



Ce este Fresh Start?

Sanatate

Vitalitate

Rejuvenare

Fresh Start – un program de terapie holistica pentru detoxifierea profunda a organismului

In zilele noastre, substantele chimice toxice sunt peste tot. Acestea isi gasesc cu usurinta drumul in corpul nostru prin aerul pe care il respiram, prin alimentele pe care le consumam, prin apa pe care o bem, dar si prin medicamente, alcool si tutun. Toxinele nu vin numai din surse externe; ele sunt produse si in interiorul corpului nostru in cadrul proceselor metabolice normale. Dezechilibrele nutritionale, insuficienta depozitelor de minerale din organism si alergiile alimentare pot compromite caile de evacuare, permitand acumulari excesive de toxine in interior.

Substantele chimice solubile in apa sunt eliminate, pe cand cele solubile in grasime sunt depozitate. Toxinele se acumuleaza astfel in celulele grase si in membranele celulare si devin "otrava interna". Cand corpul nostru este supus stresului, el elibereaza aceste substante chimice toxice prin fluxul sangvin, creand in acest fel mai mult stres si imbolnavind organismul.

Un program de curatare generala este ideal pentru a ajuta mecanismele interne sa functioneze optim, pentru a apara organismul de toxine, pentru a scapa de dependente (zahar, alcool, nicotina), pentru a face schimbari in stilul de viata (alimentatie si relaxare)

Corpul nostru se detoxifica automat in fiecare zi. Caile naturale de eliminare a deseurilor din organism sunt: pielea (transpiratie), rinichiul (diureza), colonul (tranzit intestinal), dar si plamanul (respiratia). Exista si alte organe implicate in detoxifiere - ficatul, dar si mecanisme celulare care implica actiunea enzimelor contra radicalilor liberi. Organismul se apara astfel de toxine, care prin acumulare ar putea duce la intolerante, alergii, oboseala cronica si diverse alte afectiuni.

Cercetarile arata ca detoxifierea organismului ajuta la vindecarea sau ameliorarea unei game foarte largi de probleme precum: depresia, durerile articulare, durerile de spate, probleme ale pielii, oboseala cronica, probleme emotionale, pierderea libidoului, letargie si multe alte simptome ale vietii agitate si pline de stres din zilele noastre.

Prin detoxifiere asistata de nutritie optima si hidratare adecvata, se obtin numeroase beneficii: intarirea sistemului imunitar, ameliorarea problemelor dermatologice, imbunatatirea gradului de hidratare a pielii, controlul greutatii corporale, cresterea nivelului de energie, obtinerea starii de bine.



Detox test:

Raspundeti cu da sau nu la urmatoarele intrebari:

1. Locuiti intr-un oras aglomerat?
2. Lucrati intr-un birou?
3. Folositi des telefonul mobil?
4. Petreceti mult timp in fata computer-ului?
5. Petreceti multe ore in trafic?
6. Fumati regulat sau petreceti mult timp in mediu in care se fumeaza?
7. Sunteti sedentar?
8. Consumati alcool zilnic?
9. Raciti mai des decat de trei ori pe an?
10. Aveti obturatii de amalgam?

11. Bete zilnic cafea, bauturi energizante/acidulate, apa de la robinet sau lapte de vaca?
12. Consumati zilnic zahar, dulciuri, produse de patiserie, paine, alimente conservate, semipreparate?
13. Adaugati in mod uzual zahar sau indulcitori artificiali in ceai sau cafea?
14. Adaugati surplus de sare in mancare?
15. Citirea informatiilor referitoare la conservanti si substante chimice de pe etichetele produselor este irelevanta pentru dumneavoastra?
16. Aveti dureri de cap frecvente sau oboseala cronica?
17. Sunteti supraponderal sau aveti tendinta spre ingrasare?
18. Aveti tensiune mare sau colesterolul crescut?
19. Sunteti alergic la diverse alimente?
20. Suferiti de astm sau aveti eruptii cutanate, acnee, psoriazis?

Daca ati raspuns afirmativ la mai mult de cinci intrebari, organismul dumneavoastra are nevoie de detoxifiere.



Cum va ajuta Fresh Start?

Prin:

- **Nutritie detox**
- **Hidrocolonoterapie (detoxifiere generala)**
- **Acupunctura (detoxifiere ficat, rinichi, limfa)**
- **Impachetare corporala Detox Green**
- **Masaj Detox Vital (detoxifiere limfatica si a pielii)**
- **Terapie energetica (Reiki)**
- **Power Plate**
- **Exercitii de respiratie detox**

Programul se adreseaza tuturor celor care au o dorinta profunda de a fi sanatosi si de a face schimbari in stilul de viata. La Del Mar Medical Spa veti intalni o echipa completa de specialisti (medici si terapeuti) atenti selectati si instruiti, dedicati sanatatii si starii dumneavoastra de bine. Cu multa atentie si daruire, acestia au pregatit pentru dumneavoastra un **program de terapie holistica**, care se adreseaza deopotriiva corpului, mintii si sufletului, pentru ca, in cel mai scurt timp posibil, sa va puteti bucura de un **Fresh Start**.

Nutritie detox

Nutritia este esentiala intr-un proces de curatare generala a organismului.

O dieta **non-toxica** cuprinde cateva reguli de baza:

- Un consum preponderent de legume, fructe, seminte, nuci crude, cereale integrale (amaranth, mei, hrisca), quinoa, orez integral, germeni (Mastari), de preferat organice (sau cat mai naturale), si cat mai neprocesate (crude, sucuri);
- Legumele si fructele sa fie cele de sezon, cu o proportie mai mare a celor alcaline;
- Un consum adecvat de apa filtrata;
- De evitat in aceasta perioada - carne rosie, organe, lactate, alimente procesate, conserve, zahar, sare, grasimi saturate, cafea, nicotina.

Alimente de top pentru detox sunt:

- superfoods: spirulina, chlorella, iarba de grau (wheatgrass),
- alimente bogate in clorofila - legume verzi,
- germeni: de lucerna (alfalfa sprouts) si floarea soarelui,
- apa filtrata,
- ceaiuri detox: papadie, urzica, musetel.

Alte recomandari:

- Se prefera ca in zilele cu hidrocolonoterapie, legumele si fructele sa fie consumate sub forma de sucuri;
- Mesele vor fi la interval de doua ore si intre mese se vor bea apa si ceaiuri;
- Dat fiind aportul caloric redus in aceste zile, efortul fizic va fi adecvat acestui aport.

Sugestii in caz de foame: ceai de plante, supa miso, supa crema de legume. Daca e nevoie, se vor consuma fructe/legume solide, sau cereale de tip amaranth, mei, quinoa, usor gatite.

Suplimente nutritive recomandate:

- Probiotice - dupa si in zilele cu hidrocolonoterapie, utile pentru refacerea florei saprofite (bune) a colonului,
- Psyllium - se va incepe chiar inainte de hidrocolonoterapie, pentru a ajuta curatarea colonului (doua lingurite inmuiate in apa/ suc),
- Silimarina (Milk Thistle), L-cisteina, L-glutamina - ca suport in detoxifierea ficatului,
- Antioxidanti (vitaminele A, C, E, Zn, Ca, Mg, seleniu) - pentru a ajuta organele si tesuturile sa se apere de radicalii liberi.

Dupa perioada de detox se vor introduce treptat proteine animale - peste, branza, oua - daca aceasta se doreste. Medicul nutritionist va va ajuta sa aveti un meniu post-detox personalizat, bazat pe principii de alimentatie sanatoasa.

Hidrocolonoterapie (detoxifiere generala)

Ce este hidrocolonoterapia?

Hidrocolonoterapia este o metoda blanda si nedureroasa prin care, cu ajutorul apei filtrate si purificate, se indeparteaza de la nivelul colonului reziduuri stagnante, toxine si paraziti, obtinandu-se imbunatatirea starii de sanatate si a functionalitatii intregului organism. Aceasta este o procedura care trebuie efectuata numai de catre un terapeut calificat.

In ce consta terapia?

Terapia consta in infuzia de apa calduta in colon, via rectum, ce activeaza peristaltismului intestinal si duce la dislocarea si eliminarea depozitelor stagnante din intestinul gros.

Ce probleme trateaza hidrocolonoterapia?

In zilele noastre, din ce in ce mai multe mai multe alimente existente pe piata sunt procesate, lipsite de nutrienti, pline de pesticide, chimicale, E-uri, coloranti si amelioratori de gust.

Multi oameni adopta o alimentatie bazata pe proteine de origine animala in cantitati excesive, pe care organismul nostru nu le poate digera in totalitate. In acelasi timp, acestia nu mananca suficiente legume si fructe ce au rolul de a furniza organismului fibrele alimentare absolut necesare in formarea si eliminarea materiilor fecale. In lipsa acestora, materiile reziduale nu mai pot fi eliminate si stagneaza in interiorul intestinului gros, ingustand lumenul acestuia si generand o iritare a mucoasei intestinale.

Toate aceste greseli de alimentatie au ca rezultat modificarea functiilor intestinului gros: scaderea motilitatii intestinale care conduce la aparitia constipatiei, reducerea absorbtiei apei, a electrolitilor si nutrientilor, precum si modificarea florei bacteriene cu efecte negative in digestie, absorbtie si eliminare.

Colonul are capacitatea de a depozita reziduurile si de a face fata substantelor iritante si alergenilor pe termen lung, astfel incat nu ne dam seama decat tarziu ca s-a atins punctul critic in care el nu mai functioneaza la parametrii normali. Balonarea, constipatia, diareea, durerile si disconfortul abdominal si mai apoi durerile de cap, „ceata pe creier”, oboseala cronica, iritatie ale pielii, dureri articulare sunt semne ca intestinul nostru sufera.

Prin indepartarea materiilor toxice stagnante cu ajutorul colonhidroterapiei, colonul isi recapata integritatea si functiile sale normale.

Colonhidroterapia este un instrument important in tratarea sau ameliorarea urmatoarelor afectiuni:

- constipatie, diaree,
- gaze abdominale,
- balonare,
- sindromul colonului iritabil,
- depresie,
- dureri de cap,
- confuzie mentala („ceata pe creier”),
- oboseala cronica,
- lipsa de energie,
- candidoza,
- miros urat al gurii sau al corpului,
- probleme ale pielii (acnee, dermatite, psoriazis),
- dureri sciatiche,
- dureri menstruale.

Colonhidroterapia nu este un tratament al unei boli, ci este o terapie care ajuta organismul sa se detoxifice si astfel sa-si recapete capacitatea sa de a se autovindeca.

Colonhidroterapia este deosebit de utila :

- in cadrul programelor de detoxifiere,
- in regimurile de slabire,
- pentru intarirea sistemului imunitar,
- pentru ameliorarea celulitei.

La Del Mar Medical Spa, sedintele de hidrocolonoterapie sunt personalizate (adaptate nevoilor specifice ale fiecarui client), discrete, relaxante si extreme de eficiente.

Acupunctura (detoxifiere ficat, rinichi, limfa)

Practicata de mai bine de 5.000 de ani, acupunctura restabileste echilibrul energetic al corpului, mintii si spiritului prin utilizarea de ace sterile, de unica folosinta, care sunt introduse in anumite puncte ale corpului.

Acupunctura are un rol important in procesul de detoxifiere a organismului deoarece ne ajuta sa eliminam toxinele acumulate.

Atunci cand mancam alimente toxice, automat in corpul nostru se instaleaza o senzatie de "greutate", ceea ce ne arata ca fluxul energetic normal a fost intrerupt. Consumand alimente benefice pentru organism, ne simtim bine, plini de energie si vitalitate.

Prin acupunctura se elimina blocajele energetice cauzate de existenta toxinelor, se restabileste echilibrul energetic si se armonizeaza toate functiile corpului.



Reiki – terapie energetica

Reiki este o forma de terapie energetica care isi are originile in Tibet si care este practicata de mai bine de 2.500 de ani. Tehnicile de echilibrare energetica reiki stimuleaza detoxifierea naturala a organismului si astfel se potrivesc firesc procesului de detoxifiere initiat prin programul Fresh Start.

Echilibrarea energetica cu ajutorul reiki preia din disconfortul care apare la schimbarea dietei. Dupa sedintele de reiki pacientul se simte energizat si relaxat.

Reiki ajuta la echilibrarea energetica pe multiple planuri, contribuind astfel la starea de bine generala a organismului.

Impachetare corporala Detox Green

Prin exfolierea corpului cu saruri marine si uleiuri esentiale anti stres se indeparteaza stratul de celule moarte si se curata pielea in profunzime. Rezultatul este o piele moale, catifelata, mineralizata si revitalizata. Exfolierea are un puternic efect de stimulare si imbunatatire a tonusului pielii. Tratamentul este completat de efectul de aromaterapie, conferit de extractele de ylang ylang, levantica si mandarin. Acestea relaxeaza si rasfata simtul olfactiv, conferind senzatia de liniste, de "bine general".

Gelul activator anticelulitic se absoarbe usor si stimuleaza profund circulatia sangvina, furnizand imediat oxigenarea si nutritia tesuturilor oboseite. Ca rezultat, pielea isi recapata energia si se inlatura acumularile de toxine. Concentratul de ceai verde stimuleaza detoxifierea organismului, inlaturand toxinele, topind produsii toxici hidrosolubili si accelerand procesele de eliminare a "deseurilor" din organism.

Impachetarea cu extract de ceai verde este o impachetare anti-toxine prin excelenta, cu abilitatea de a activa enzima care stimuleaza detoxifierea organismului prin eliberarea toxinelor. Ceaiul verde este un anti-radical liber, testat ca un inhibitor al formarii de radicali liberi.

Impachetarea se realizeaza in Capsula Dermalife Spa Feng Shui - un complex de tratamente, care combina multiple functii din gama tratamentelor de relaxare si corporale, precum: sauna umeda si sauna uscata, cromoterapie, raze infrarosii, vibromasaj, sistem vitaminizant si mineralizant, aromaterapie. Tratamentul cu raze infrarosii determina incalzirea tesuturilor, crescand metabolismul local. Incalzirea profunda produsa de contactul cu razele infrarosii, ajuta extractul de cafea verde aplicat pe suprafata pielii sa penetreze pana la cativa centimetri din tesutul adipos. Prin incalzirea tesutului adipos este favorizata arderea grasimilor, oxigenarea tesuturilor tratate, imbunatatirea fluxului sangvin datorita vasodilatatiei.

Masaj Detox Vital (detoxifiere limfatica si a pielii)

Acest masaj revigorant este realizat cu un ulei special, ce contine ceai verde si vitamina E, cu efect anti radicali liberi si de regenerare celulara. Masajul stimuleaza metabolismul, sporeste fluxul sangvin si reduce retentia de apa.

Masajul Detox Vital este o metoda naturala foarte eficienta in stimularea circulatiei limfatice. Efectele lui se resimt in intregul organism: sistemul imunitar este stimulat, acumularile toxice din limfa sunt eliminate, durerile cronice si cele acute se diminueaza considerabil, este grabita recuperarea si vindecarea dupa interventii chirurgicale sau arsuri, se diminueaza celulita, edemele de cauza limfatica, tulburarile circulatorii, constipatia si problemele intestinale.



Power Plate

Fresh Start se adreseaza tuturor celor care doresc sa faca schimbari in stilul de viata. Pentru ca miscarea este esentiala in obtinerea si mentinerea starii de sanatate, iar Fresh Start este un program de terapie holistica, acesta contine si forme adecvate de miscare.

Power Plate este o tehnologie a viitorului, care a determinat o adevarata revolutie in industria frumusetii, sportului si wellness-ului. Principiul pe care il promoveaza Power Plate il reprezinta antrenamentul accelerat, pe baza de vibratii.

Power Plate activeaza pana la 97% din fibra musculara, fata de numai 40% in cazul antrenamentului conventional. Antrenamentul cu Power Plate creste rata metabolismului bazal, ceea ce inseamna intensificarea arderilor si reducerea straturilor subcutanate de grasime. Rezistenta osoasa este crescuta prin stimularea directa a regenerarii tesutului. Circulatia sangvina este stimulata atat direct prin efectul mecanic al acceleratiei, cat si indirect, prin contractia musculara. Mobilitatea articulara este ameliorata datorita efectului imediat asupra tendoanelor.

Nu in ultimul rand, Power Plate stimuleaza producerea serotoninei, hormon cu efect neuro-protector, factor esential in combaterea stresului si inhiba, in acelasi timp producerea cortisolului, inducand in acest fel o stare generala de bine.

In cadrul programului Fresh Start sedintele de Power Plate sunt usoare, placute si urmaresc multe exercitii de stretching si masaj si cateva exercitii light de tonifiere musculara.

Exercitii de respiratie detox

Deoarece privim fiinta umana ca pe un un intreg in cautare de armonie intre corp, minte si suflet, atunci cand urmam un program de detoxifiere profunda a organismului, trebuie sa avem in vedere si "curatarea" mintii de emotiile negative. Aceasta tehnica de respiratie ne ajuta sa ne "purificam", sa eliminam starile de negativism, de stres si de depresie. Este o metoda foarte simpla, dar extrem de eficienta, care consta in cateva exercitii de respiratie abdominala, pe care terapeutii nostri vi le vor explica, urmand sa le puteti face acasa, in intimitatea caminului dumneavoastra, ori de cate ori simtiti nevoia.



Enjoy your Fresh Start!