енергията ви, облекчават проблемите със съня и регулират кръвообращението. Освен това укрепва нервната и имунната ви система, улеснява справянето с биологичния и емоционален стрес и премахва мозъчната мъгла.

## Еликсир против стареене

Vitalica Wellness еликсир против стареене е предназначен да елиминира негативите, които идват със стареенето. Състои се от три отделни части, които предотвратяват стареенето на клетките, регенерират кожата, косата и ноктите и повишават производителността. С допълнителния еликсир се осигурява хормоналният баланс, регулират се метаболизмите, които се влошават със стареенето, ускорява се метаболизмът и се обновяват тъканите.

# МЕДИЦИНСКИ ЕСТЕТИЧНИ ПРИЛОЖЕНИЯ



## PRP за коса и лице

Тромбоцитите са кръвни компоненти, които съдържат „растежните фактори“, необходими за възстановяването и заздравяването на увредените тъкани в нашето тяло. Прави се чрез инжектиране на тромбоцити, получени чрез отделяне на собствената ни кръв в скалпа и лицето.

## Dermapen

иглите на Dermapen се използват за отваряне на дупки на микро ниво в повърхностния слой на кожата и инициране на естествения лечебен процес на кожата. За да затвори дупките в кожата, кожната тъкан произвежда протеини като колаген и еластин. В резултат на това в кожата се получава организация на здрави тъкани.

## Пилинг за петна

Прилага се за премахване на проблемите с петна, причинени от фактори на околната среда.

## Ензимно лечение на целулит

Това е лечение на целулит, направено чрез инжектиране на рекомбинантни ензими, произведени чрез използване на генно инженерство.

## Ензимна липолиза

Прилага се чрез инжектиране на рекомбинантни ензими, които са активни при изгарянето на мазнини. Така изгарянето на мазнините се увеличава/ускорява.

## Ензимно подмладяване

Инжектираните вещества са ефективни за стимулиране на регенерацията (регенерацията) и подмладяването (подмладяването) на съответните тъкани.

## Ваксина за подмладяване

Това е методът за инжектиране на витамини, необходими за регенерация на кожата като смесени коктейли.

## Мезотерапия за коса и лице

Това е инжектиране на специални коктейли, приготвени според нуждите на скалпа и кожата в средната кожа.



[www.vitalicawellness.com](http://www.vitalicawellness.com)