



Vitalica Wellness

Interval Otofajik Programı

Come alive...

Interval Otofajik Programı

(10 gün)

Nedir?

İnsanoğlu binlerce yıldır daha uzun ve sağlıklı yaşamanın yollarını bulmak için bitmeyen bir arayış içindedir. "Gençlik çeşmesi" arayışından yenilikçi senolitiklere; simya tariflerinden güncel beslenme tarzlarına kadar insan ömrünü uzatmak için farklı yollar denemiştir.

İnsan metabolizması kendi kendini iyileştirme yeteneğine sahiptir. Vücudumuz her gün hasarlı hücreleri ve hücresele bileşenleri onarmak, metabolik atıkları vücuttan uzaklaştırmak için çalışır. Ne yazık ki çevremiz bu doğal iyileşme sürecini sabote eden ve sistemimize daha çok zararlı maddeler yükleyen uyarıcılarla doludur.

İncelenen tüm yaşlanma karşıtı stratejiler arasında doğru içeriklerle oluşturulan oruç gibi kısıtlı kalorili beslenme tarzlarının; diyabet, alzheimer, demans, otoimmün bozukluklar, spontan tümörler ve kardiyovasküler riskleri azalttığı gibi, yaşamı uzatmanın ve sağlığı iyileştirmenin en çekici ve etkili yollarından olduğu ortaya çıkmıştır.



Vitalica Wellness'in Interval Otofajik Program ile amacı, yukarıda bahsedilen yaşamsal sağlık sorunlarına karşı vücudun kendini iyileştirme gücünü aktif hale getirmesidir. Tedavi edici interval oruç, belirli bir süre boyunca 1100 kcal'lik beslenmeden, 250 kcal beslenmeye kademeli olarak geçişte, vücudun tamamen yağ rezervleri ile beslendiği düzendir. 10 günlük program sonucunda otofaji ve detoks enzimleri artırılarak, hücre ve dokuların yenilenmesi sağlanır.

Interval Otofajik Program kanser, alzheimer, obezite, hipertansiyon, tip 2 diyabet, kardiyovasküler sorunlar, eklem sorunları, romatizma, kalıcı sindirim sorunları, migren gibi hastalıkların tedavisinde kullanılırken; sigara, alkol, kötü beslenme ve stres gibi risk faktörlerinin de vücut üzerindeki negatif etkilerini azaltmak için kullanılır. İdeal kiloda ve sağlıklı olma durumunda önleyici strateji olarak yılda bir kez bu programın uygulanması önerilmektedir.

Bu programın kişiye tam anlamıyla fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak şifa sağlayabilmesi için minimum 10 gün yapılması gerekir.



Bu program alanında uzman doktor ve hemşirelerimiz tarafından gözetim ve denetim altında yapılmaktadır.

Faydaları

Size güçlü ve harika bir başlangıç sağlamak için tasarlanmış bu program, vücuttaki iltihaplanmayı ve toksik birikimi ortadan kaldırmak için uzman doktor ve beslenme uzmanlarımız tarafından oluşturulmuştur.

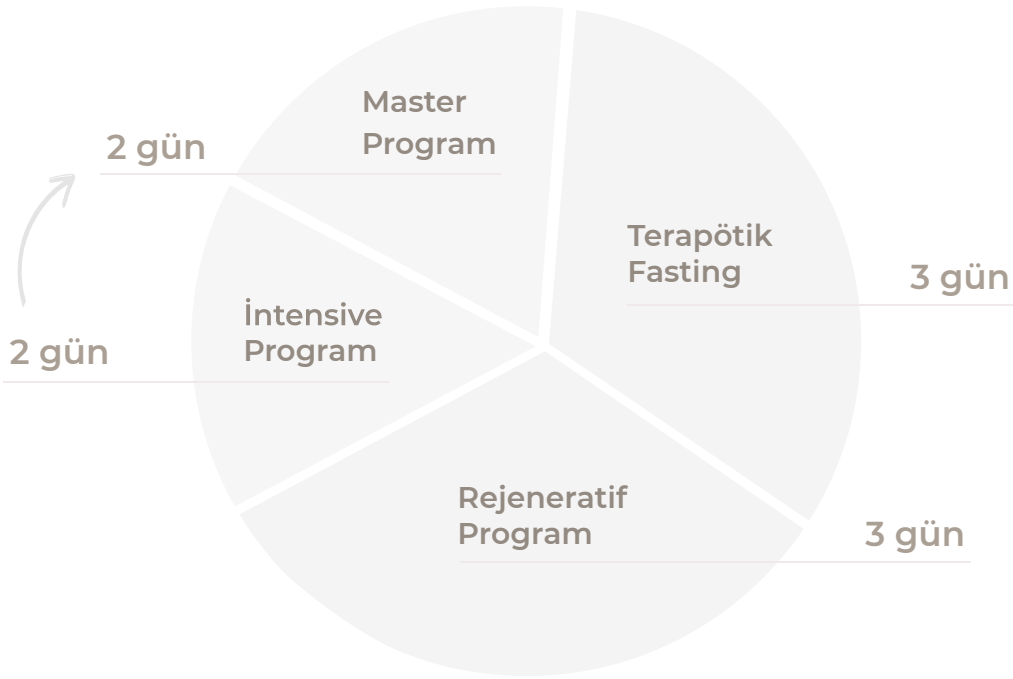
Interval Otofajik Program kanser, alzheimer, obezite, hipertansiyon, tip 2 diyabet, kardiyovasküler sorunlar, eklem sorunları, romatizma, kalıcı sindirim sorunları, migren gibi hastalıkların tedavisinde kullanılırken; sigara, alkol, kötü beslenme ve stres gibi risk faktörlerinin de vücut üzerindeki negatif etkilerini azaltmak için kullanılır. İdeal kiloda ve sağlıklı olma durumunda önleyici strateji olarak yılda bir kez bu programın uygulanması önerilmektedir. Bu programın kişiye tam anlamıyla fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak şifa sağlayabilmesi için minimum 10 gün yapılması gerekir.

Interval Otofajik Programı Kimler İçin Uygundur?

Interval otofajik programı, bedenini ve sağlığını kontrol etmek isteyen herkes için uygulanabilir bir programdır. İdeal kiloda ve sağlıklı olma talebinde bulunan kişilerin dışında; kanser, alzheimer, obezite, hipertansiyon, tip 2 diyabet, kardiyovasküler sorunlar, eklem sorunları, romatizma, kalıcı sindirim sorunları, migren gibi hastalıklara maruz kişiler için de bütüncü bir şifa yolculuğu sunmaktadır. Sigara, alkol ve zararlı madde alışkanlığı olan kişilerin arınma süreçleri sonrasında, beden üzerindeki olumsuz etkilerden arınmasını isteyenler için ise benzersiz bir program gerektirir. Program, doktor ve uzmanların gözetimi altında gerçekleştirildiği için kronik rahatsızlıkları olan kişiler tarafından da kolayca uygulanabilmektedir.

Interval Otofajik Programı 4 aşamadan oluşur.

- İntensive Program
- Master Program
- Terapötik Fasting
- Rejeneratif Program



Intensive Program - 2 gün

Size güçlü ve harika bir başlangıç sağlamak için tasarlanmış bu program, vücuttaki iltihaplanmayı ve toksik birikimi ortadan kaldırmak için uzman doktor ve beslenme uzmanlarımız tarafından oluşturulmuştur. Program, 5 ana organın (cilt, lenf, akciğerler, karaciğer ve bağırsakların) temizlenme ve yenilenme sürecini; süper besinler ile hücresel temizlik, bitkisel beslenme takviyeleri ve wellness tedavileri ile harmanlıyor. Bu aşama fiziksel, zihinsel, duygusal olarak bedeni dengeye getirmeyi amaçlar. Bu nedenle, daha sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesi için atölye çalışmaları, spor aktiviteleri, grup meditasyon, nefes terapisi ve farkındalık seansları sunuyoruz.



Master Program - 2 gün

Master program, sıvı orucu ile sindirim sistemine uygun bir dinlenme sağladığı eski bir arınma şeklidir. Bu program toksinleri vücuttan atmanın en etkili yoludur. Programın tamamı mide bağırsak yolunun tamamen dinlenmesi esasına dayanarak; mide, karaciğer, pankreas ve bağırsak fonksiyonlarını gevşetmeyi amaçlar. Bu detoksifikasyon programı sırasında, çiğneme bile yapılmadığından vücut sindirim için çok az bir enerjiye ihtiyaç duyar. Master Programın beslenme planı, tüm vücut toksinlerinin bağırsaklarınıza ulaşmasını sağlayan detoks içecekleri, detoks çorbaları, bitki çayları, alkali su ve çeşitli bitkisel takviyelerden oluşur. Daha sonra doktor onayıyla yapılacak olan Angel Of Water- Bağırsak Temizliği işlemi ile vücut toksinlerden tamamen arınmaktadır. Programın sonunda ise başta sindirim sistemi olmak üzere tüm dokular ve sistemler yenilenmekte ve canlanmaktadır.



Terapötik Program- 3 gün

Kendi kendini yeme' anlamına gelen Otofaji, "Auto - Phagein" kelimesinden gelir. Vücudumuzun bir amaca hizmet etmeyen veya sağlığını iyileştirmeyen eski veya fazla hücreleri (yağ hücreleri gibi) geri dönüştürmesine ve bu hücreleri yok etmesine otofaji denir. Hücrenin yeni, daha sağlıklı hücrenel yapıların yapımında yeniden kullanmak için çeşitli bileşenleri metabolize ettiği bir tür hücrenel geri dönüşümdür.

Bağırsaklarımızın astarındaki otofaji, bizi bağırsak iltihabına ve sızdıran bağırsak sendromunun gelişimine daha az yatkın hale getirir. Düzenli olarak otofaji seviyemiz yüksek olduğunda cildimiz daha esnektir ve egzama, akne ve yaşlanma semptomlarına daha az eğilim gösterir. Beyin hücrelerimiz otofajiden yararlanır. Çünkü daha net, doğru ve hızlı performans göstermelerini sağlar. Bu durum ruh halimizi, hafızamızı ve zihinsel fonksiyonlarımızı geliştirir. Ayrıca bunama ve diğer nörolojik hastalıklara yakalanma olanağını da azaltır.



Rejeneratif Program - 3 gün

Interval Otofajik Program ilk günlerde hafif yoğunlukta başlar; Intensive Program ve Master Program ardından üç gün boyunca kademeli olarak sadece özel sıvılar ve su ile geçen zamanın ardından gençleştirme programına geçilir. Tüm programın başarısını büyük ölçüde, konukların yavaş yavaş normal yeme alışkanlıklarına dönecekleri son üç gün belirler. Programın bu aşamasında misafirlere bitki çayları, taze pişirilmiş sebze çorbaları-püreleri ve taze sıkılmış meyve suları gibi tamamı %100 doğal olan çeşitli takviyeler sunulur.

Bu aşamada, uykuda olan kök hücreler uyarılır ve yeni yapılar oluşturulur. Böylelikle bir yenilenme ve canlanma aşamasına geçildiğini gösterir.



PROGRAM İÇERİĞİ

Program başında ve süresince doktorlarımız ile konsültasyon

Sağlığınızı korumak ve geliştirmek için kendinizi daha yakından tanıyacağınız, fiziksel, ruhsal ve mental dengeye ulaştırmaya yönelik sürdürülebilir çözümler sunuyoruz.



Vücut Ölçümleri

- Tam vücut analizi
- Tansiyon ölçümü
- Kan şekeri ölçümü
- Oksimetre ile oksijen satüresyonu
- Nabız ölçümü



Vitalica Wellness Talk



Detoks sonrası beslenme ve sağlıklı yaşam reçeteleri



Detoks İçecekleri



Sınırsız detoks çorba, bitki ayı, ph10 su

Otofajik Supplementler



4 ayrı Kişiselleştirilmiş Beslenme Planı



Hücre Yenileyici İçecekler



Sınırsız Alkali Su



Detoks Kiti



Keton Testi



Şefin Stüdyosunda Sağlıklı Beslenme Grup Dersleri



Wellness Sinema Gecesi



Grup aktiviteleri

Nefes çalışması, Sabah yürüyüşü, Fitness, Yoga



Angel Of Water + 20 dk Abdominal Masaj

Bağırsakları yıkayan ve temizleyen bir cihazla uygulanır. Kişinin kendi yönettiği cihaz, suyun bağırsağın derin kıvrımlarına kadar ulaşmasını sağlayarak bağırsağın boşalmasını destekler.



Infrared Sauna

Cilde yakın kızılötesi ışığı verildiğinde, fibroblast hücreleri ışık aktivitesini emerek, kolajen ve elastin üretiminin artmasına neden olur. Vücut sıcaklığını üç derece arttırdığı kanıtlandığından, kızılötesi ısıtma teknolojisi yüksek düzeyde detoksifikasyon deneyimini sağlar. Toksinleri atma sırasında gözeneklerden yararlı bir terleme meydana gelir. Bu terleme cilt yenilenmesini, hücre sağlığını ve doku büyümesini destekler.



Buhar Odası

Buhar odası cildin altında biriken toksinlerin atılmasını, dolaşımın iyileşmesini, kardiyovasküler sisteminin düzenlenmesini sağladığından günlük olarak kullanımı önerilir. Buhar odasındaki nem ve ısı, kılcal damarları genişleterek kanın daha serbest akmasını sağlar. Böylelikle dokulara oksijen daha verimli bir şekilde gönderilir. Stres hormonu olan kortizol hormonu salgılanması bu uygulama ile azaltılır. Ayrıca Buhar Odası ısısı sayesinde sinüs kanalları açılarak, daha rahat ve derin bir nefes almanızı sağlar.



Tuz Odası

Solunumunuzu iyileştirmek için önerilen tuz odası terapisi, mikroskobik tuz parçacıkları içeren 'hava ile soluma' prensibi ile oluşturulmuştur. Astım, bronşit, kuru oksürük, akciğer rahatsızlıkları, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), akciğer enfeksiyonları, boğaz enfeksiyonları, cilt rahatsızlıkları, farenjit ve sigaraya bağlı oluşan solunum yolları rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullanılır.













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

Tel:+90 549 805 49 16

www.vitalicawellness.com