



Ayurveda, “yaşam bilimi” anlamına gelen ve Hindistan’da hala uygulanmakta olan 5000 yıllık bir tıbbi sistemdir. Geleneksel Ayurveda Detoks Programı (Panchakarma), en doğal ve eksiksiz bir şekilde arınmanızı sağlıyor. Vücudunuzu ve zihninizi toksinlerden arındırmak, gençleşmek ve içeriden iyileşmek için ideal bir yöntemdir.

Bu programın odak noktası, sindirim sistemini uyararak toksik maddelerin vücuttan atılmasıyla hücresel seviyede sindirimi iyileştirmektir. Programda; sinüs ve burun detoksu, akciğer detoksu, karaciğer detoksu, sindirim sistemi ve bağırsak detoksu olmak üzere 5 arınma aşaması vardır.

Detoks süreci başlamadan önce, vücudunuzun toksinlerden arınması için tıbbi bitkiler ve yağlar hazırlanır. Sonrasında toksinlerin gastrointestinal sisteme doğru hareket etmesine yardımcı olan bir masaj tekniği ile tüm vücuda yağ uygulanması yapılır. Tedavi etkisi yaratan bu terlemeden sonra vücuttan salınan toksinlerin atıldığından emin olmak için “Kolema” tedavisi verilir.

Programı uyguladıktan sonra sindirim sisteminizi dinlendirmek ve vücudunuzu gençleştirmek için doğal bitkisel ilaçları içeren tedaviler ve özel diyetler önerilir.

Vitalica’da Panchakarma, her bir misafir için “kişiye özel” olarak hazırlanan programlarla Dr. Koshlendra Pratap’ın gözetiminde gerçekleştirilir.

Ayurvedik detoks programı kimler için uygundur?

Bu program, fiziksel, zihinsel, duygusal arınmaya ihtiyacı olan ve 18 yaşından büyük kişiler için uygundur. Yüksek düzeyde stresi, toksin maruziyeti veya bağımlılığı olan, uzun süreli sonuçlar hedefleyen, dinlenmek ve arınmak isteyen tüm misafirlerimiz için uygundur.

Panchakarma (Ayurveda detoksu), vücudun restorasyon ve gençleşmesine yol açan bir iyileşme sürecidir.

Ayurveda’ya göre çoğu hastalık kişinin bedeninde veya zihninde ortaya çıkmadan çok önce önlenebilir, vücudun temizlenmesini ve toksinlerden arınmasını sağlar.

Panchakarma yardımıyla yaşam tarzı bozuklukları iyileştirilebilir.

Lütfen bu programın herhangi bir hastalığı teşhis etmek, tedavi etmek, iyileştirmek veya önlemek için tasarlanmadığını unutmayın. Ancak yaşam tarzınızı değiştirmeniz, şu konularda iyileşmenizi sağlayabilir:

- Kardiyak hastalıklar - kan dolaşımı sorunları, hipertansiyon
- Solunum problemleri - öksürük, soğuk algınlığı, astım, alerji
- Gastrointestinal sorunlar
- Dermatolojik hastalıklar - egzama, sedef hastalığı
- Eklem hastalıkları - artrit, gut
- Uykusuzluk

Ayurveda tedavisi bağışıklığı güçlendirir ve yorgun düşen vücudu sağlığına kavuşturur.

Programa katılmadan önce, mevcut sağlık durumunuzun sertifikalı bir Ayurveda uygulayıcısı tarafından değerlendirildiğinden emin olun.



Ayurvedik Detoks Programı (7 gün)

- Programın başında ayurveda konsültasyonu
- Programın sonunda ayurveda konsültasyonu
- Ayurveda nabız teşhisi
- Tam vücut analizi
- Uzmanlarla beslenme danışmanlığı
- Vitalica Wellness ayurveda detoks besin takviyeleri
- Ayurveda detoks beslenmesi (Kahvaltı, öğle ve akşam yemeği)
- Ayurveda detoks içecekleri
- Program süresince takip
- Kişiselleştirilmiş sağlık planı

Ayurveda Tedavileri (Tedaviler program fiyatı dahilindedir)

- Ayurveda detoks masajı (Kişinin sağlık durumuna uygun) (3 seans)
- Marma ayurveda masajı (Kişinin sağlık durumuna uygun) (2 seans)
- Shirodhara - Baş ve boyun tedavisi (2 seans)
- Vücut tipine göre detoks Vasti (kolema) veya Virachana (purgation) tedavisi (3 seans)
- Nasayam - Ayurveda burun ve sinüs temizliği (1 seans)
- Komple ayurveda vücut bakımı (1 seans)
- Ozon sauna (3 seans)
- Abdominal masaj (20 dakika)

Ayurvedik Detoks Programı (6 gün)

- Ayurveda detoks masajı (Kişinin sağlık durumuna uygun) (2 seans)
- Marma ayurveda masajı (Kişinin sağlık durumuna uygun) (2 seans)
- Shirodhara - Baş ve boyun tedavisi (1 seans)
- Vasti (kolema) + Karın masajı (2 seans)
- Nasayam - Ayurveda burun ve sinüs temizliği (1 seans)
- Komple ayurveda vücut bakımı (1 seans)
- Ozon sauna (3 seans)

Ayurvedik Detoks Programı (5 gün)

- Ayurveda detoks masajı (Kişinin sağlık durumuna uygun) (2 seans)
- Marma ayurveda masajı (Kişinin sağlık durumuna uygun) (1 seans)
- Shirodhara - Baş ve boyun tedavisi (1 seans)
- Vasti (kolema) + Karın masajı (2 seans)
- Nasayam - Ayurveda burun ve sinüs temizliği (1 seans)
- Komple ayurveda vücut bakımı (1 seans)
- Ozon sauna (2 seans)