



ПАНОРАМА
СХІДНИЦЯ
SPA RESORT

DETOX

Перш за все, хочемо розповісти Вам: **що ж таке детоксикація?**

На наше переконання, саме з накопичення токсинів і негативних емоцій розпочинаються більшість хворіб. Вони спричиняють енергетичний дисбаланс в організмі.

Джерел токсинів у сучасному світі чимало: це і повітря, яким ми дихаємо, і вода, яку п'ємо, і їжа, яку споживаємо, і навіть косметичні засоби, якими користуємось щодня.

Токсини та стреси створюють бар'єри для повноцінного функціонування організму, перешкоджаючи його природній здатності до відновлення.

Під час нашої програми детоксикації Ви зможете активізувати вироблення ферментів завдяки вживанню сирої їжі, а отже – заощадити значну кількість енергії.

Адже надмірна частота прийомів їжі в сучасному ритмі життя не дає організму змоги зосередитися на очищенні – процес травлення постійно витрачає внутрішні ресурси.

Детокс-програма призначена для посилення та прискорення процесу виведення токсинів, забезпечення ефективного перезапуску усіх систем організму.

Це – потужний інструмент відновлення внутрішнього балансу, доступний кожному.

ПРОГРАМИ ДЕТОКСИКАЦІЇ, ЯКІ МИ ПРОПОНУЄМО:

MASTER DETOX

GREEN JUICE

VEGAN FOOD

Мінімальна тривалість програми – 7 днів. Однак для досягнення стійкого ефекту ми радимо обрати програму тривалістю 10 або 14 днів. Кожен зроблений крок на цьому шляху приносить користь, а з часом накопичувальний ефект позитивно вплине на загальний стан організму.



ПРОГРАМА СКЛАДАЄТЬСЯ З ТРЬОХ ОСНОВНИХ ЕТАПІВ:

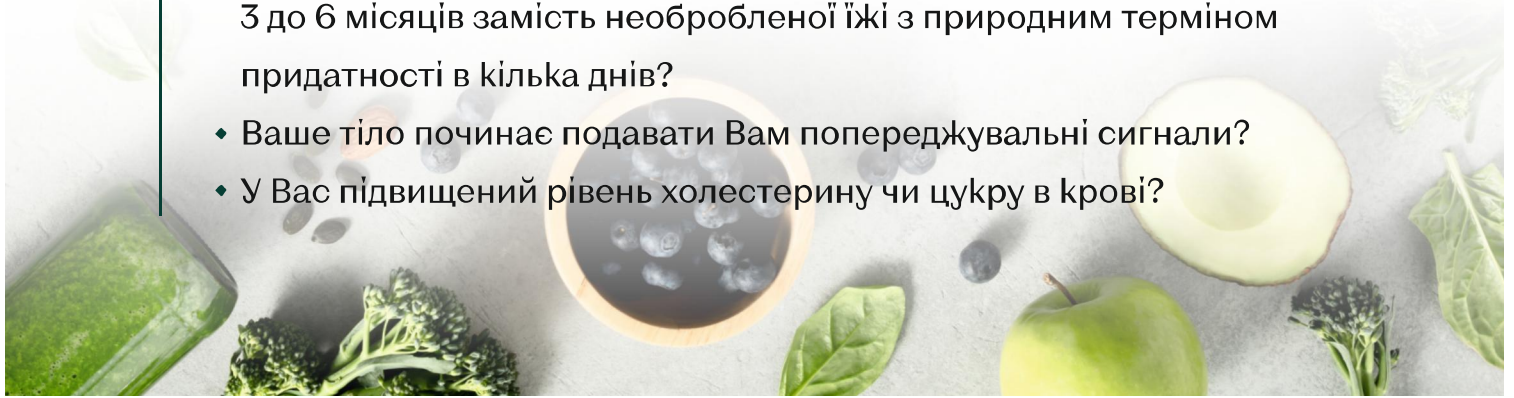
PRE-DETOX - підготовчий етап (щонайменше 3 дні);

ОБРАНА ПРОГРАМА - (Master Detox, Green Juice або Vegan Food – від 7 до 21 дня);

POST-DETOX - завершальний етап (мінімум 3 дні).

ЯК ЗНАТИ ЩО НАШОМУ ОРГАНІЗМУ ПОТРІБНИЙ ДЕТОКС?

- ♦ Ви прокидаєтеся вранці втомленим, наче не спали?
- ♦ У вас чутливий сон?
- ♦ У вас часті головні болі?
- ♦ Ви щороку застуджуєтесь?
- ♦ У вас проблеми з травленням?
- ♦ Чи відчуваєте Ви біль або дискомфорт під час дефекації?
- ♦ Ви відчуваєте здуття після їжі?
- ♦ Чи є у вас надмірний апетит до певної їжі, особливо солодощів, продуктів, що містять крохмаль, або молочних продуктів?
- ♦ Ви набрали багато ваги за короткий проміжок часу, але не можете скинути зайві кілограми так легко, як це вдавалося раніше?
- ♦ Чи є у Вас набряк на обличчі чи тілі?
- ♦ У вас алергія?
- ♦ Чи є у вас шкірні висипання або інші дерматологічні прояви, які Вас турбують?
- ♦ Ви відчуваєте млявість і втому?
- ♦ Ви щодня регулярно приймаєте ліки?
- ♦ Ви щодня п'єте каву/алкоголь/газовані напої?
- ♦ Ви курите?
- ♦ Ви їсте оброблену, розфасовану їжу з терміном придатності від 3 до 6 місяців замість необробленої їжі з природним терміном придатності в кілька днів?
- ♦ Ваше тіло починає подавати Вам попереджувальні сигнали?
- ♦ У Вас підвищений рівень холестерину чи цукру в крові?



Усе це може бути симптомами або ознаками інтоксикації Вашого організму. Незалежно від того, скільки позитивних відповідей Ви можете мати, це свідчить про те, що Ви можете отримати важливі переваги та покращення стану здоров'я після проходження програми детоксикації, яка покращує та усуває всі вищезазначені симптоми та багато інших.

ПЕРЕВАГИ ДЕТОКСИКАЦІЇ:

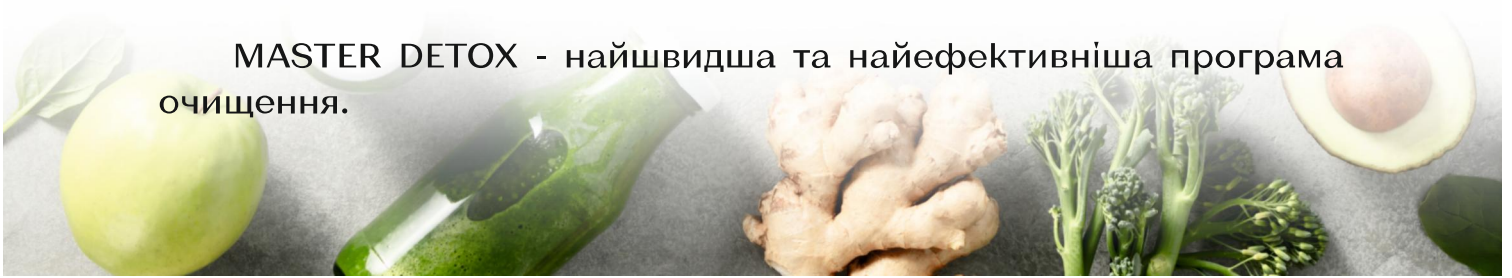
- ◆ Допомагає вивести токсини;
- ◆ Зменшує симптоми алергії;
- ◆ Зміцнює Вашу імунну систему;
- ◆ Очищає кров і регенерує органи, клітини і тканини;
- ◆ Допомагає мати чисту шкіру;
- ◆ Дає Вам заряд енергії, покращує концентрацію і пам'ять;
- ◆ Регулює обмін речовин та роботу травної системи;
- ◆ Допомагає зменшити вагу тіла;
- ◆ Покращує роботу печінки;
- ◆ Регулює показники артеріального тиску;
- ◆ Зменшує болі в суглобах;
- ◆ Сприяє нормалізації сну;
- ◆ Знижує ризик хронічних захворювань;
- ◆ Сприяє виведенню зайвої рідини.

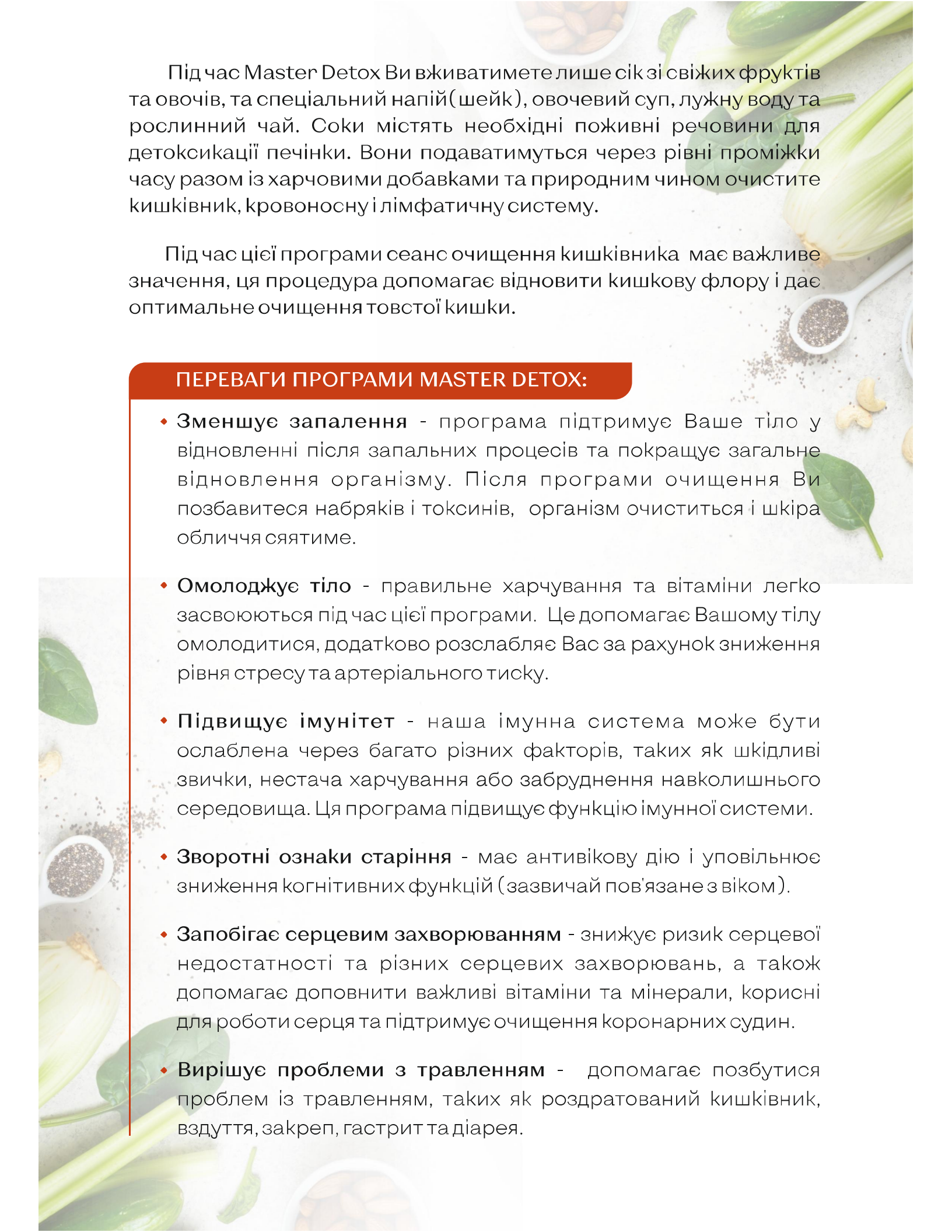
MASTER DETOX

MASTER DETOX - найшвидша та найефективніша програма очищення.

Під час Master Detox Ви вживатимете лише сік зі свіжих фруктів та овочів, та спеціальний напій (шейк), овочевий суп, лужну воду та рослинний чай. Соки містять необхідні поживні речовини для детоксикації печінки. Вони подаватимуться через рівні проміжки часу разом із харчовими добавками та природним чином очистите кишківник, кровоносну і лімфатичну систему.

MASTER DETOX - найшвидша та найефективніша програма очищення.





Під час Master Detox Ви вживатимете лише сік зі свіжих фруктів та овочів, та спеціальний напій (шейк), овочевий суп, лужну воду та рослинний чай. Соки містять необхідні поживні речовини для детоксикації печінки. Вони подаватимуться через рівні проміжки часу разом із харчовими добавками та природним чином очистите кишківник, кровоносну і лімфатичну систему.

Під час цієї програми сеанс очищення кишківника має важливе значення, ця процедура допомагає відновити кишкову флору і дає оптимальне очищення товстої кишки.

ПЕРЕВАГИ ПРОГРАМИ MASTER DETOX:

- ♦ **Зменшує запалення** - програма підтримує Ваше тіло у відновленні після запальних процесів та покращує загальне відновлення організму. Після програми очищення Ви позбавитеся набряків і токсинів, організм очиститься і шкіра обличчя сяятиме.
- ♦ **Омолоджує тіло** - правильне харчування та вітаміни легко засвоюються під час цієї програми. Це допомагає Вашому тілу омолодитися, додатково розслабляє Вас за рахунок зниження рівня стресу та артеріального тиску.
- ♦ **Підвищує імунітет** - наша імунна система може бути ослаблена через багато різних факторів, таких як шкідливі звички, нестача харчування або забруднення навколишнього середовища. Ця програма підвищує функцію імунної системи.
- ♦ **Зворотні ознаки старіння** - має антивікову дію і уповільнює зниження когнітивних функцій (зазвичай пов'язане з віком).
- ♦ **Запобігає серцевим захворюванням** - знижує ризик серцевої недостатності та різних серцевих захворювань, а також допомагає доповнити важливі вітаміни та мінерали, корисні для роботи серця та підтримує очищення коронарних судин.
- ♦ **Вирішує проблеми з травленням** - допомагає позбутися проблем із травленням, таких як роздратований кишківник, вздуття, закреп, гастрит та діарея.

GREEN JUICE DETOX

Під час програми Green Juice Detox організм буде живитися протягом дня лужними напоями, такими як сік шпинату, селери та огірка. Високий рівень хлорофілу в цій програмі детоксикації підвищить рівень кисню у вашій крові. З того моменту, як організм не буде витрачати свою енергію на травлення, він буде використовувати її для відновлення, регенерації та оздоровлення.

Ця програма забезпечує втрату зайвих кілограмів, шляхом споживання зеленого соку у щоденному раціоні у поєднанні з фізичними вправами та підтримуючою терапією. Покращує засвоєння поживних речовин, оскільки соки не містять клітковини, Ваше тіло не буде обтяжене травленням. Під час детоксикації шкідливі бактерії зменшуються, здорові бактерії збільшуються і Ваша імунна система відновлюється. Очищує печінку - зелені соки справді є відмінним засобом для очищення печінки, виводячи з організму шкідливі токсини та бактерії.

Покращення ясності розуму - багаті хлорофілом зелені соки можуть покращити роботу мозку та рівень енергії. Поглинання основних вітамінів та мінералів може допомогти покращити Вашу пам'ять та концентрацію.

ПЕРЕВАГИ ПРОГРАМИ JUICE DETOX:

- ♦ Прискорення метаболізму;
- ♦ Підвищує детоксикацію;
- ♦ Знижує рівень холестерину;
- ♦ Зменшує запалення;
- ♦ Знижує ризик хронічних захворювань;
- ♦ Підвищує рівень енергії.



VEGAN FOOD

Їжа, яку ми пропонуємо в цій програмі, не тільки зцілює Вас зсередини, але й запобігає виникненню хронічних захворювань.

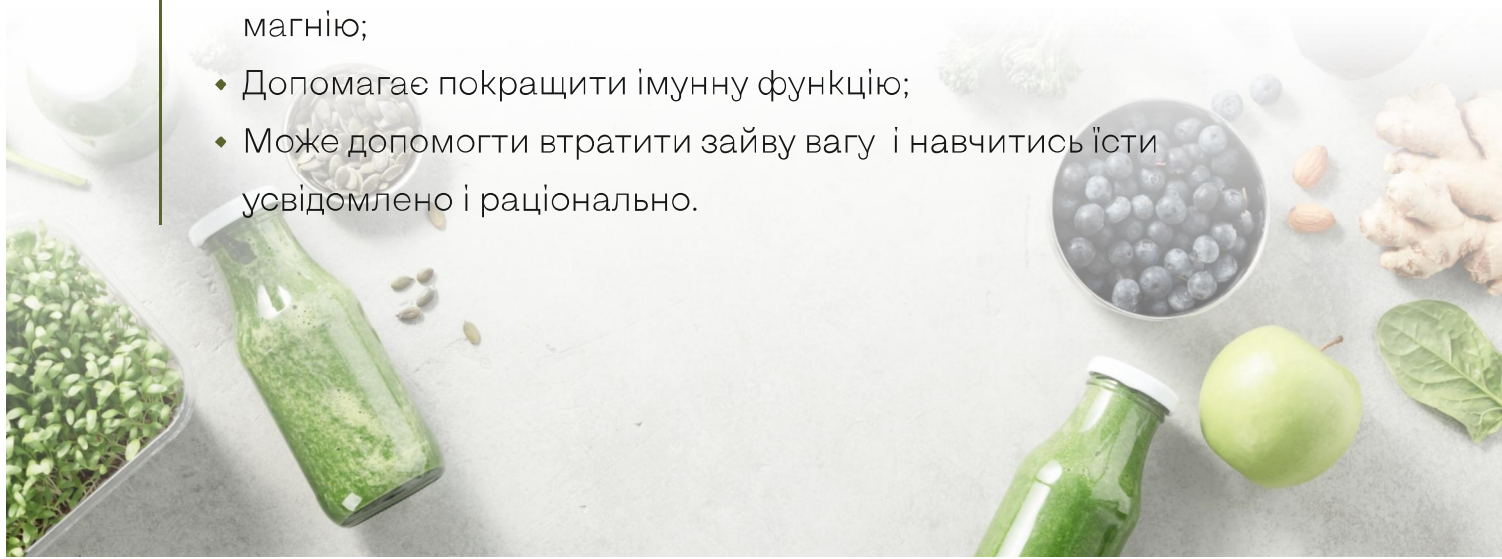
За допомогою рослинної їжі Ви можете отримати найвищий рівень вітамінів, мінералів і клітковини з їжі. Наші страви мають багато переваг, таких як: покращення травлення, прискорення детоксикації та посилення імунної системи. Рослина їжа, розроблена для запобігання хронічним захворюванням, допомагає Вам скинути вагу, знизити кров'яний тиск, рівень холестерину та збалансувати рівень цукру в крові.

А також ця програма призначена для того, щоб допомогти збалансувати рівень pH у вашому тілі, включаючи кров і сечу. pH частково визначається мінеральною щільністю продуктів, які ми їмо. Усі живі організми та форми життя на Землі залежать від підтримки належного рівня pH. Часто кажуть, що хвороби не можуть прижитися в організмі, який має збалансований рівень pH.

Рецепти даної програми переважно складаються з лужних рослинних продуктів, які постачають важливі поживні речовини, що допомагають зупинити ознаки старіння та втрату функцій органів і клітин.

ПЕРЕВАГИ ПРОГРАМИ VEGAN FOOD

- ♦ Захищає щільність кісток і м'язову масу;
- ♦ Знижує ризик гіпертонії та інсульту;
- ♦ Знижує хронічний біль і запалення;
- ♦ Підвищує засвоєння вітамінів і допомагає запобігти дефіциту магнію;
- ♦ Допомагає покращити імунну функцію;
- ♦ Може допомогти втратити зайву вагу і навчитись їсти усвідомлено і раціонально.



ДО КОЖНОЇ З БАЗОВИХ ПРОГРАМ ДЕТОКСИКАЦІЇ ВХОДИТЬ:

- ♦ Аналіз складу тіла;
- ♦ Здорове харчування;
- ♦ Йога / медитація;
- ♦ Фітнес, відвідування басейну та комплексу саун;
- ♦ Відвідування інфрачервоної сауни;
- ♦ Щоденна киснева терапія;
- ♦ Процедура очищення кишківника та його зрошення (особливо рекомендуємо цю процедуру для гостей на програмі Master Detox).

БАЗОВА ПРОГРАМА ДЕТОКСИКАЦІЇ

Наша базова програма детоксикації має тривалість 7-14 днів.

ЦІЛІ ПРОГРАМИ:

- ♦ Глибоке очищення організму на клітинному рівні;
- ♦ Відновлення роботи органів травлення;
- ♦ Зменшення запальних процесів;
- ♦ Виведення шлаків, токсинів, надлишку рідини;
- ♦ Підвищення енергії, легкості, концентрації.

ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ БАЗОВОЇ ПРОГРАМИ ДЕТОКСИКАЦІЇ:

1. Консультація лікаря та супровід.
2. Діагностика складу тіла на апараті In Body.
3. Детокс харчування, а саме:
 - ♦ Master Detox;
 - ♦ Green Juice Detox;
 - ♦ Vegan Food.

Харчування включає органічну рослинну їжу (овочі, фрукти, проростки, зелені коктейлі, детокс супи, десерти без цукру та глютену).



ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ БАЗОВОЇ ПРОГРАМИ ДЕТОКСИКАЦІЇ:

4. Спеціальні фіточаї та трав'яні настої для очищення печінки, нирок, лімфи.
5. Перелік процедур, які входять у програму:
 - ◆ Киснева терапія Air Energy у поєднанні зі світлотерапією Luminette;
 - ◆ Детокс-обгортання та лімфодренажний масаж для виведення токсинів;
 - ◆ Ні-тор терапія для покращення клітинного обміну на рівні мітохондрій.
 - ◆ Інфрачервона сауна для глибокого прогрівання тіла;
 - ◆ Очищення кишківника на апараті CeraJivan.
6. Режим дня та активності:
 - ◆ Ранкові дихальні практики, пілатес та легка йога;
 - ◆ Скандинавська ходьба та піші прогулянки на свіжому повітрі;
 - ◆ Медитації для зниження стресу.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

- ◆ Відчуття легкості, покращення настрою;
- ◆ Схуднення;
- ◆ Зниження набряклості, покращення стану шкіри;
- ◆ Підвищення працездатності та концентрації.



Healthy Ретрит – це унікальна оздоровча програма, створена для фізичного, емоційного та духовного відновлення. Усього за два дні ви зможете знизити рівень стресу, покращити самопочуття, збалансувати харчування та отримати справжнє задоволення від часу, проведеного з користю для здоров'я.

Медитації та дихальні практики допомагають позбутися зайвих думок, відновити внутрішню гармонію та налаштувати зв'язок між тілом і розумом. Здорове детокс харчування спрямоване на очищення організму від токсинів і наповнення енергією.

Розслаблюючі та омолоджуючі сеанси Спа-процедур знімають напругу, покращують кровообіг і дарують відчуття повного перезавантаження.

Програма Healthy Ретрит – це ваш ідеальний відпочинок для очищення організму та звільнення від стресу. Вона діє на всі органи чуття, забезпечуючи:

- ♦ Спокій та ясність розуму;
- ♦ Омолодження тіла;
- ♦ Підвищення емоційного благополуччя.

Харчування підбирається індивідуально на консультації з лікарем, враховуючи результати медичних аналізів. Також індивідуально підбирається таймінг процедур.

Передбачено одну з програм детокс-харчування:

- ♦ Master Detox;
- ♦ Green Juice;
- ♦ DetoxVegan Food.

Курс оздоровчих програм: 2 доби



ЯКІ ПИТАННЯ ЧАСТО ВИНИКАЮТЬ ?

◆ Я хвилююся щодо очищення кишківника. Чи це необхідно? Чи може це бути шкідливо?

Ваші сумніви цілком природні, особливо якщо Ви ніколи не проходили цю процедуру. Це м'яке очищення товстого кишківника водою, яке є частиною програми Master Detox і проводиться щоденно. Процедура виконується самостійно за допомогою спеціального апарата, схожого на зручне крісло. Це безпечний і високоефективний спосіб очищення товстої кишки від накопичених травних залишків, токсинів і фекальних мас. З часом токсичні відходи можуть накопичуватися в товстій кишці. Якщо їх не очистити, продукти життєдіяльності можуть гнити та вививати шкідливі речовини в кров і викликати різні проблеми зі здоров'ям.

За допомогою очищення товста кишка починає функціонувати в гармонії зі своїм природним станом, виводячи токсини і регенеруючи весь організм. Відвідувач відразу відчує відчуття полегшення як фізичного, так і душевного, підвищений рівень енергії, а ще більш яскраву шкіру.

ПРОТИПОКАЗАННЯ: онкологічні захворювання, геморої, анальні тріщини.

- ◆ **Додатково,** Ви можете скористатися послугою зрошення кишківника з ромашкою або пробіотиком, яку проведе медичний персонал.
- ◆ **Під час усіх процедур** Ви прийматимете пробіотики для відновлення мікрофлори.

◆ Що я отримаю по завершенню програми?

Детоксикація – це не дієта для схуднення, а комплексний шлях до психічного, фізичного та духовного оновлення.

- ◆ Зменшення ваги – побічний, але приємний результат глибокого очищення.
- ◆ Ми використовуємо сучасне обладнання для аналізу складу тіла, щоб відслідковувати співвідношення м'язової та жирової маси.

Ваша трансформація супроводжуватиметься командою лікарів, дієтологів та медичних сестер з першого дня.

◆ Як часто слід проходити програму детоксикації?

У перший рік ми радимо проходити програму 4 рази на рік – один курс кожного сезону, особливо коли Ваша ціль зниження маси тіла.

Надалі, для підтримання гарного самопочуття, достатньо 1-2 курсів на рік, якщо Ви поєднуєте їх зі здоровим способом життя та правильним харчуванням.

Прислухайтеся до свого тіла – воно найкращий радник.

◆ Скільки часу потрібно, щоб побачити результат?

Багато учасників відчувають легкість, ясність розуму, покращення сну та травлення вже з 3-4 дня.

Фізичні зміни (вага, стан шкіри, енергія) стають помітні ближче до кінця першого тижня.

◆ Чи будуть консультації з лікарем або дієтологом?

Так. Усі учасники проходять:

- ◆ Початкову консультацію.
- ◆ Регулярні огляди (за потреби).
- ◆ Фінальну зустріч з подальшими рекомендаціями.

◆ Що буде, якщо я зірвуся і з'їм заборонений продукт?

Не панікуйте! Один прийом їжі не зруйнує результат, але може уповільнити процес очищення. Просто поверніться до плану програми і повідомте свого консультанта.



◆ Чи можна користуватися гаджетами та працювати під час детоксу?

Можна, але рекомендуємо обмежити навантаження, особливо психоемоційне. Детокс – це не лише тілесне, а й ментальне очищення. **Час для себе – це частина процесу.**

◆ Чи можна займатися фізичною активністю під час програми?

Так, і навіть бажано! Але **активність** має бути легкою та приємною, наприклад:

- ◆ Прогулянки на свіжому повітрі.
- ◆ Йога/пілатес.
- ◆ Дихальні практики.
- ◆ Відвідування басейну, якщо немає протипоказань.

◆ Чи дозволено використовувати спеції та сіль?

Так, у помірних кількостях. **Рекомендуємо:**

- ◆ Гімалайську сіль.
- ◆ Лимонний сік.
- ◆ Натуральні спеції: куркуму, кмин, імбир, орегано тощо.

◆ Чи можна вживати каву або зелений чай?

Під час програми **кава, зелений та чорний чай заборонені**, оскільки містять кофеїн, який уповільнює очищення. Натомість пропонуються: трав'яні настої (ромашка, м'ята, меліса, імбир тощо).

◆ Чи можна змінити програму під час її проходження?

Так. Якщо Ви відчуєте, що обрана програма занадто інтенсивна або, навпаки, хочете перейти на глибше очищення – Ви можете узгодити зміну з координатором програми або лікарем. **Ваше самопочуття – найважливіший орієнтир.**

◆ Кому не рекомендується проходити програму детоксикації?

Програма безпечна для більшості гостей, однак має **деякі обмеження**:

- ◆ Вагітні жінки
- ◆ Особи, які перенесли серйозні операції на внутрішніх органах протягом останніх 3 місяців, в гострий період будь-якого захворювання

Молоді люди **віком до 18 років** можуть пройти програму лише у супроводі батьків та після консультації з нашою командою.

Якщо у Вас залишились запитання – зверніться до
нашої команди на рецепції або до координатора програми.
Ми завжди поруч, щоб допомогти Вам на шляху
до здоров'я та гармонії.

В останній день програми Ви
прокинетеся спокійними, щасливими та повними
енергії.

