



PROGRAMLAR & TERAPİLER

estethica
sağlıklı güzellik

Küçükbakkalköy Mah. Işıklar Cad.
No: 28 Ataşehir / İstanbul

Le **MERIDIEN**
BODRUM BEACH RESORT

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



Vitalica Wellness Programları



WELL AGING PROGRAMI

Well Aging Programı'nda yaşlanmaya sebep olan biyolojik olayları düzenlemeyi, bu süreçte oluşan mental sorunları azaltmayı, görülebilecek hastalıklardan korumayı ve yaş almanın vücudumuzda yol açtığı deformasyonları gidermeyi hedefledik. Well Aging Programımızda yaşam tarzı değişikliğini hedefleyen yaklaşımımızın yanında; modern ve tamamlayıcı tıbbın yöntemleri, Interval spor aktiviteleri, mental terapileri, Wellness terapileri ve güzellikle ilgili uygulamaları multidisipliner bir yaklaşımla aynı noktada buluşturduğumuz bu programda; fiziksel, mental ve ruhsal arınmanızı sağlarken, aynı zamanda sizinle gençliğin sırrını paylaşıyoruz. Vitalica Wellness'ın huzurlu, stressiz ve iyileştirici atmosferinde kalori alımını kısıtlayarak, sağlık için yararlı SIRT proteinleri içeren besinleri tüketerek; bağışıklık, hormon, sindirim sistemlerini güçlendirerek vücudunuzu yenilemeye ve canlandırmaya başlayabilirsiniz.

INTERVAL OTOFAJİK PROGRAMI

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. Tedavi edici interval oruç, belirli bir süre boyunca 1100 kcal'lık 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. 4 aşamadan oluşur.

- Intensive Program – 2 Gün
- Master Program – 2 Gün
- Terapötik Fasting – 3 Gün
- Rejeneratif Program - 3 Gün

POST COVID PROGRAMI

Post Covid Programı bağışıklığın güçlendirilmesine, akciğer temizliğine ve hafıza restorasyonuna odaklanır. Bu program covid-19 enfeksiyonu geçirmiş kişilerde solunum sistemi, kalp ve damar sistemi fonksiyonları ile nörolojik ve psikolojik komplikasyonlar başta olmak üzere enfeksiyonun organizma üzerinde bıraktığı hasarları minimum düzeye taşımak, covid-19 enfeksiyonu geçirmemiş kişilerde ise bağışıklığı güçlendirip vücudun virüse karşı savunmasını güçlendirmek için tasarlandı.

Vücudunuzu covid etkisinden arındırırken, sağlıklı yaşamın kaçınılmazı olan ruh - beden – zihin dengesine kavuşturur. Covid enfeksiyonu geçirenlerin %80'inde gözlenen nefes darlığı, oksijen saturasyonunda azalma, kan basıncı düşüklüğü veya yüksekliği, çarpıntı, ateş, yorgunluk, göğüs ağrısı, şiddetli öksürük, bulanık görüş, baş dönmesi, terleme, denge bozukluğu, baş ağrısı gibi komplikasyonları önler. Vücut, doku, organ ve sistemlerini covid enfeksiyonundan önceki sağlıklı durumuna taşıyarak genel sağlığı geri kazandırır.

AYURVEDA DETOKS PROGRAMI

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. 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 önenebilir, vücudun temizlenmesini ve toksinlerden arınmasını sağlar. Panchakarma yardımıyla yaşam tarzı bozuklukları iyileştirilebilir.

INTENSIVE DETOKS PROGRAMI

Vücudumuz cilt, lenf, akciğer, karaciğer ve bağırsak aktiviteleri ile kendini yenileyebilme potansiyeline sahiptir. Zaman geçtikçe biriken toksinler, ağır metaller, geçirdiğimiz hastalıklar, çevresel etmenler nedeniyle bu potansiyeli kaybediyoruz. Intensive Detoks Programı'ndaki amaç cilt, lenf, akciğer, karaciğer ve bağırsakların temizliği sağlanarak, vücudun yenilenme potansiyelini en üst düzeye çıkarmaktır. Süper besinler, bitkisel beslenme takviyeleri ve wellness tedavileri ile doğal detoksifikasyon sürecini başlatarak, uzun vadede ideal kilonuzu da korumanızı sağlar. Ayrıca, kişiye özel hazırlanan beslenme programı ve yoğun egzersiz programı ile; ruhsal, duygusal ve bedensel dengeyi oluşturan sağlıklı yaşam stilini benimseyerek devam ettirmenize yardımcı olur. Doktor tavsiyesi ile diyabetik intensive ve sıvı programlardan geçiş için light intensive seçeneklerimiz mevcuttur.

MASTER DETOKS PROGRAMI

Enerji seviyenizin artması, maksimum kilo kaybı, ışıltı veren sağlıklı bir cilt, daha kaliteli bir uyku, daha gelişmiş sindirim fonksiyonu, zihinsel dinginlik ve daha iyi odaklanma ihtiyaçlarınız var ise, bu program tüm bu ihtiyaçlarınızı karşılayan optimum programdır.

Master Detoks Programı sıvı oruç ile tüm sindirim sisteminizi dinlendiren, etkin bir şekilde toksinleri vücudunuzdan uzaklaştıran kadim bir arınma yöntemidir. Tüm program sindirim sisteminizi komple dinlendirmek, mide, karaciğer, pankreas ve bağırsak fonksiyonlarını azaltarak dinlendirmek üzerine kurgulanmıştır. Detoks programı süresince vücudunuz sindirim fonksiyonu için çok az enerjiye ihtiyaç duyar ve herhangi bir çiğneme fonksiyonu tamamen yasaktır. Bütün bu program kısa bir süre zarfında toksinlerin, ağır metallerin, parazitlerin ve vücut atıklarının vücuttan uzaklaştırılmasına yardımcı olur.

Konsültasyonlar

Wellness Konsültasyonu

Sağlığınıza korumak, geliştirmek için kendinizi daha yakından tanıyacağınız, fiziksel, ruhsal ve mental dengenizi ulaştırmaya yönelik sürdürülebilir bütünsel sağlık konsültasyonudur.

Anti-Aging Konsültasyonu

Sağlık durumunuzu optimum seviyeye yükselterek, yaşlanma belirtilerini geciktirmek ve yaşam kalitesini arttırmak için uzman doktorlarımız ile çözümler sunuyoruz.

Stres ve Yaşam Tarzı Konsültasyonu

Alanında uzman danışmanımız, randevunuz sırasında mevcut yaşam tarzınız ve stres faktörleriniz hakkında derinlemesine sorular sorar. Danışman, en uygun tedavi desteği almanızı sağlamak için ruhsal yapınızı daha kapsamlı bir şekilde anlamaya çalışır. Bu konsültasyon ile stres sonucu sağlık sorunları yaşayan misafirlerimize, ihtiyaç duydukları desteği ve terapiyi almalarını amaçlıyoruz.

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 hastalıkları, kalp akciğer performansının değerlendirilmesi sağlanır.

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.

Bütünsel Klinik Tedaviler

Hiperbarik Oksijen Tedavisi

Özel bir kabin içerisine alınan kişiyi deniz seviyesinden daha yüksek olan basınç altına alarak %100 oksijen solutulan bir yöntemdir. Yara iyileşmesini sağlayan maddelerin üretimi artmakta, bağışıklığı arttırmakta, ödem azaltmakta, yeni damar gelişimini desteklenmektedir.

Lenf Drenaj Pressoterapi

Basınç ve ısı ile vücuttaki lenfatik ve venöz dolaşımın hızlandırılması yöntemidir. Bu yöntemle damarlar arasında biriken sıvının drene edilmesine ortam yaratılır. Çeşitli hastalıklar sebebiyle vücutta oluşan ödemin atılmasında, selülit tedavisinde, bölgesel zayıflamada ve vücut sıkılaştırmada kullanılmaktadır.

Heartmath

İşsel dengeyi ve öz güveni arttırarak stres ve kaygı oluşumunu azaltmaya yardımcı olur. Bedensel sakinliğin oluşmasıyla birlikte endişe, yorgunluk ve depresyon gibi sorunlar ortadan kaldırılır. Böylece zihinsel aktivitelerinin, odaklanma yeteneğinin ve uyku kalitesinin artmasını destekler.

Luminette Tedavisi

Vücudun, güneş ışınlarının enerji verici ve metabolizma düzenleyici özelliklerini aktive edilmesi sağlanır. Kronik yorgunluk, mevsimsel depresyon, problemlili uyku döngüsünün getirdiği olumsuzluklar, geceleri çalışma ve jet lag gibi problemlerin düzenlenmesine yardımcı olur.

Muse Brain Seansı

Beyin dalgalarını elektriksel yolla ölçen 'elektroensefalografi (EEG)' yöntemi sayesinde kişinin o an ne tür bir psikolojiye sahip olduğunu tahmin etmektedir. Böylece kişiye uygun sanal bir meditasyon ortamı yaratarak, zihnin dinlenmesi sağlanır. Uyku, performans ve stres yönetimi için 500'den fazla meditasyon yaptırabilmektedir.

Wellness Tedavileri

Angel Of Water

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

Vasti Bitkisel/Kahveli/Çim Suyu/Ozonlu Bağırsak Lağmanı

Bağırsaktaki yararlı bakteriler için besleyici içeriklerin bağırsağa verilmesi işlemidir. Bu işlem bağırsağı beslerken aynı zamanda temizler.

Ozon Sauna

Vücudun, oksijenin 3 değerlikli olan en yoğun formuna maruz kaldığı ozon sauna, bağırsıklık sistemini güçlendirir, mental yorgunluğu giderir, vücuda enerji verir, depresyon ve stresi azaltır. Ayrıca kasları gevşetir, cildi güzelleştirir, vücudu sıkılaştırır, selülit ve variste iyileşmeye yardımcı olur, fazla kiloyu kaybettirir.

Sıcak ve Soğuk Bitkisel Karaciğer Kompres

Karaciğer detoksu sağlamak, karaciğer fonksiyonlarını iyileştirmek amacıyla uygulanan sıcak ve soğuk kompres tedavisidir.

Zencefil Kompresi

Akciğer fonksiyonlarını arttırarak solunum sisteminin düzenlenmesini sağlayan kompres tedavisidir.

İyonik Ayak Detoksu

Yer çekiminin etkisiyle en çok ayaklarda biriken toksinlerin atılmasını sağlar. Uygulama kabındaki suyun aldığı renk ile toksinlerin vücudun hangi bölgesinden geldiği anlaşılır ve buna göre bir terapi planı da oluşturulur.

Tuz Odası

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

Bitkisel Buhar Odası

Buhar odası cildin altında biriken toksinlerin atılmasını, dolaşımın iyileşmesini, kardiyovasküler sisteminin düzenlenmesini sağlama-sıyla 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.

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.

Sodyum Akciğer Temizliği – Akciğer Nebulizasyonu

Bu terapi vücudun alkali dengesini sağlar. Önemli bi pH dengeleyicidir. P performans artırıcı bir terapidir. Uyku sorunları ve halsizliği ortadan kaldırır. Yağ yakımını hızlandırarak kilo verme sürecini destekler. Yorgunluğu azaltır ve vücuda canlılık verir.

Kokteyller

Bağırsıklık Güçlendirici Kokteyl

Bağırsıklık güçlendirici vitamin, mineral ve antioksidanlardan oluşan bu kokteyl ile vücut savunma gücünüzü en üst düzeye çıkarabilirsiniz.

Karaciğer Detoks Kokteyl

Özel detoksifiye edici maddelerle yapılan kokteyl ile kendinizi tamamen arınmış hissedeceksiniz.

Yorgunluk Karşıtı Kokteyl

Bu kokteyl hayatınızda yer etmeye başlamış kronik yorgunluk hissi ile savaşmak için oluşturuldu.

Serotonin Kokteyl

Mutluluk kokteyli ile modunuzu pozitif çevirebilirsiniz.

Metabolizma Hızlandırıcı Kokteyl

Metabolizmanın hızlanmasını sağlayarak kilo verme sürecini destekler.

Biyotin Kokteyl

İçerdiği biyotin desteği ile saç, cilt ve tırnakların yenilenmesini sağlar.

Enerji Desteği Kokteyl

Enerjik hissetmeyi seviyorsanız bu kokteyl sizin için hazırlanmış.

Yaşlanma Karşıtı Kokteyl

Yüksek antioksidan içeriği sayesinde yaşlanmayı yavaşlatırken hücreleri yenileyerek yaşlanmanın vücutta bıraktığı etkileri azaltır.

Ağır Metal Detoksu Kokteyl

Vücudu, biriken ve metabolizmayı bozan ağır metallerden temizlemeyi sağlar.

Hangover Kokteyl

Alkol sonrası kaybedilen ve Emilimi azalan Vitamin ve mineralleri sağlayarak kendinize gelmenizi hızlandırır.

Myers Kokteyl

Depresyon, ağrılar, kronik yorgunluk, astım, migren gibi durumlarda kullanılabilecek bir kokteyldir.

Beauty Kokteyl

Yüksek antioksidan içerikli güzellik kokteyli ile tüm hücrelerinizin yenilendiğini hissedebilirsiniz.

Sağlıklı Yaşam Testleri

Hücresel Check Up

Oksidatif Stres Paneli

Her gün maruz kaldığımız oksidan maddeler (metaller, çevresel toksinler, raf ömrü uzun gıdaların içerdiği maddeler vb.) ve vücudun metabolizması sırasında oluşan ürünler hücrelerde hasara ve hücre yaşlanmasına neden olabilir. Oksidatif stres paneli ile vücudun oksidan ve antioksidan dengesini değerlendirmek mümkündür.

Mineral Metal Paneli

Metabolizmada birçok enzimin çalışması için gerekli olan mineraller özellikle bağışıklık sistemi, endokrin sistem ve sinir sistemi için farklı öneme sahiptir. Toksik metaller ise oksidasyon, inflamasyon ve mineralleri baskılayarak vücuda zarar verirler. Toksik metaller ve bu toksik metallerin en fazla baskıladığı mineralleri birlikte ve eşzamanlı değerlendirmek çok önemlidir. Hücre içi ve hücre dışı ölçüm yapılır.

Geçirgen Bağırsak Paneli

Geçirgen bağırsak durumunda bağırsak duvarından sızan patojenler ya da sindirilmemiş besinler kan dolaşımına karışır. Bağışıklık sistemi de tanımadığı bu maddelere karşı saldırıya geçer. Bu durum kronik (uzun süreli) olursa bağışıklık sistemi aşırı duyarlı bir hale gelir. Bir süre sonra alerjiler, otoimmün hastalıklar (haşimato, sedef, diyabet, romatoid artrit vb.), hatta kan beyin bariyerinde bozulma ve parkinson, alzheimer gibi nörodejeneratif hastalıklara zemin hazırlar.

Homosistein

Vücutta birçok önemli metabolizma için ara maddedir. Yağların, parçalanması, glutatyonun oluşması, metilasyon döngüsü gibi olaylarda belirleyici moleküldür.

Hs-CRP

Vücuttaki iltihabı ve iltihabın derecesini ölçer. Kardiyovasküler hastalıkları ve risklerini kontrol etmek için kullanılır.

Bağışıklık Paneli

Bağışıklık sisteminin hassas dengesi kritik önem taşır. Bu sistem dışarıdan gelen mikrobiyal etkenlere karşı vücudu savunurken, aynı zamanda bireyin yararına olan flora bakterilerine saldırmamalıdır. Bağışıklık paneli ile bağışıklık hücrelerinin durumunu bireysel olarak değerlendirmek mümkündür.

Depresyon - Kronik Inflamasyon Paneli

Günümüzde depresyonun tanısı büyük oranda klinik muayeneye ve çeşitli semptomların öznel olarak değerlendirilmesine bağlıdır. Depresyon gelişiminde sadece psikolojik değil, aynı zamanda biyolojik faktörlerin rol oynadığı bilinmektedir. Biyolojik faktörlerin laboratuvar tanısı artık mümkündür ve depresif hastalarda bireyselleştirilmiş tedaviler için yeni bir yaklaşım sağlar.

Hormon Metabolizma Paneli

Hormonlarımızın metabolizma sürecinde doğru yolu izleyerek etkisizleştirilmesi ve vücuttan uzaklaştırılması önemlidir. Vücuttan atılamayan toksik ve metabolite dönen hormonlar kanser gibi çeşitli hastalıklar için risk oluştururlar. Testte vücudumuzun strese karşı verdiği kortizol yanıtını saptamak mümkün olmaktadır.

Vitamin Paneli

Enfeksiyonlara karşı korunmak için yapılabilecek en önemli şeylerden biri de bağışıklık sistemini güçlü tutmaktır. Vitaminlerden eksik beslenme enfeksiyonlara karşı direncin azalmasına ve hastalık yükünün artmasına sebep olur.

Alcat 150

Alcat test, "yeni nesil hücresel gıda duyarlılık" testidir. İnflamasyon yaratan gıdaları tespit ederek, kişiye özgü çözüm sağlar. Gıdalar, gıda katkı maddeleri ve ilaçların yanı sıra gluten, gliadin, süt proteinleri ve candida mantarlarına karşı vücudun verdiği hücresel bağışıklık yanıtını değerlendirir. Kişiye özel yaklaşımla bağışıklık sistemini iyileştirerek ilgili birçok hastalığın klinik seyrini olumlu yönde etkilemeyi amaçlar. Kaçınılması gereken yiyecekler listesine ek olarak kişisel öğün planı sunar.

Metilasyon Detoks Paneli

Metilasyon birçok kronik hastalıkta önemli rol alır. Metilasyon detoks paneli, metilasyon yolağının işlevsel durumuna kapsamlı bakış sağlayarak bu komplike süreci anlaşılır kılar. Metilasyon detoks paneli, genetiği temel alarak, beslenme ve gıda takviyeleri ile birçok önemli kronik tıbbi duruma katkı sağlar.

Histamin İntoleransı Paneli

Histamin intoleransı, kişinin tolere edebileceği düzeyin üzerindeki histamin seviyesi olarak tanımlanmaktadır. Histamin intoleransından DAO, bakır ve çinko sorumludur. Histamin intoleransı alerji ile karıştırılabilir ve kişilerde ciddi klinik tablo oluşturabilmektedir.

ColoAlert Test

Kolorektal kanser erken evrede tespit edildiğinde tedavi şansı çok yüksektir. Uzmanlar artık 45 yaşından itibaren kolorektal kanser taramasına başlanmasını önermektedir. ColoAlert test, basit bir dışkı örneği ile çalışılan çok hassas bir tarama testidir. Dışkıda yapılan DNA analizleri ile kolorektal kanserin veya kanser öncüsü lezyonların varlığı yüksek hassasiyet ve güvenilirlik ile taranabilmektedir.

Adrenal Stres Profili

Vücudun fiziksel ve psikolojik stres faktörlerine yanıtını, stresle başa çıkma durumunu gösteren adrenal stres profili testi aynı zamanda stres nedenlerini bulmak için de aydınlatıcı olabilir.

Fizyoterapi Uygulamaları

Kuru İğneleme

Kas ve bağ dokular içerisindeki gergin bantlara, tetik noktalara(kulunç), akupunktur tedavisinde de kullanılan iğnelerin batırılmasıyla yapılan tedavidir. Kuru ifadesi vücuda herhangi bir ilaç verilmesinden kaynaklanmaktadır. Dolaşımı arttırarak ağrıyı giderir.

Akupunktur

Özel iğnelerle ve elektrik stimülasyonu ile uygulanan meridyen tedavileridir. Destekleyici ve tamamlayıcı bir tedavidir. Kilo vermeye, sigara ve alkol bağımlılığına yardımcı olmak, migren, sinüzit, baş ağrısı, başışıklık kuvvetlendirme tedavilerinde uygulanır.

Osteopati

Temelde sadece ellerle uygulanan, bütüncül bir bakışla kişiye özel testlemeler sonucu yapılan tedavi yöntemidir. Kas iskelet sistemi problemlerinde sadece ağrılı bölgeye değil, sebep olabilecek tüm organlar bağlanırlara da odaklanır.

Manuel Medikal Tedavi

Manuel terapi sadece elle uygulanan bir fizik tedavi şeklidir. Manuel terapide uygulayıcılar; kas spazmı, bağ doku problemleri ve eklem disfonksiyonlarının neden olduğu ağrıları azaltmak için birçok teknik ile bölgenin dolaşımını arttırıp kişinin iyileşme fazlarına destek sağlar.

Graston Tedavisi

Titanyumdan yapılmış çeşitli eğimli aletlerle uygulanan ve tüm fascial hat üzerinde iyileşme uyarısı veren teknik bir uygulamadır. Yüzeysel ve derin dokuda dolaşımı hızlı bir şekilde arttırdığı için etkisi hemen görülmektedir.

Kraniosakral Tedavi

Kişiyi özel düzenlenen kraniosakral terapi yumuşak dokuyu rahatlatılır ve kemiklerin optimal hareketini sağlar. Kendini iyileştirme mekanizmasını aktifleştirir. Baş, omurga ve sakrumu (kuyruk sokumunu) içine alan bir tedavidir.

Kinezyobant

Kinezyobant lateks içermeyen, esneyebilen ince bir banttır. Fizyolojik etki mekanizması doğrudan dolaşım ve sinir sistemi üzerinedir. Deriye uygulandığında birinci deri katmanını hafifçe kaldırıp bu iki katman arasında boşluk oluşturduğu için dolaşım ve hareketlilik artar.

Kayropraktik Uygulamalar

Herkes tarafından 'kütletme' olarak kayropraktik uygulamalar, manipülasyon ve mobilizasyon teknikleriyle vücut biyomekaniklerinin yerine getirilmesi, uyarılması amaçlanır. Gerekli güvenlik testleri yapıldıktan sonra uygulanmalıdır.

Vitalica Osteopatik Ritüel

Bütün vücudu ayrıntılı olarak inceleyerek tüm fizik tedavi tekniklerini kombine olarak yapılmasıyla gerçekleşen maksimum etkili bir tedavidir. Kupa terapi, kayropraktik uygulamalar, kuru iğneleme, kinezyobant, graston, manuel terapi ve osteopatik tüm teknikler değerlendirmeler sonucu seçilerek uygulanır. 2 fizyoterapist tarafından uygulanır.

Kupa Tedavisi

Kupa masajı fizyoterapistin tedavi edeceği bölgeye kupayı vakum yardımıyla uygulaması ya da bölge üzerinde yağ yardımıyla hareket ettirmesi şeklinde uygulanır. Negatif basınç etkisiyle dolaşımı arttırır ve dokuların gevşemesini sağlar. Ayrıca fasyayı rahatlatarak ağrıyı azaltır.

Ağrı Tedavisi (Ultrason & Infrared)**Vücut Şekillendirme - Tens ile****Klinik Lenf Masajı****Zihinsel Wellness****Farkındalık Terapisi****Çakra Dengeleme Seansı****Yogik Uyku Terapisi****Trataka Odaklanma Terapisi****Pranamaya Yogik Nefes Terapisi****Reiki Terapi****Yin Yoga****Piramit Enerjisi**

"Başlangıçta mezar olarak tasarlandığına inanılan Piramitlerin inşaa amaçları üzerine yapılan son araştırmalar; gerçek yapım sebeplerinin onları trafo merkezleri gibi kullanarak enerji üretmek olduğunu gösteriyor.

Tarih boyunca yapılan tüm piramitlerin matematiksel hassasiyetle ve Kuzey Kutba hizalanarak inşaa edildiği araştırmalarca kanıtlanmıştır.

Vitalica piramidi de maksimum enerji sağlanması amacı ile Gizia piramidinin boyutları ile ölçeklendirilmiş ve Kuzeye hizalanmıştır.

Piramit şekli dünyayı çevreleyen çeşitli enerji alanlarının (elektromanyetik dalgalar, kozmik ışınlar, yerçekimi gücü vb.) alıcısıdır. Piramitin terapötik etkisini oluşturan şey enerji formlarıyla olan etkileşimdir.

Piramit, şekli gereği, kendi çevresinde küresel harmonik bir titreşim alanı oluşturur. Bu alandaki her şey uyuma doğru ilerlemeye başlar.

Piramit enerji etkisi alanına yerleştirilen herhangi bir madde (katı, sıvı veya gaz) bu enerjinin bir "yükünü" veya başka bir deyişle piramit enerjisinin "baskısını alır".

Piramit enerjisi Negatif iyon üretir, bu iyonlar vücudun oksijen kapasitesini ve oksijen alımını artırır. Böylelikle kişinin fiziksel ve mental olarak güçlenmesine yardımcı olur.

Vücuttaki endokrin bezleri, piramitlerin elektriksel alanlarının bedenimizdeki etkisiyle aktive edilir. Bu aktivasyonla endokrin bezleri etrafındaki birincil enerji alanı dengelenir.

Piramit enerjisi, zararlı mikroorganizmaları yok ederek vücudun yapısındaki organik maddeleri düzenlemeye yardımcı olur

Araştırma sonuçları, piramidin içindeki enerji alanının, hipokampal nöronlarını stres kaynaklı atrofiden koruyabildiğini ve ayrıca nöroendokrin stresi, oksidatifstresi azalttığını ve antioksidan savunmasını artırdığını göstermiştir. (M. Surekha Bhat , Guruprasad Rao , K. Dilip Murthy , ve P. Gopalakrishna Bhat) "

Fiziksel Wellness**Özel Pilates Seansı****Özel Fitness Seansı****Özel Yoga Seansı****Hamak Yoga****Red & Near Infrared Light Sport Therapy****TRX****Cross Fit****Grup Dersleri (Aqua-Gym, Fat-Burn, Yagalates, Functional Training, Kangoojump)****EMS****Yüz Maskeleri ve Bakımları**

Uzmanlarımız tarafından yapılan cilt konsültasyonu sonunda size uygun olan yüz bakımı belirlenir.

Doğal Yüz Maskelesi**Vitalica Altın Maskesi****Kollajen ve Germe Yüz Maskesi****Hyalüronik Yüz Maskesi****Hassas Ciltler İçin Etkileyici Yüz Bakımı****Leke Giderici Yüz Maskesi****Leke Giderici Göz ve Boyun Bölgesi Bakımı**

Vücut Maskeleri ve Bakımları

Uzmanlarımız tarafından yapılan cilt konsültasyonu sonunda size uygun olan vücut bakımı belirlenir.

Detox Mineral Banyosu (Jakuzi)

Aromaterapik Çiçek Banyosu

Hayvar Özlü Vücut Bakımı

Mucizevi Üzüm Özlü Vücut Bakımı

Yeşil Çay Özlü Vücut Bakımı

Deniz Yosunu Vücut Bakımı

Büyüleyici Asya Vücut Bakımı

24 Karat Altın Özü Vücut Bakımı

Vitalica Deniz Tuzu Ve Yosunu Sıkılaştırıcı

Vücut Bakımı

Anti-Aging Kil Vücut Bakımı + Basınçlı Su Terapisi

Vitalica Ritüelleri

Kleopatra Ritüeli

Ayak banyosu

Vücut peelingi

Vücut maskesi

Jakuzide Mineral Banyosu

Yüz ve Saç Maskesi

Masaj

Vitalica ritüelleri, tepeden tırnağa tedavi genç, parlak bir cilt ve içsel esenlik için eski güzellik sırlarını kapsar. Ayak banyosu ritüeli ile başlar ve ardından cildi parlatmak için baştan sona peeling uygulanır. Tüm vücuda uygulanan kişiye özel vücut maskesi uygulamasından sonra, saç derisini besleyen ve rahatlatan nem açısından zengin saç yağı ile hafif baş ve saç derisi masajı yapılır. Daha sonra yüze gençleştirici bir bakım uygulanır. Bu ritüel cildi arındırmak ve şımartmak için lezzetli, kokulu organik kokularla dolu şımartıcı banyo ile bitirilir.

Anadolu Güzellik Ritüeli

Buhar Odası – Infrared Sauna

Türk Hamamı

Lenfatik masaj

Dengeleyici, inceltici ve toksinlerden arındırıcı vücut ritüeli, tüm ölü derinin soyulması için ısıtılmış mermer üzerinde kesenin yapıldığı geleneksel bir Türk hamamı ritüeli ile başlar. Hamamdan sonra özel spa odasında huzur dolu bir alana giriyorsunuz. Lenfatik drenaj masajı ile duyularınızı canlandırılır ve vücutta dolaşımı sağlanır.

Detoks Ritüeli

Detoks Masajı

Detoks Vücut Peelingi

Detoks Vücut Maskesi

Detoks Aromaterapi Banyosu

Bedeninizi ve duyularınızı tamamen detoks deneyimiyle arınmasına izin verin. Enerji akışını açmak için ayakların ve vücudun detoks peelingi ile başlanır. Ardından, vücudu rahatlatan ve temizleyen özel harmanlanmış aromaterapi içerikli sıcak bir tam vücut masajı ve detoks vücut bakımı yapılır. Kişiselleştirilmiş vücut masajı, iyileşmek ve gençleşmek için elle seçilmiş uyarıcı bitki yağları karışımıyla vücudunuzun derinlemesine temizlenmesini sağlar. Ardından organik esansiyel yağlar ve deniz tuzları ile tasarlanmış güzel bir detoks banyosu yapılır.

Selülit Ritüeli

Lenf drenaj Pressoterapi

Deniz Yosunu Vücut Bakımı

Selülit Bakımı

Masajlar

Derin Detoks Masajı

Ter ve yağ bezleri aracılığıyla toksinlerin vücuttan atılmasını sağlar. Dolaşım sorunu olan bölgelerde toksin birikmesini giderek tıkanıklığı giderir. Kan dolaşımını hızlandırarak vücuda canlılık ve enerji verir.

Manipura Karın Masajı

Kabızlık, tembel bağırsak, astım, düzensiz menstruasyon döngüsü, kronik yorgunluk, depresyon, sırt ağrısı gibi birçok durumda tedavi amaçlı yapılan bir masajdır. Angel of water ve Vasti'yi kolaylaştırmak için bu işlemlerden önce verilir.

Thai Masajı

Vücuttaki enerji akış dengesini düzenlemek için, enerji kanalları üzerinde bulunan noktalara baskılardan, eklemlerin esnekliği ve hareketliliğini sağlayan pasif yoga hareketlerinden oluşur.

Bali Masajı

Derin doku, akupresyon, refleksoloji, aromaterapi ve germe hareketlerinin karışımından oluşan bütünsel bir tekniktir. Kan dolaşımını iyileştirerek kas ve eklem ağrılarını azaltır.

Ayurveda Detoks Masajı - Abhayanga

Abhyanga, Ayurveda'nın başlıca şifa aracı ve tüm masajların annesidir. Vücut dokularını detoksifiye etmek, beslemek ve canlandırmak için vücut tipinize özel bitkisel yağlarla yapılan tüm vücut masajıdır. Abhayanga, sıradan masajlara göre daha derin ve daha kapsamlı bir etkiye sahiptir. Zihin, beden ve ruhu doğal olarak uyumlu hale getirerek en derin şifa etkisine ulaşır. Ayrıca Ayurveda'nın en gençleştirici tedavilerinden biridir.

Ayurveda Marma Eklem Masajı

Bu masaj, vücudu kas sertliği ve krampların zararlı etkilerinden koruyarak kas ve lif hasarını önler. Kan dolaşımını harekete geçirir, dokulara enerji sağlar, kalbi ve dolaşım sistemini destekler. Eklemler arasındaki fonksiyonel uyumu düzenler ve kişiyi sakinleştirir.

Ayurveda Nasayam Masajı

Bu tedavi baş ve boyun bölgesinde bulunan kanalları temizler. Baş ağrıları, migren, servikal spondiloz ve yüz felci tedavisinde faydalıdır. Sinüzit, kronik soğuk algınlığı ve göğüs tıkanıklığı gibi rahatsızlıklarda oldukça etkilidir. Omuzlardan yukarıya, misafirin vücuduna masaj yapılarak terlemesi sağlanır.

Hazırlanan şifalı karışım yeterli dozda hasta nefes alırken burun deliklerine dökülür. İşlem sırasında burun, boyun, omuzlar, avuç içi ve etrafındaki alanlara özel bir masaj uygulanır.

Baş ve Boyun Masajı

Sinir uçlarına denk gelen refleks noktalarına parmakla baskı uygulanarak yapılan masajdır. Stres, gerginlik, yorgunluk, uykusuzluk, baş ağrısı, migren ve sinüs ağrılarını azaltır. Boyun ve omuz eklemlerini gevşetir, kan dolaşımını ve lenf akışını artırır, kas gerginliğini azaltır.

Anti Selülit Masajı

Özel teknikler kullanılarak kan dolaşımını hızlandıran bir masaj yöntemidir. Bel, kalça ve bacakların incelmeye ve şekillenmesine yardımcı olur. Lenf dolaşımını hızlandırarak detoksifikasyon sağlar. Kullanılan teknikle selülit görüntüsünün azalmasına yardımcı olur.

Aromaterapi Masajı

Bitki özlerinden elde edilen aromatik bitkisel yağlar ile uygulanan bu masaj rahatlatıcıdır. Yavaş ve nazik hareketler vücudu gevşetir, cilt yüzeyini ısıtır ve kas ağrılarını azaltır.

Refleksoloji Masajı

Uzak Doğu tıbbına dayanan bu masaj el ve ayaklarda belirli noktalara uygulanır. Sinir sistemini rahatlatır, kan dolaşımını hızlandırır, uyku kalitesini artırır, enerji akışını dengeler, bağışıklık sistemini güçlendirir, vücudu toksinlerden arındırır.

Shiatsu Masajı

Akupunktur felsefesi ile Shiatsu masajı, vücudun belirli noktalarına manuel olarak basınç uygulayarak enerji akışını iyileştirmeyi amaçlar. Sinir sistemini sakinleştirir, kan dolaşımını hızlandırır, kasları gevşetir ve stresi azaltır.

Shirodhara Masajı

Shirodhara, bitkisel yağlarla yapılan benzersiz bir ayurvedik baş masajı şeklindedir. Bitkisel özel yağ, ritmik sallanma hareketiyle sürekli bir akışta alnın üzerine nazikçe ve istikrarlı bir şekilde dökülür, bu işlem derin rahatlatma ve iç huzur duygusu ile sonuçlanır. Serebral sistem üzerinde çalışır, sinir sisteminin gevşemesine yardımcı olur. Beş duyunun işlevini geliştirir, uykusuzluk, stres, kaygı, depresyon, saç dökülmesi, yorgunluk, Vata (vücudun rüzgar elementi) dengesizliğinin giderilmesine yardımcı olur.

Manuel Lenfatik Masaj

Cildin, deri altı dokusunun, kasların, iç organların, kardiyovasküler ve lenfatik sistemlerin mekanik ve sinirsel uyarılarını içeren benzersiz bir masajdır. Lenf dolaşımını harekete geçirir, ödemi azaltmaya yardımcı olur, vücuttaki toksinleri atar, kan dolaşımını hızlandırır. Ayrıca hücrelere daha fazla oksijen taşınmasını sağlar, metabolizma hızını artırır, kilo vermeyi kolaylaştırır ve vücudu sıkılaştırmaya yardımcı olur.

Sıcak Taş Masajı

Isıtılmış volkanik taşların kullanıldığı bu masaj kan dolaşımını hızlandırır ve hücreleri besler, kas spazmlarını, sertliğini ve ağrıyı giderir, kronik kas ve eklem problemlerini etkin bir şekilde çözer. Fiziksel, duygusal ve zihinsel enerji verir, akut hastalıklar, kronik hastalıklar veya cerrahi müdahaleler sonucu vücutta oluşan olumsuzlukları azaltır. Stres, kaygı ve öfke nedeniyle vücutta oluşan tıkanıklıkların giderilmesine ve yaşam enerjinizin atılmasına yardımcı olur.

Türk Hamamı- Kese Köpük Masajı

Kese uygulaması gözenekleri açar ve cildinizdeki pürüzleri giderir. Köpük uygulaması kesenin hemen ardından saf ve doğal sabunlardan üretilen yoğun köpükle uygulanan işlemdir. Kese uygulamasıyla gözeneklerden çıkan yağ ve cilt yüzeyindeki kirden, tamamen arınmak için köpük masajı yapılır. Sabunun sağladığı yumuşaklık ve kayganlık sayesinde rastgele bir masaj yağına gereksinim duymadan vücudu zinde tutar.

İksirler

Bağırsak İksiri

Vitalica Wellness bağırsak iksiri, bağırsak sistemini ve sağlığını desteklemekte olup sindirim sisteminin çalışmasına yardımcı olur. Bu iksir sindirim sağlığını optimize ettiği bilinen özenle seçilmiş 7 bitki içerir. Besinlerin vücutta parçalanmasını destekler, emilimi artırır, gaz ve şişkinliği azaltır, karaciğeri destekler ve alkol alımının ertesi günü vücudu dengeler. Gıda intoleransı, reflü, kabızlık, ishal, şeker isteği, vitamin-mineral eksiklikleri, ağız kokusu, sindirim sistemi iltihaplanması durumlarında kullanılabilir.

Akciğer İksiri

Vitalica Wellness akciğer iksiri vücuttaki en hayati organlardan biri olan akciğeri temizlemek ve güçlendirmek amacıyla tasarlandı. Bu iksir akciğer sağlığını optimize ettiği bilinen özenle seçilmiş 6 bitki içerir. Kronik öksürük, sinüs tıkanıklığı, akciğer enfeksiyonları, antibiyotik kullanımı, nefes sorunları, metabolizma yavaşlığı, aşırı miktarda hayvansal besin tüketimi ve sigara kullanımı durumlarında kullanılabilir.

Karaciğer İksiri

Vitalica Wellness karaciğer iksiri, vücutta 500'ün üzerinde hayati fonksiyonu bulunan karaciğeri temizlemek ve fonksiyonlarını arttırmak için tasarlandı. Bu iksir karaciğer sağlığını optimize ettiği bilinen özenle seçilmiş 6 bitki içerir. Karaciğer yağlanması, alkole bağlı karaciğer hasarında, hepatit gibi viral enfeksiyonlarda, sık antibiyotik kullanımında, karaciğer büyümesinde, kabızlıkta, sağlıksız beslenme alışkanlığı durumunda, safra yolu hastalıklarında kullanımı önerilir. Detoksifikasyon ve hormon sistemi dengelemede rol oynar, cilt bozukluklarını önler.

Beyin İksiri

Vitalica Wellness beyin iksiri zihinsel performansı arttırmak için tasarlandı. Beyin sağlığını optimize ettiği bilinen özenle seçilmiş 6 bitki içerir. Nootropik beyin güçlendirici bu bitkiler odaklanmayı ve hafızayı güçlendirir, enerjinizi artırır, uyku sorunlarını giderir, kan dolaşımınızı düzenler. Ayrıca sinir ve bağırsıklık sisteminizi güçlendirir, biyolojik ve duygusal stresle başa çıkmayı kolaylaştırır ve beyin sisini kaldırır.

Anti-Aging İksir

Vitalica Wellness anti -aging iksiri yaşlanma ile gelen olumsuzlukları ortadan kaldırmak üzerine tasarlandı. Hücrel yaşlanmayı engelleyen, cilt-saç ve tırnak yenileyen, performansı arttıran üç ayrı kısımdan oluşur. Bütünleyici iksir ile hormon dengesi sağlanır, yaşlanma ile bozulan metabolizmalar düzenlenir, metabolizma hızlanır, dokular yenilenir.

Medikal Estetik Uygulamaları

Saç ve Yüz PRP

Plateletler vücudumuzdaki hasarlı dokuların onarımını ve iyileşmesini sağlamak için gerekli olan “büyüme faktörlerini” yapısında barındıran kan bileşenleridir. Kendi kanımızın ayrıştırılmasıyla elde edilen trombositlerin saçlı deriye ve yüze enjeksiyonu yapılr.

Dermapen

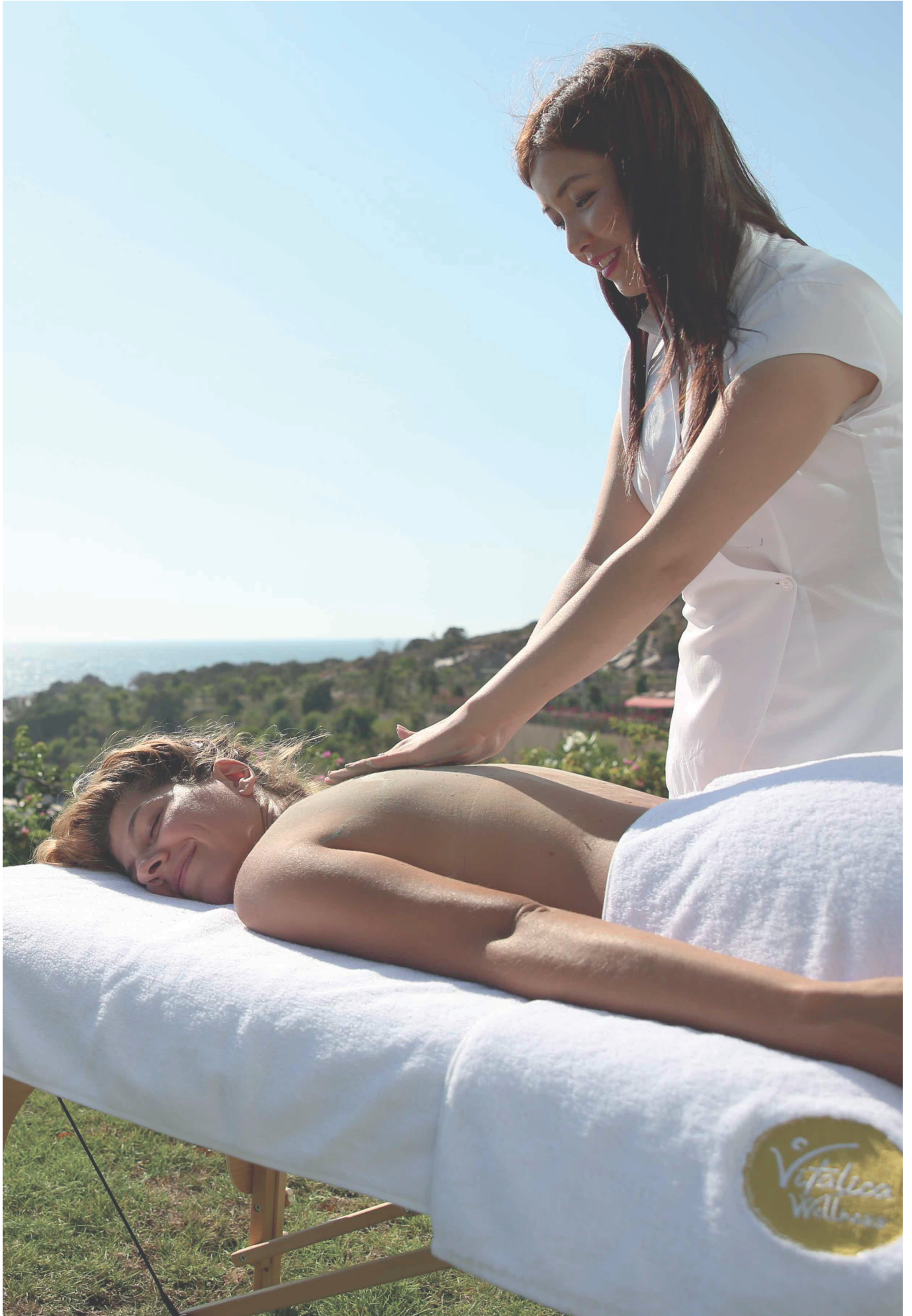
Dermapen iğneleri ile cildin yüzeysel tabakasında mikro düzeyde delikler açılarak cildin doğal iyileşme sürecinin başlatılması sağlanır. Ciltte açılan delikleri kapatmak üzere cilt dokusu kollajen ve elastin gibi proteinler üretir. Bunun sonucunda ciltte sağlıklı doku organizasyonu oluşur.

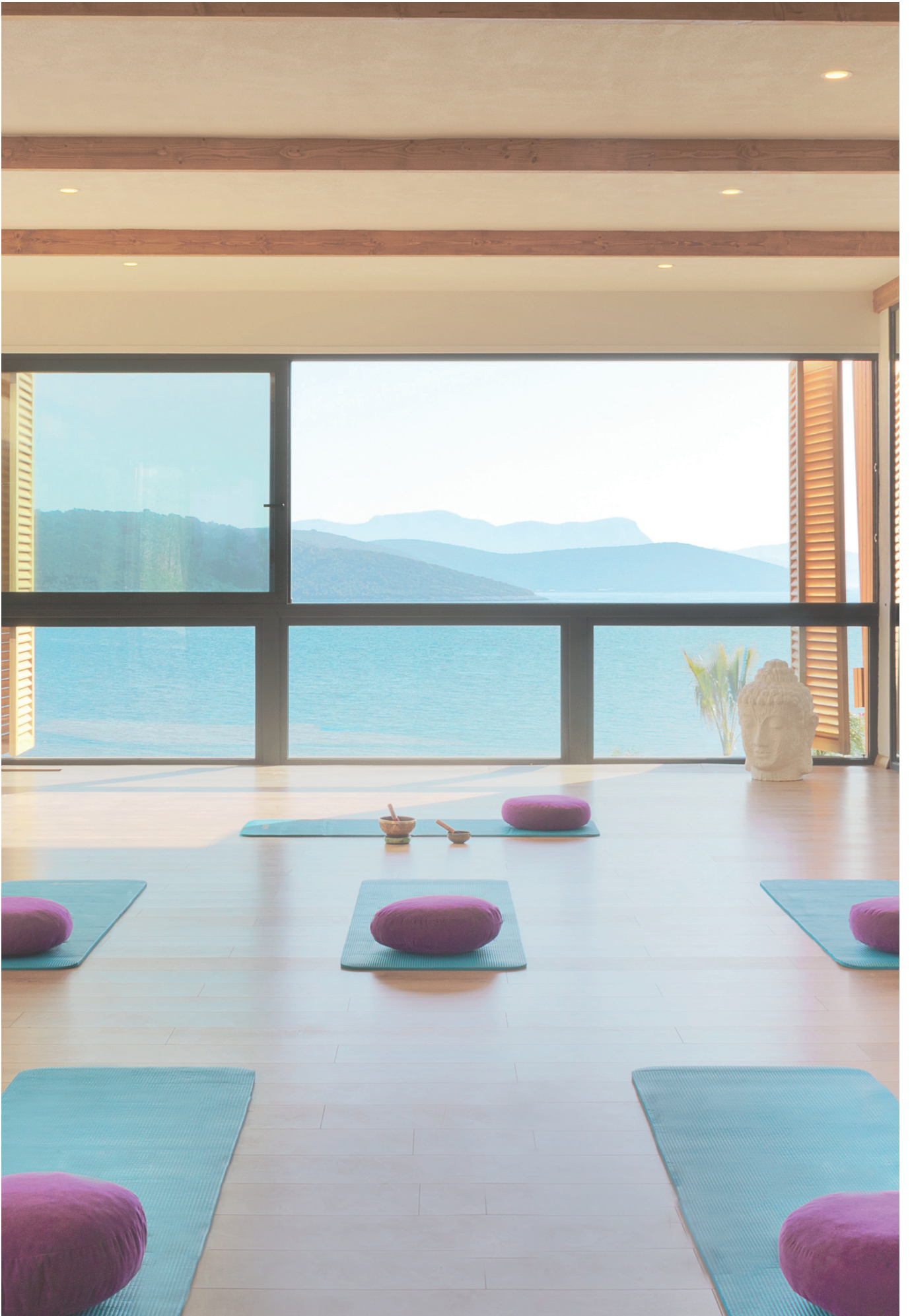
Gençlik Aşısı

Karışık kokteyller olarak cilt yenilenmesi için gerekli olan vitaminlerin enjeksiyon yöntemiyle uygulanmasıdır.

Saç ve Yüz Mezoterapisi

Saçlı derinin ve cildin ihtiyacına göre hazırlanan özel kokteyllerin orta deriye enjeksiyonudur.







www.vitalicawellness.com