



WELLNESS UYGULAMALARI VE TERAPİLERİ

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





Konsültasyonlar



WELLNESS KONSÜLTASYONU

Sağlığını 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.

Wellness Uygulamaları

ANGEL OF WATER

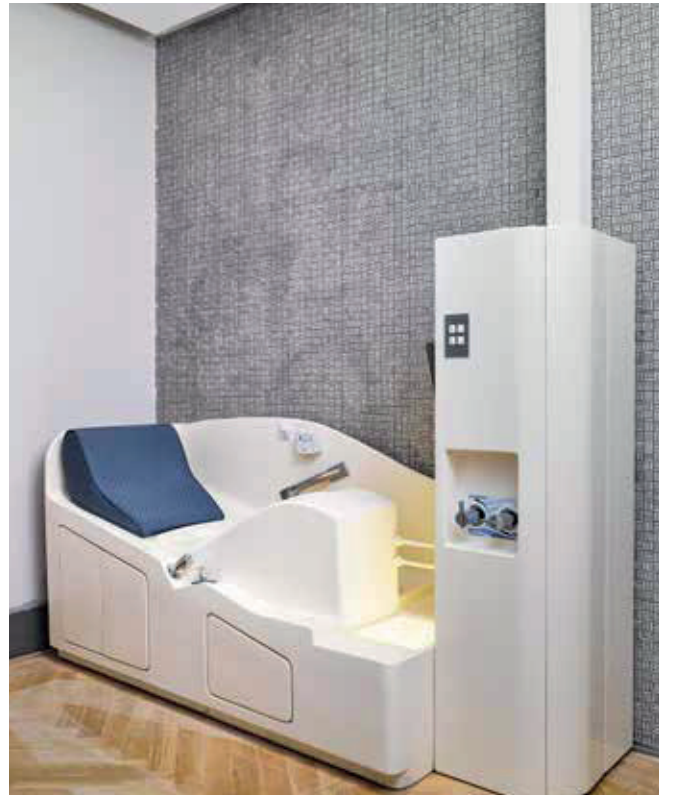
Bağırsak temizliğinin güvenli, basit ve etkili yolu olan angel of water, FDA onaylı uluslararası pazarda en yüksek performanslı kolon hidroterapi tıbbi sistemidir. Kolon temizliği için 1. sınıf tıbbi ekipman olarak onaylanmıştır. Angel of water, sindirim sistemini harekete geçirirken, toksinleri ortadan 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.

OZON SAUNA

Vücudun, oksijenin 3 değerlikli olan en yoğun formuna maruz kaldığı ozon sauna, bağışıklık 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.

GELENEKSEL TIP KONSÜLTASYONU

Binlerce yıllık geleneksel tıp yöntemleriyle günümüzün sağlık ihtiyaçlarını bir araya getiren geleneksel tıp, tamamlayıcı bir sağlık uygulamasıdır. Alanında uzman doktorlarımızın detaylı konsültasyonu sonrası kişinin ihtiyaçlarına göre uygulanacak tedavi belirlenir ve hem fiziksel hem ruhsal bir çok sağlık sorununa çözüm sunar.



SICAK VE SOĞUK BİTKİSEL KARACİĞER KOMPRES

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



BİTKİSEL BUHAR ODASI

Buhar odası cildin altında biriken toksinlerin atılmasını, dolaşımın iyileşmesini, kardiyovasküler sisteminin düzenlenmesini sağlamasıyla 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.



ZENCEFİL KOMPRESİ

Akciğer fonksiyonlarını arttırarak solunum sisteminin düzenlenmesini sağlayan kompres tedavisidir.



İYONİK 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.



LENF - DRENAJ PRESSOTERAPİ

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.



SAUNA

Sauna etkisi kasları gevşetir, vücudu sıkılaştırır, cildi güzelleştirir, selülit ve varislerde iyileşmeye yardımcı olur. Sauna, sıcak suyun etkisiyle mental yorgunluğu giderir. Toksinleri atma sırasında gözeneklerden yararlı bir terleme meydana gelir. Bu terleme cilt yenilenmesini, hücre sağlığını ve doku büyümesini destekler.



TÜRK HAMAMI

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.



VAKUM TERAPİ

Vakum Terapi vücudun sıkışması, sarkmış bölgelerin dirileştirilmesi, yavaşlayan metabolizmanın hızlandırılması, yağ birikiminin olduğu bölgelerin toparlanması, cilt dokusunun iyileştirilmesi ve vücudun biçimlendirilmesine katkıda bulunur.

Popo düşüklüğü, basen çıkıntısı, bel kalınlığı, bacak içi ve karında meydana gelen sarkmalar için uygulanabilen etkili bir terapidir.



Zayıflama ve Bölgesel İncelme Uygulamaları



B-ONE (Çatlak Tedavisi Cihazı)

Biodermogensi yeni veya eski oluşan çatlakların tedavisinde başarı oranı yüksek olan ve cilde zarar vermeyen bir tedavidir. Dokuların tekrar canlanmasını sağlayarak, cildin kendi kendini yenilemesini sağlar. Ciltteki kolajeni tetikleyerek cildin elastikiyetinin artmasını sağlar. Herhangi bir yan etkisi olmayan B-One uygulaması ağrısız ve acısız bir işlemdir. Çatlaklarda iyileşme sağlarken bir yandan da cildin sıkışmasını ve toparlanmasını sağlar.

POWER SHAPE

Bu cihaz ile bölgesel incelme ve zayıflama konularına, 4 farklı teknik birlikte harmanlanarak yoğunlaşılır. Powershape zayıflama cihazında; ses dalgası, vakum, kızılötesi ışık ve radyofrekans birlikte kullanılır.

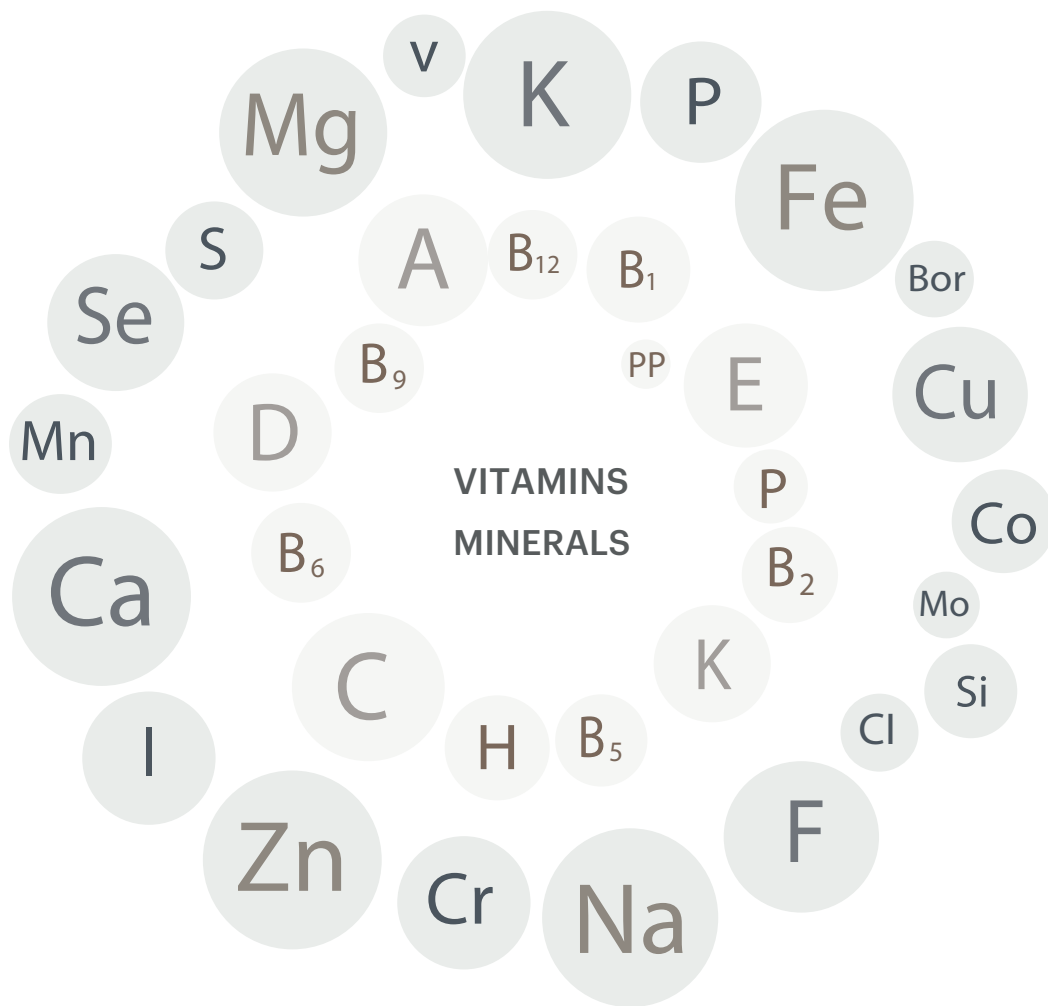
SMOOTH SHAPE

SmootShapes lazer ve ışık sistemleri ile mekanik uygulamaları içeren bir cihazdır. Cihazın içinde yağ dokusunu hedefleyerek sıvılaştıran lazer sistemi, dolaşımı düzenleyen ve yağın hücre dışına çıkışını kolaylaştıran ışık sistemi, hücreler arasındaki sıvıyı lenfatik sisteme yönlendiren silindirler ve ışığın etki derinliğini artıran vakum sistemi vardır. Selülit görünümünü iyileştirmeyi hedefleyen bir tedavidir. Özellikle baldır ve kalça bölgesinde yoğun olarak görülen selülit oluşumunu iyileştirir, cildinizin sıkı ve pürüzsüz bir yüzeye kavuşmasını sağlar. Selülit tedavisi için en sık kullanılan yöntemlerden birisidir.

ULTRA SHAPE

Odaklı ultrasound teknolojisi ile vakum yardımcı radyo frekansın yararları birleştirilerek oluşturulmuştur. Hedeflenen bölgede kan damarları, sinir ve cilde zarar vermeden yağ hücrelerini parçalayan ve cilt sıkışması sağlayan rahat bir tedavi yöntemidir. Parçalanan yağ hücrelerinin içeriği doğal metabolik yollar ile işlenir. Uzun sürelidir ve yağ hücreleri kalıcı olarak yok edilir. Kalça, karın, bel gibi diyet veya egzersiz ile kurtulamadığınız, oturmuş yağların atılmasında başarılı sonuçlar verir.

Kokteyller



BAĞIŞIKLIK GÜÇLENDİRİCİ KOKTEYL

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

KARACİĞER DETOKS KOKTEYL

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

YORGUNLUK KARŞITI KOKTEYL

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

SEROTONİN KOKTEYL

Mutluluk kokteyli ile modunuzu pozitif çevirebilirsiniz.

METABOLİZMA HIZLANDIRICI KOKTEYL

Metabolizmanın hızlanmasını sağlayarak kilo verme sürecini destekler.

BİYOTİN KOKTEYL

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

ENERJİ DESTEĞİ KOKTEYL

Enerjik hissetmeyi seviyorsanız bu kokteyl sizin için hazırlanmış.

YAŞLANMA KARŞITI KOKTEYL

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

MAJÖR OZON

Dolaşım bozuklukları, alerjilerin yarattığı rahatsızlıklar, ameliyatlar veya enfeksiyonlardan sonra genel canlandırma için kullanılabilir.

IV LAZER

IV lazer, damar yoluyla vücuda iletilen 3 farklı renkteki (kırmızı, sarı, mavi) lazer ışınları sayesinde hücrelerin kendilerini yenilemesini sağlayan bir terapi. Vücudun kendi yenilenmesini hızlı bir şekilde tetikleyen etkili bir IV yöntemidir.

Fizyoterapi Uygulamaları



KURU İĞNELEME

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

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 organsal bağlantılara da odaklanır.

GELENEKSEL TIP UYGULAMALARI

AKUPUNKTUR

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

MOKSA TEDAVİSİ

Isı terapisi yoluyla şifalanmayı sağlayan en eski kadim uygulamalardan biridir. Pelin otundan (Artemesia Vulgaris) yapılan bir sapın ucuna eklenen konik şeklindeki aparatıyla vücudun hasta yada iltihaplı bölgesi üzerine yerleştirilerek, sapın yakılması sonucu elde edilen ısı ile tedavi etme yöntemidir. Yakılan moxa çubukları ile mide ağrısı, kusma, ishal ve romatizmal ağrılar tedavi edilmektedir.

KAYROPRAKTİK UYGULAMALAR

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

KUPA TEDAVİSİ

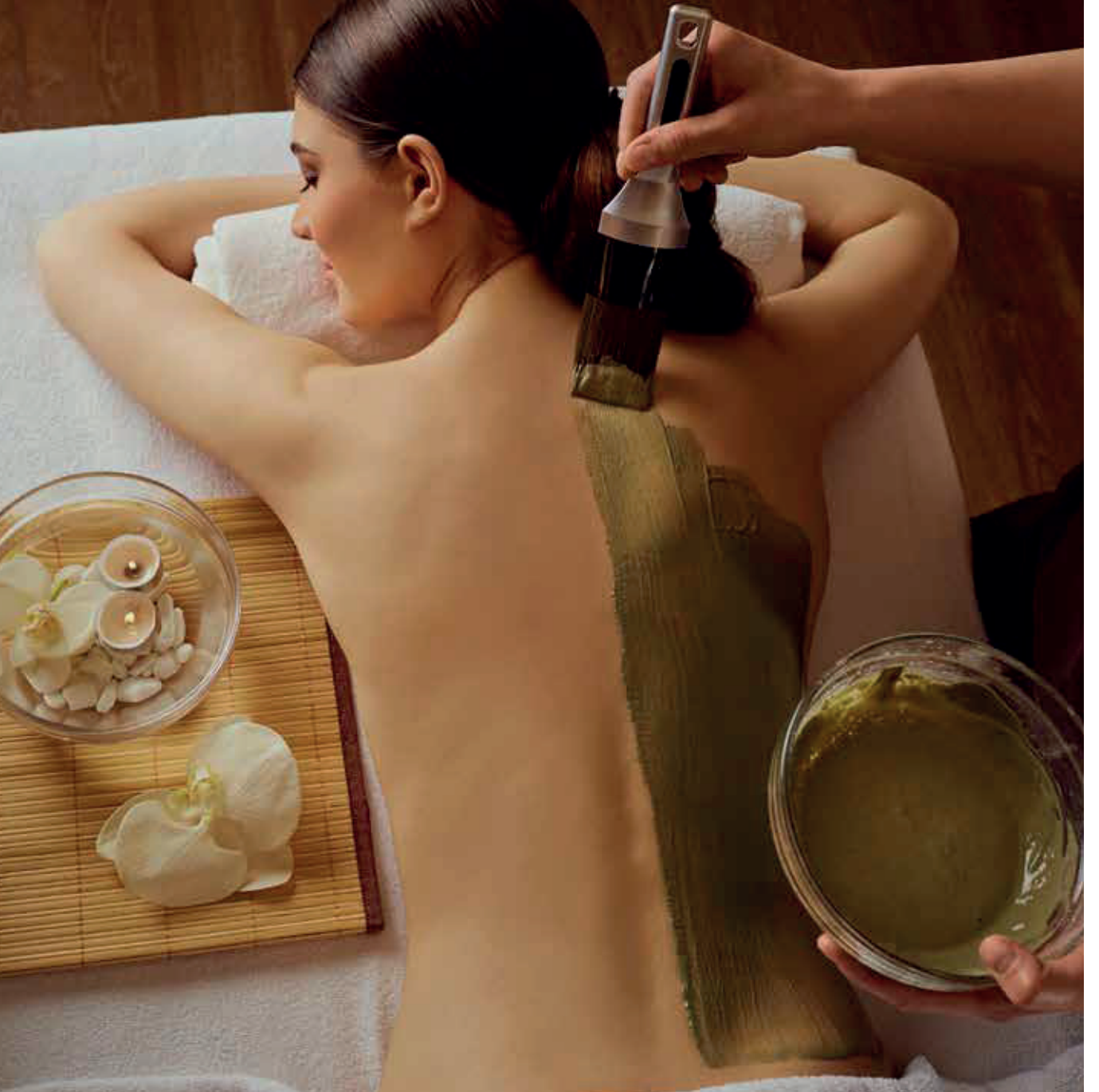
Kupa masajı fizyoterapistin tedavi edeceği bölgeye kupayı vakum yardımıyla uygulaması ya da bölge üzerinde yağ yardımıyla hareket ettirmesi şeklinde uygulanır. Negatif basınç etkisiyle dolaşımı arttırır ve dokuların gevşemesini sağlar. Ayrıca fasyayı rahatlatarak ağrıyı azaltır.

HACAMAT TEDAVİSİ

Vücuttaki kirli kanın belirli yerlere kupa yardımı ile toplanıp, ufak kesiler ile çekilmesi işlemidir. Hacamat yöntemi ile toksinlerin ve ölü kan hücrelerinin kandan atılması hücrelerin yenilenmesini sağladığı gibi, hasta olmadan önce uygulandığında birçok hastalıktan koruma özelliği bilimsel olarak kanıtlanmıştır.



Vücut Maskeleri & Bakımları



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

- DETOX MİNERAL BANYOSU (JAKUZİ)
- AROMATERAPİK ÇİÇEK BANYOSU
 - KİL BAKIMI
 - PEELİNG MASKESİ
- SIKILAŞTIRICI VÜCUT BAKIMI

Vitalica Ritüelleri



Kleopatra Ritüeli

- Ayak Banyosu
- Vücut Peelingi
- Vücut Maskesi
- Jakuzide Mineral Banyosu
- Yüz 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 yüze gençleştirici bir bakım uygulanır. Bu ritüel cildi arındırmak ve şımartmak için lezzetli, kokulu organik kabarcıklarla dolu şımartıcı banyo ile bitirilir.

Anadolu Güzellik Ritüeli

- Buhar Odası
- Sauna
- Türk Hamamı
- Lenfatik Masaj
- Yüz Masajı

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 girilir. Lenfatik drenaj masajı ile duyularınız canlandırılır ve vücutta dolaşımı sağlanır. Besleyici yüz masajı ile sonlanır.

Selülit Ritüeli

- Lenf Drenaj Pressoterapi
- 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 görüntüsü nün azalmasına yardımcı olur.

Masajlar



DERİN DETOKS MASAJI

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

MANİPURA KARIN MASAJI

Kabızlık, tembel bağırsak, astım, düzensiz menstrüasyon 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.

BAŞ VE BOYUN MASAJI

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.

ANTİ SELÜLİT MASAJI

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.

AROMATERAPİ MASAJI

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

REFLEKSOLOJİ MASAJI

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, vücutu toksinlerden arındırır.

MANUEL LENFATİK 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 vücutu sıkılaştırmaya yardımcı olur.

SICAK TAŞ MASAJI

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 giderilmesi ve yaşam enerjinizin atılmasına yardımcı olur.

TÜRK HAMAMI - KESE KÖPÜK MASAJI

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 vücutta zinde tutar.

KLASİK MASAJ

Bu masaj, vücutta kas sertliği ve krampların zararlı etkilerinden koruyarak, gevşemeyi sağlar. Kan dolaşımını harekete geçirir, dokulara enerji sağlar, kalbi ve dolaşım sistemini destekler. Eklemler arasında fonksiyonel uyumu düzenler ve kişiyi sakinleştirir.

MEDİKAL MASAJ

Medikal masaj, kaslar, tendonlar, bağlar ve fasya (kas ve kas gruplarını çevreleyen zar) bölgelerine etki eden bir manuel terapi uygulamasıdır. Tedavi edici özelliğinin yanında stres, gerginlik, yorgunluk ve uykusuzluk gibi problemlerine çözüm sunar. Baş ağrısı, migren ve sinüs ağrılarını azaltır.

BÖLGESEL MASAJ

Bölgesel masaj ağırlı bölgeye yoğunlaşan veya vücutta özel olarak istenilen bölgeye yapılan masajdır. Baş, boyun, ense, kollar, omuz-sırt, sırt- bel ve bacaklar bölgesel masajın en sık uygulandığı alanlardır. Bölgesel masaj tedavi edici ve iyileştirici özelliğe sahiptir.

YÜZ MASAJI

Yüz masajı, yüz bölgesindeki kan dolaşımının hızlanmasını sağlayarak, kan dolaşımının artmasını, cildin canlanmasını ve sağlıklı bir görünüme kavuşmasını hedefleyen etkili bir yöntemdir. Aynı zamanda cildin elastikiyetinin artmasını ve nem oranının dengelenmesini sağlar.

HAMİLE MASAJI

Hamilelikte hormonlardaki ve vücuttaki değişimler kişide stres ve çeşitli ağrılara sebep olabilmektedir. Hamile masajı, vücudun kan dolaşımını arttırmaya, ödemi azaltmaya ve stres etkilerinden kurtulmasına yardımcı olur.



Paketler



ZAYIFLAMA PAKETİ (A)

POWERSHAPE UYGULAMASI (10 Seans)
LENF DRENAJ (3 Seans)
DİYET PAKETİ (4 Seans)
OZON SAUNA (2 Seans)

ZAYIFLAMA PAKETİ (B)

LENF DRENAJ (2 Seans)
AKUPUNKTUR UYGULAMASI (12 Seans)
OZON SAUNA (1 Seans)
DİYET PAKETİ (8 Seans)

ZAYIFLAMA PAKETİ (C)

SMOOTHSHAPE UYGULAMASI (8 Seans)
LENF DRENAJ (3 Seans)
DİYET PAKETİ (2 Seans) (1+1)
OZON SAUNA (1 Seans)
METABOLİZMA HIZLANDIRICI IV

ZAYIFLAMA PAKETİ (D)

3 Seans ULTRA SHAPE
6 Seans DİYET

SELÜLİT PAKETİ

2 Seans OZON SAUNA
1 Seans BESLENME DANIŞMANLIĞI
PB SERUM veya FLASH SELÜLİT UYGULAMALARI
SELÜLİT MASAJI (1 Seans)
POWERSHAPE UYGULAMASI (6 Seans)

VÜCUT AĞRILARI İÇİN TEDAVİ PAKETİ

12 Seans AKUPUNKTUR
4 Seans MOKSA
4 Seans KUPA
10 Seans MEDİKAL MASAJ
2 Seans İYONİK AYAK DETOKSU

SİGARA BIRAKMA PAKETİ

4 Seans MOKSA TEDAVİSİ
12 Seans AKUPUNKTUR
1 Seans HACAMAT
4 Seans KUPA



www.vitalicawellness.com