



Vitalica Wellness
Interval Otofajik Program

İnterval Otofajik Program (10 gün)

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.

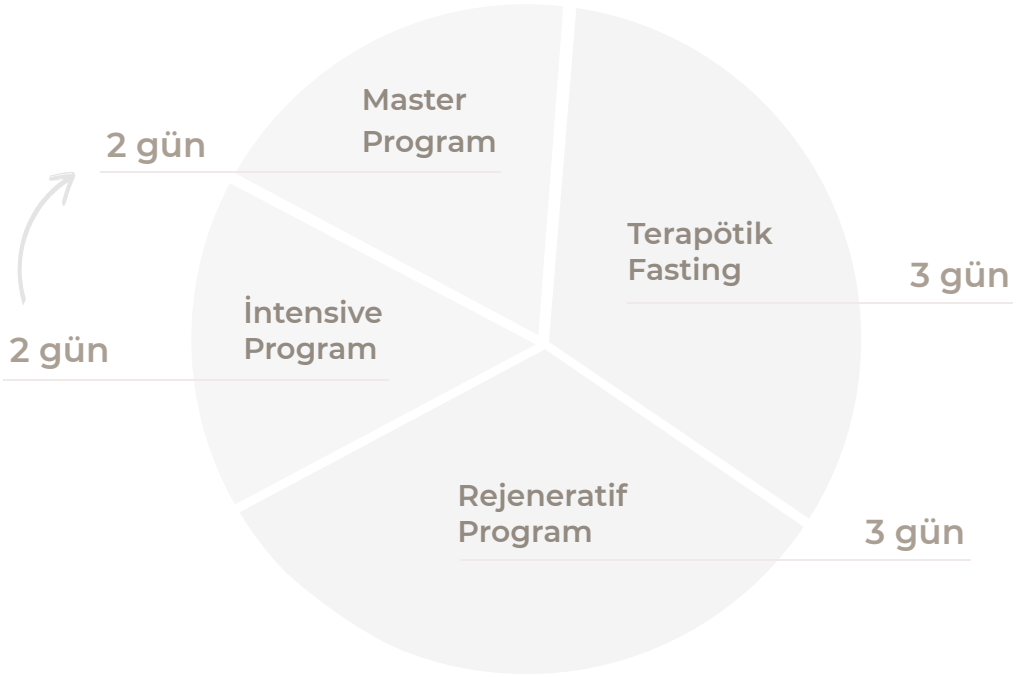
Bu programın kişiye tam anlamıyla fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak şifa sağlayabilmesi için minimum 10 gün yapılması gerekir.



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

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

Well-Aging Konsültasyonu

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



Kardiyoloji Konsültasyonu

Vitalica Wellness kardiyoloji konsültasyonunda uzman doktorumuz tarafından alınan güncel tıbbi bilgilere ek olarak, gelen misafirin tıbbi geçmişi ve aile hastalık öyküsü de sorgulanarak detaylı analiz gerçekleştirilir. Kalp hastalıklarında en sık görülen şikayetler göğüs ağrısı, nefes darlığı, çabuk yorulma ve çarpıntıdır. Kişilerde görülen semptomlar ve sıklığına göre doktorumuz gerekli görürse 3 gün boyunca uygulanacak ekstra 'Kardiyoloji Paketi' ile kalp damar hastalıklarının erken teşhisi, kalp ritim bozukluklarının saptanması, kalp akciğer performansının değerlendirilmesini sağlar. Ayrıca bu pakette kalp sağlığını destekleyen bitkisel takviyeler ve damar yolundan uygulanan vitamin, mineral, antioksidanlar ile kalp sağlığı artırılır. Vücutta oluşan stresi azaltmak için ise, özel kardiyak meditasyon seansı ile kişinin yaşam kalitesinin artmasını hedeflemekteyiz.



4 ayrı Kişiselleştirilmiş Beslenme Planı

İnterval Otofaji programına, ilk aşamada kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği ve bitkisel besinler ve içecekler içeren İntensive Program ile başlarsınız. 2. aşamada bağırsağı ve sindirim sistemini temizleyici shakeler ve meyve suları ile geçireceğiniz Master Programına geçersiniz. 3. Aşamada bitki özleri ile ve alkali su ile geçireceğiniz bir Terapötik Fasting Programına ilerleyip son olarak 4. Aşamada ise günde bir ana öğün yediğiniz Rejeneratif Programa geçerek programı bitireceksiniz.



Otofajik Supplementler

Otofaji, zamanla azalan doğal bir süreçtir. Doğru besin içerikleri hücresel düzeyde sağlıklı otofajiyi teşvik edebilir. Program içerisinde verdiğimiz bitkisel takviyeler hücresel geri dönüşüm sürecine yardımcı olarak mümkün olan en sağlıklı ve en uzun hayatı yaşamana olanak tanır. Bu bitkisel takviyeler, vücudunuzun doğal detoksifikasyon sürecine yardımcı olan luteolin ve çeşitli alkaloidler içerir.



Keton Testi

Bu test vücudunuzun Ketozis durumunu ölçmek için uygulanır. Yağ hücreleri parçalandığında karaciğerde ketonlar oluşur. Oruç veya düşük karbonhidratlı ve sıfır şekerli diyet sırasında kandaki keton seviyesi yükselir. Program içerisinde belirli periyotlarda uygulanan Keton Testlerinin Uzman Doktorlarımız tarafından karşılaştırılması sonucu vücudun yağ yakma durumunu belirleyip programdan alınan verimi maksimuma çıkarmayı hedefliyoruz.



Sınırsız Alkali Su

İçtiğimiz suların çoğunun PH değeri %7'nin altındadır. Bu durum vücuttaki asidin artması ile bakteri üremesine neden olur. Alkali su daha fazla hidrojene sahip olduğundan daha fazla hidrasyon sağlar. %9'dan büyük PH değeri, kanda ve hücrede alkali bir ortam oluşturur. Böylelikle kan dolaşımındaki asit seviyesinin düşmesine ve çeşitli sağlık sorunlarının tedavisine katkı sağlar. Alkali su ve çaylar, vücut hücreleri tarafından daha kolay emildikleri ve daha besleyici bir yapıya sahip oldukları için tüketilmesini önermekteyiz. Ayrıca alkali su, metabolizmayı geliştirir, enerjiyi artırır, yaşlanmayı yavaşlatır, sindirimi iyileştirir ve kemik kaybını azaltmaya da yardımcı olmaktadır.



Hücre Yenileyici İçecekler

Program içerisindeki içecekler tüketildiğinde otofajiyi aktive ederek metabolizmayı canlı ve sağlıklı tutar. İçerdiği doğal birleşenler ile vücuda zararlı hücrelerin yıkımını kolaylaştırıp iyileşmeyi sağlar.



Angel Of Water + 20 dk Abdominal Masaj

Bağırsak temizliğinin güvenli, basit ve etkili yolu olan Angel of Water, FDA onaylı uluslararası pazarda en yüksek performanslı kolon hidroterapi tıbbi sistemidir. Kolon temizliği için 1 sınıf tıbbi ekipman olarak onaylanmıştır.

Angel of Water, sindirim sistemini harekete geçirirken, toksinleri ortadan kaldıran güvenli bir terapidir. Bu prosedür sırasında kolona su verilerek, doğal kas kasılmalarını hafifçe artırır ve biriken atıkların ortadan kaldırılmasını sağlar. Sadece steril ılık su içermesi sayesinde bağırsakta bulunan yararlı bakterilere herhangi bir zararı bulunmamaktadır.



Grup Aktivitelerine Katılım

- Fitness
- Yürüyüş
- Yoga
- Nefes terapisi
- Kangoojump



TUZ ODASI (BODRUM)

Tuz, herhangi bir yan etkisi olmayan sağlıklı ve doğal bir maddedir. Solunumunuzu iyileştirmek için önerilen Tuz Odası Terapisi, mikroskobik tuz parçacıklar içeren 'hava ile soluma' prensibi ile oluşturulmuştur. Astım, bronşit, kuru öksürük, 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. Ayrıca, kandaki oksijen miktarını da iyileştiren Tuz Odası Terapisi, özellikle covid-19 pandemisi nedeniyle maske ile yaşama zorunluluğunun getirdiği solunum sorunları tedavisinde de kullanılır.



İnfrared Sauna

Kızılötesi dalga boyunun doğru dozu, İnfrared Sauna'da vücuda iletilerek, en yüksek düzeyde fayda sağlamayı hedefler. Bilimsel çalışmalara göre, farklı ışık frekansları farklı aktivite seviyelerine sahiptir. Bu nedenle, maksimum etki için İnfrared Sauna'da yakın, orta ve uzak dalga olarak farklı boylarda mükemmel dalga boyu üretilir. Fotobiyomodülasyon, enerjiyi hücrelere aktarmak için görünmez yakın kızılötesi dalga boylarını (700 ile 200 nanometre (nm)) kullanır. Yakın kızılötesi (880 nm) dalga boyu cilde nüfuz etmek için idealdir. Cilde yakın kızılötesi ışığı verildiğinde, fibroblast hücreleri ışık aktivitesini emerek, kolajen ve elastin üretiminin artmasına neden olur. Vücut sıcaklığını üç derece artırdığı 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.



Kapalı Yüzme Havuzu

Isınabilen Özel Kapalı Havuz



Açık Yüzme Havuzu

Deniz Suyu ile Doldurulmuş Açık Sonsuzluk Havuzu















www.vitalicawellness.com

+90 549 805 48 26

Vitalica Wellness Nişantaşı

Hüsrev Gerede Cad. Şehit Mehmet Sk. Maçka Residences
No:9A D:B1-B3 Beşiktaş / İstanbul / TURKEY