



A new recipe for life at The LifeCo Bodrum Detox Center...

- Tariful se calculeaza pe zi; in cazul in care check-in se efectueaza inainte de ora 15:00 se calculeaza zi de detox, iar daca check-out se efectueaza dupa ora 12:00 se calculeaza zi de detox
- Preturile includ programul Detox si cazare, clase de yoga si meditatie in fiecare zi, sauna umeda si sauna infrarosu, acces sala de fitness.

Anularea rezervarilor:

- Nu se accepta copii sub 13 ani
- Anularile sunt acceptate cu pana la 14 zile inainte de sosire, dupa acest timp se percepe 100% penalizare.
- Tarifele includ cazare, toate bauturile detox, supele si ceaiurile din plante, clase de yoga si meditatie in fiecare zi, sauna umeda si sauna infrarosu, acces sala de fitness si piscina, sedinte cu "TurboSonicul" si "Biofotonul", discutii cu medicii specialisti in detox, o curatare zilnica a colonului - Angel of Water.

DETOX PROGRAM

In toate programele pe care le oferim, scopul nostru principal este sa oferim un loc/spatiu de purificare fizica, mental si spirituala. Una dintre motivatiile noastre principale este de a oferi un refugiu din rutina si haosul de care avem parte in viata de zi cu zi. Venim in intaminarea procesului de purificare cu ajutorul diverselor terapii pe care le punem la dispozitia dvs pentru a avea o experienta relaxanta.

Noi cunoastem importanta nutritiei corecte, detoxifierii si a unei vieti sanatoase. A fost dovedit prin multiple studii ca detoxifierea ajuta la inlocuirea incarcaturii fizice, emotionale si inlaturarea blocajelor emotionale. Odata cu inlaturarea acestor incarcaturi emotionale, procesul detoxifierii se va amplifica. "Fasting" (postul) ajuta mult organele interne sa se odihneasca, ajuta la restabilirea si normalizarea functiilor glandelor, metabolice si ale sistemului nervos; ajuta la eliminarea toxinelor si celulelor moarte; accelereaza refacerea celulara si a tesuturilor si creste numarul celulelor purtatoare de oxygen.

Curatarea colonului este extrem de benefica in stabilirea unei bune sanatati. In timpul saptamanii de detoxifiere la LifeCo Bodrum, Detox Center, "Angel of Water – colema machines" va fi folosit o data pe zi pentru a facilita indepartarea depozitelor de toxine acumulate in colon. Majoritatea persoanelor au depozite intarite pe peretii intestinului gros, iar programele oferite de centrul nostru de detoxifiere sunt de eficacitate dovedita in indepartarea depozitelor de deseuri intestinale si restabilirea functionarii optime a intestinului gros.

Yoga si meditatia sunt un aspect important al programului nostru de purificare. Ierburile, pulberile si pastilele faciliteaza indepartarea depunerilor toxice din organism. Atunci cand eliminam aceste toxine care sunt de foarte mult timp acumulate in organism, sunt eliberate de asemenea emotiile negative. Yoga si meditatia sunt doua instrumente puternice in acest proces, aducand armonie si echilibru pe toate planurile: fizic, mental, emotional si spiritual.

Aveti la dispozitie zilnic clase de yoga in care avem hatha yoga si paranayama (exercitii de respiratie) sunt clase dure, insa se pot inscrie atat incepatorii cat si avansatii.

Masajul este un alt aspect important in orice program detox, deoarece ajuta corpul sa elimine toxinele care sunt eliberate in timpul "fasting-ului" (postului) in particular de ficat si rinichi. Aveti la dispozitie o gama variata de masaje si tratamente terapeutice care sa va ofere ajutor in efortul dvs. de a obtine purificare si transformarea dorita. (Traditional Balinese Massage, Traditional Thai Massage, Aromatherapy, Chi Nei Tsang)

Aveti la dispozitie de asemenea Turkish Bath (Hamam), sauna umeda si sauna cu infrarosu cu optiunea de a alege un scrub corporal.

Pielea este cel mai mare organ al corpului iar cand este curatata permite corpului sa elimine o cantitate mai mare de toxine prin procesul transpiratie.

Aici, la LifeCo Bodrum Detox Center, va puteti petrece timpul liber citind una dintre cartile pe care le avem la noi in biblioteca sau vizionand un film in sala de auditii.

- Internet acces , Exercitii outdoor, Walking sau hiking pe dealurile din imprejurimi.

PRE-CLEANSING PROGRAM

Pentru rezultate mai bune, inainte de a veni la programul nostru de curatare, va recomandam sa urmati "pre-cleansing program" minim 5 zile, acest lucru va ajuta si la alcalinizarea organismului si la pregatirea pentru curatarea interna.

1. Trebuie sa renuntati la : cafea, ceai, alcool si alte bauturi pe baza de cafeina. Puteti sa beti in rest tot felul de ceaiuri de plante si fructe. Beti apa cat de des puteti. Apa este foarte importanta in procesul de curatare. Cel mai bine este sa beti 6% din totalul greutatii dvs. (de ex. Daca cantariti 70 kg, trebuie sa beti 4.2 litri/ zi)
2. Pentru rezultate optime in faza pre-cleansing, este impetuos sa renuntati la carne, produse lactate, sare, zahar si toate alimentele care au zahar in compozitie. Miere organica, sirop de artar sau agave ca si indulcitori sunt acceptate, insa nu mai mult de 1 lingura/zi. Fara macare prajita. Folositi ulei cat mai putin posibil. Atunci cand este necesar sa folositi ulei, folositi ulei presat la rece sau ulei de seminte de in.

3. *Mancati cat mai multe fructe si legume in stare cruda (75% in stare cruda, 25% gatite la aburi sau fierte). Beti cel putin 1 suc de legume/fructe pe zi in faza pre-curatare. Supa de legume (doar zeama) este o sursa foarte buna de minerale si electroliti, puteti sa beti oricata doriti.*
4. *Toate sucurile de legume sunt bogate in electroliti si nutrienti. Doar unele sucuri precum cel de morcovi este bogat in zahar, de aceea se recomanda moderatie sau a se dilua cu apa. Este recomandat a se bea cat mai mult suc verde din legume cu frunze verzi.*

Puteti sa alegeți dintre alimentele de mai jos:

Mic dejun:

Rosii, castravete, ardei gras, salata verde, masline, 1 lingura de miere, 1 lingura tahini, migdale rehidratate raw, fructe uscate (5-10 bucati), suc proaspat, ceai de plante, 2 felii de paine prajita

Snack:

Migdale, alune de padure, nuci – toate crude si nu mai mult de cat cuprindeti intr-o mana. Fructe uscate – nu mai mult de o mana. Fructe.

Pranz:

Salata verde din : Rucola, spanac, patrunjel, castravete, rosii, masline, ardei gras, 1 lingurita de ulei de masline si suc de lamaie. Orez brun. Legume: linte, naut; Legume gatite in abur sau fierte.

Snack:

Avocado, castravete, morcov, fructe. (la alegere)

Cina:

Peste facut la gratar, salata verde (doar din salata, rucola, spanac, ulei de masline si lamaie), supa de legume, legume gatite la abur.

Snack:

Migdale, alune de padure, nuci – toate crude si nu mai mult de cat cuprindeti intr-o mana. Fructe uscate – nu mai mult de o mana. Fructe.

Simptomele care pot fi experimentate pe parcursul programului DETOX:

- **DURERE DE CAP** – in functie de dependeta fata de cafea, acest simptom este normal. Durerea porneste de obicei din zona sinusurilor si se continua pana la ceafa.
- **INSOMNIE** – un simptom de asemenea comun, care poate fi usor inlaturat cu ajutorul exercitiilor fizice, yoga, walking etc.

- **TENSIUNE ARTERIALA** – daca luati medicamente pentru tensiune, continuati sa le luati si pe parcursul detoxifierii. Au fost numeroase cazuri in care dupa 7 zile de detoxifiere, doctorii au constatat ca pacientii lor nu mai necesita medicamente pentru aceasta problema de sanatate.
- **GREATA** – se intampla atunci cand stomacul participa in procesul de detoxifiere alaturi de intestinul gros, rinichi, piele, plamani si sinusuri. Toxinele sunt acide in stomac, de aceea este posibil sa simtiti nevoia de a vomati. Puteti sa beti doua pahare mari de apa care sa va ajute sa le eliminati mai repede.
- **AMETEALA** - un simptom normal care are loc dimineata, de aceea cand coborati din pat, dati-va jos incet.
- **LIMBA INCARCATA** – se intampla din a doua zi, asta arata ca organismul se curata.
- **FLUCTUATII DE SOMN** - in prima zi veti fi obosit, iar in urmatoarele zile veti avea mai multa energie.
- **BALONARE**
- **SENZATIE DE FRIG SI TREMURAT** - se recomanda sa beti supa detox pentru a va incalzi.
- **RESPIRATIE SI TRANSPIRATIE URAT MIROSITOARE**
- **ERUPTII PE PIELE** – simptom de scurta durata, tine 1-2 zile.
- **ACNEE, PAR USCAT, PIELE GRASA** – Simptome temporare, care dupa detox se vor imbunatati considerabil. Astfel pielea fiind mai stralucitoare, intinerita si cu textura imbunatatita.
- **SIMPTOME EMOTIONALE** - se experimenteaza in zilele 5 si 6. Sensibilitate la stress. Se recomanda meditatie si sesiuni de respiratie.

Programul detaliat al unei zile :

08:00 Shake

08:15 – 09:15 Walking

08:00 - 20:00 Colema (approx. 30 min.)

09:30 Herbs

09:30 - 11:00 Yoga & Meditation

11:00 Shake

12:30 Herbs

14:00 Shake

14:00 - 15:00 Yoga & Meditation

15:30 Herbs

17:00 Shake

17:00 - 18:00 Detox Talk

18:30 Herbs

20:00 Shake / Movie Time

21:30 Herbs + Flora Grow

- *Clisma este recomandata de cel putin 3 ori pe parcursul saptamanii. In special in zilele 2,4 si 7.*
- *Recomandam consumarea unei cantitati considerabile de supa detox (cel putin 5 cani mari/ zi) si o varietate mare de ceaiuri de plante.*
- *Se recomanda de asemenea participarea la seminarii precum YOGA/MEDITATIE. Sarituri pe trambulina cel putin 15 minute, clase de walking sau de inot in fiecare zi.*
- *Cel putin 1 litru de apa alcalina se recomanda a fi consumata pe parcursul unei zile.*
- *Terapiile de masaj, utilizarea hammam-ului, a saunei umede si a saunei cu infrarosu, cabina criogenie, terapii de relaxare vor accentua procesul de detoxifiere.*
- *Va recomandam sa folositi probiotice, enzime digestive, omega 3-6-9.*