العلاجات والخدمات
2022/23

المحتويات

انقر في كل رقم للتوجه للصفحة المناسبة

أسلوب SHA 03

التغذية الصحية SHA 05

العلاجات الطبيعية 09

الطب الوقائي والشيخوخة الصحية 12

التجميل المتقدم 28

الصحة المعرفية والعاطفية 38

الأداء البدني 41

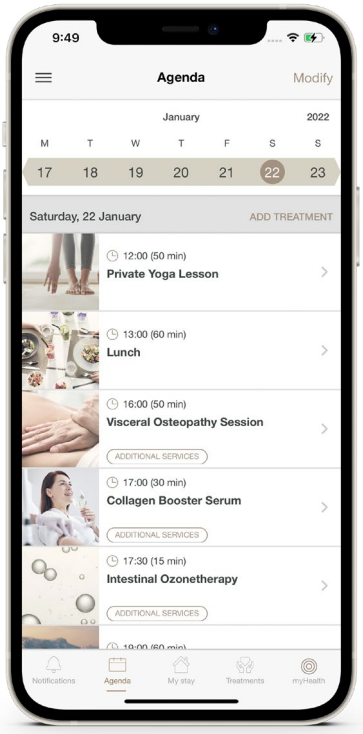
الرفاهية والتوازن الداخلي 46

أكاديمية Healthy Living 53

أسلوب SHA

تملك SHA تجربة تغيير حياة ضيوفها؛ وذلك بمساعدتهم ليكونوا بصحة جيدة ويحافظوا عليها حتى يتمكنوا من الاستمتاع بقدراتهم الجسدية، والعقلية، والروحية الكاملة. يكمن السر في المنهج الذي نتبعه والذي يدمج وينسق بين تخصصات مختلفة لتحسين وتعزيز صحة ضيوفنا بشكل شامل.

هدفنا هو تغيير حياة ضيوفنا من خلال أسلوب فريد ومتكامل، حيث نقدم لهم أفضل النتائج في أقل وقت ممكن، وفي نفس الوقت نوفر لهم المعلومات التي تمكنهم من الحفاظ على الحالة الصحية الجيدة التي وصلوا إليها بعد إقامتهم في SHA Wellness Clinic.



نجعل إقامتكم أكثر بساطة.

تطبيق SHA

تم تصميم *تطبيق* SHA بمستوى عالٍ للغاية من التخصيص، حيث يمكنك الوصول إلى المعلومات ذات الصلة وإدارة الخدمات أثناء إقامتك.

بعد الإقامة، ستتمكن من **اضافة العلاجات إلى أجندتك بسرعة وسلاسة**، بالإضافة إلى الخدمات التي ستجدها في هذا الكتالوج (باستثناء تلك التي تتطلب وصفة طبية).

يتمتع *تطبيقنا* بميزات عديدة تتعلق بالاطلاع على العلاجات أو إضافتها إلى الأجندة. هذه هي بعض الوظائف التي يمكنك التمتع بها:

- **الولوج السريع إلى لائحة العلاجات**
- **ابحث بسهولة عما تريده باستعمال أداة البحث**
- **سجل بنفسك علاجاتك المفضلة**
- **اطلع على أجندتك في الوقت الحقيقي**
- **قم بجدولة إشعارات لكيلا تنسى أي موعد**
- **قيّم العلاجات التي تلقيتها، وأضف علاجات إلى المفضلة... والمزيد!**

بالإضافة إلى رفع تجربتك إلى حدها الأقصى، يتيح لنا *التطبيق* تعزيز العناية بالبيئة؛ ما يقلل من استهلاك الورق بشكل كبير من خلال تجنب طباعة المستندات.

استمتع بمزيد من الفوائد

حزمة من الخدمات التي تكافئ استمرارك معنا

في بعض العلاجات، يعتبر التكرار عاملاً هامًا في تحقيق نتائج صحية هامة، ولهذا السبب، فإنه عند التعاقد معنا على 3 أو 5 جلسات من نفس الخدمة، ستحصلون على تخفيض بنسبة 30 أو 50 في المائة على التوالي يطبق على الحصة الأخيرة.

الحزمة x3 الخدمات التي تحمل هذا الرمز تمكن من الحصول على تخفيضات في العلاج الثالث.

الحزمة x5 الخدمات التي تحمل هذا الرمز تمكن من الحصول على تخفيضات في العلاج الخامس.

من هذا التخفيض، يجب أن تكون الخدمات من نفس النوع، والمدة، والتكلفة.
الخصم سيكون عند الخدمة الثالثة أو الخامسة، ولا يوجد علاج يضم كلا التخفيضين.
لا يمكن مراكمته مع الخصومات أو العروض الترويجية السارية.

التغذية الصحية SHA

تعتمد تغذية SHA على نظام غذائي صحي وحيوي وقلوي بشكل أساسي ومتوازن للغاية، وهي مستوحاة من مبادئ قديمة تم تكييفها مع الحياة العصرية. تحترم بشكل عملي وجذاب ما تقدمه الطبيعة في كل فصل من السنة وفي كل مكان، مع التركيز بشكل خاص على الأطعمة المحلية، والعضوية، والموسمية.

إنها تغذية يمكن تكييفها بسهولة مع احتياجات كل فرد. وعلاوة على ذلك، فإنها تتفق تمامًا مع أحدث الدراسات التي أجرتها الجامعات الرئيسية في هذا المجال، مثل كلية الطب في جامعة هارفارد، ووحدة الدراسات الغذائية في كورنيل، فضلاً عن منظمة الصحة العالمية.

التغذية والصحة

استشارة حول التغذية الصحية

160 يورو

نراجع السجل الطبي ونجري مقابلة شخصية مع المعني بالأمر ونقيم حالته الصحية. سيتم إجراء تشخيص شرقي أثناء الحصة ووضع نظام غذائي مخصص وبرنامج لنمط الحياة المنصوح به لتحقيق الأهداف المرجوة. سيتم تزويدك بملف مخصص يتضمن توصيات غذائية محددة واقتراحات حول أسلوب الحياة الذي يجب اتباعه.

برنامج صحي مخصص

160 يورو

مجموعة من التوصيات المخصصة المتعلقة بالعلاجات الطبيعية، والنظام الغذائي، والمكملات، وعادات الحياة الصحية التي سيشاركها معك مستشار التغذية في نهاية إقامتك استنادًا إلى الفحص الأولي وملف تعريفك؛ وذلك لتزويدك بكل المعلومات والنصائح الضرورية حتى تتمكن من الاستمرار في العادات التي تعلمتها في SHA بمجرد عودتك إلى المنزل.

حصة حول الأكل العاطفي

170 يورو

خلال هذه الحصة، يتم تحديد الأسباب النفسية والعاطفية التي تخلق صعوبات في اتباع عادات صحية والحفاظ على وزن مثالي. باستعمال تقنيات خاصة، يتم تعليم كيفية التحكم في السلوكيات المتعلقة بإدمان الطعام أو رفض الأكل والحواجز الباطنية التي تمنع زيادة الوزن أو فقدانه، وكذلك تلك التي تؤدي إلى التدمير الذاتي.

ضع في اعتبارك أنه

لتحديد نظام غذائي كوشي أو الصيام أو الشاي الطبي، يلزم إجراء استشارة **للتحقق من صحة خطة التغذية.**

دروس الطبخ الصحي الحزمة x3

لحياة أطول وأفضل، من المهم للغاية أن نتعلم عادات صحية جديدة تساعدنا على تحقيق هذه الأهداف، وأفضل طريقة لتحسين صحتنا هي اكتساب المعرفة بشكل عملي وميسر. بما أن التغذية تمثل إحدى الركائز الأساسية لمنهجنا، أنشأنا فضاء لمشاركة أسرار فن الطهو الصحي التابع لنا: The Chef's Studio.

في بيئة تفاعلية ومهنية وتعليمية، ستتعلم وصفات طعام بسيطة، وشهية، وصحية. في The Chef's Studio، ستحصل على كل المعارف المتعلقة بتغذية SHA والتي ستحتاج إليها في حياتك اليومية بهدف إحداث تغيير كبير وهام في صحتك وأسلوب حياتك.

دروس خاصة في الطبخ الصحي

110 دقائق · 220 يورو (100 يورو لكل شخص إضافي)

فرصة للتعلم على يد كبار الخبراء في التدريب على التغذية والأكل الصحي. في هذه الدروس الخاصة، نقدّم لك مجموعة مختارة من الأطباق المختلفة من مطبخنا لكي تختار مسبقًا أيًّا منها ترغب في تعلمه أثناء الدرس المخصص. سيرشدك الشيف خطوة بخطوة ويعلّمك الفائدة العلاجية لكل مكون، بالإضافة إلى أهمية استهلاك الأطعمة المحلية (كم 0) وفقًا لكل فصل من فصول السنة.

دروس جماعية في الطبخ الصحي

110 دقائق · 90 يورو (60 يورو للمستمع)

دروس يومية في الطبخ الصحي لمشاركة المعارف وتعليمك كيف تحضِّر أطباقًا لذيذة وصحية لكي تستمر في الاعتناء بنفسك بعد زيارتك لـ SHA. ستتعلم بطريقة عملية حيث سيركز طاهينا بشكل خاص على العناصر الفعالة لكل وجبة، بالإضافة إلى طريقة الطهي. تجربة فريدة تتيح لك الاستمتاع والتعرف على أسرار الطهي الخاصة بنا برفقة النزلاء الآخرين.

العلاجات الطبيعية

تقدم SHA علاجات طبيعية وعلاجات تكميلية فعالة جدًّا وخاضعة للتدقيق. تم اختيار كل منها بعناية بعد التحقق من فعاليتها. هدفنا هو إعادة تنشيط القدرة التنظيمية والتجديدية للجسم، والتي عادة ما تصبح مُجمّدة أو ضعيفة جراء العادات غير السليمة. وبشكل عام، يتم البحث عن حلول شاملة من خلال تعزيز نظام المناعة وتعزيز القدرة العلاجية والتنظيفية للجسم.

الطب الصيني التقليدي الحزمة x5

استشارة الطب الصيني التقليدي + حصة أولية

160 يورو

التشخيص الشرقي مع حصة الطب الصيني التقليدي (إبر، مصباح حرارة كهرومغناطيسي، أو كلاهما، وفقًا لما يراه المعالج). نقوم بإدخال إبر صغيرة بلطف أو بتطبيق الحرارة الموضعية (مصباح حرارة كهرومغناطيسي) للتأثير في مسارات حركة الطاقة الحيوية عبر الجسم. نسعى بذلك لتحقيق التوازن أو تقوية أو تهدئة وظائف أعضاء معينة. وقد اعترفت منظمة الصحة العالمية بهذين المجالين وأقرتهما.

حصة وخز بالإبر

30 دقيقة · 110 يورو

الوخز بالإبر يحفز قدرة الجسم على الحفاظ على الصحة واستعادتها من خلال توازن وانسجام مختلف الأعضاء والتدفق الصحيح للطاقة.

الصحة الطاقية الحزمة x5

تقييم الصحة الحيوية

150 يورو

من خلال القياسات العلمية للمجال الكهرومغناطيسي، نقيّم حالة صحتك الحيوية مع التأكيد على الأسباب التي تؤدي إلى الاختلالات، ثم نقترح إستراتيجيات علاجية قادرة على تحسينها. وللقيام بذلك، نستخدم تقنية متطورة تتيح لنا إصدار رسومات عن حالتك الصحية الحالية وتحديد مناطق التحسين.

علاج التوازن الكهرومغناطيسي بالأشعة تحت الحمراء البعيدة

30 دقيقة · 125 يورو

هو علاج يقوي نقاط الضعف التي تم اكتشافها عند تقييم الحالة الحيوية على المستوى الفيزيولوجي. وهو يجمع بين علاجين مهمين للطاقة الحيوية (حرارة الأشعة تحت الحمراء البعيدة مع المجالات المغناطيسية النابضة (PEMF) والتوازن الكهرومغناطيسي الأمثل مع الرنين الحيوي) يعملان بدقة كبيرة على أكثر النقاط ضعفًا وتحسنها كهرومغناطيسيًّا. يتيح تعزيز الصحة على جميع المستويات (البدنية، والعاطفية، والعقلية) ويعيد التوازن إلى آليات الشفاء الذاتي للجسم. بعد إجراء تقييم أولي، سيوصي الاختصاصي التابع لنا بعدد الجلسات وفقًا للملف الشخصي بحيث تتناسب واحتياجات المريض.

تقويم العظام الحزمة x3

حصة تقويم العظام الهيكلية

50 دقيقة · 200 يورو

يرتكز العلاج التقويمي على نظام من التقنيات العملية الهادفة إلى تخفيف الألم، واستعادة الوظائف، وتعزيز الصحة والرفاهية. ويقوم العلاج التقويمي على أساس أن جميع أنظمة الجسم تعمل بشكل متكامل ومترابط. ويمكن أن يؤثر اضطراب أحد الأنظمة في عمل الأنظمة الأخرى، ومن ثَمَّ فهو يعتبر ممارسة كلية ومتكاملة.

حصة علاج العظام الحشوية

50 دقيقة · 200 يورو

يلف النظام القحفي العجزي الدماغ والنخاع الشوكي، وهما من الأعضاء الحيوية في تطوير الصحة والشعور بالراحة. تستخدم هذه التقنية اليدوية التي تقوم على تطبيق حركات لطيفة على عظام الجمجمة لتعزيز ضخ السائل الدماغي الشوكي والمساعدة في اكتشاف وتصحيح الاختلالات أو الحواجز المحتملة التي قد تكون سببًا في اختلالات حسية، أو حركية، أو عصبية.

حصة علاج العظام الحشوية

50 دقيقة · 200 يورو

هي تقنية تقويم عظام تعتمد على مفهوم أن الأحشاء، مثلها مثل أي مكون من مكونات الجسم، تحتاج إلى تحفيز لتعمل بشكل سليم. تمكن من إعادة تنشيط الأعضاء وتفاعلها بالإضافة إلى ضمان التوازن الهيكلي للجسم؛ وذلك عن طريق تطبيقات يدوية.

علاج القولون بالماء

حصة معالجة مائية للقولون

50 دقيقة · 160 يورو

يتم إجراء تنظيف لطيف وصحي كليًّا للأمعاء الغليظة باستخدام ماء مصفى ودافئ للتخلص من كل البقايا السامة الناتجة عن الإجهاد، ونقص الألياف في الطعام، وخاصة بسبب أكلنا غير المتوازن. هذه العوامل تغير من أداء الأمعاء، وتسهم في ظهور أعراض و/أو أمراض مثل: الصداع العنقودي، والتهاب المفاصل، وهشاشة العظام، وآلام المفاصل، والتآكل، ونقص في الفيتامينات، والحساسية، وارتفاع ضغط الدم، والشيخوخة المبكرة، وفقدان الحيوية، والتعب، والاكتئاب، ونقص في التركيز، والعدوانية، وحالات القلق، وانخفاض مستوى دفاع الجسم، والأمراض الجلدية، والعديد من الحالات الأخرى. يشكل هذا العلاج إعادة تأهيل حقيقية للأمعاء، حيث ينظم الحركات الدودية ويحسّن من مستوى الجراثيم المعوية.

*علاج يستلزم استشارة قبلية للتحقق من العلاج

الطب الوقائي والشيخوخة الصحية

الشيخوخة الصحية

هدف قسم الشيخوخة الصحية هو إبطاء عملية تنكس الخلايا وإعادة تنشيط الإمكانات الصحية لكل شخص. ليس هدفنا فقط هو تجنب ظهور أو مقاومة الشيخوخة المبكرة بعد تشخيص أسبابها، بل كذلك توليد التحفيز وإعادة البناء الطبيعيان لمختلف العمليات والأنظمة الاستقلابية الضرورية في كل حالة على حدة. تهدف علاجات SHA المضادة للشيخوخة إلى تمتيع النزلاء بحياة صحية جيدة وبالحيوية المطلوبة، وتجنب الأمراض والاضطرابات التي تأتي عادة مع الشيخوخة.

استشارة الشيخوخة الصحية

200 يورو

استشارة متكاملة تقيّم حالة صحتك من تخصصات متعددة: جينية، وهرمونية، وغذائية و/أو كيميائية حيوية من أجل تحديد الاختبارات التشخيصية أو العلاجات المناسبة حسب الحالة لتأخير الشيخوخة وتحسين نوعية حياة المريض.

الاختبارات التشخيصية

قياس طول التيلوميرات

700 يورو

تقييم العمر البيولوجي

التحليل المناعي للهرم

560 يورو

دراسة شيخوخة الجهاز المناعي.

الإيقاع الحيوي للميلاتونين

520 يورو

تتم دراسة الإيقاع الحيوي للميلاتونين الموجود في اللعاب لتقييم اضطرابات النوم.

دراسة كاملة لحساسية الأغذية

450 يورو

نتحقق من الحساسية تجاه بعض الأطعمة عن طريق قياس الأجسام المضادة IgG.

ملف تعريف DAO - اختبار الصداع النصفي

450 يورو

هو اختبار تشخيصي جديد يساعد على قياس مستوى إنزيم DAO.

تحليل هرموني متقدم - للمرأة

800 يورو

دراسة الهرمونات التي تلعب دورًا مهمًا في الشيخوخة.

تحليل هرموني متقدم - للرجل وPH

360 يورو

دراسة الهرمونات التي تلعب دورًا مهمًا في الشيخوخة.

إجمالي القوة المضادة للأكسدة

110 يورو

هو اختبار يمكِّن من قياس إجمالي القدرة المضادة للأكسدة في الدم.

مضادات الأكسدة والفيتامينات

265 يورو

نقيس مجموعة كبيرة من مضادات الأكسدة والفيتامينات المهمة للصحة.

ضع في اعتبارك أنه

لدينا كتالوجًا واسعًا من اختبارات الشعر والدم والبول لتحديد مستوى المعادن السامة في الجسم أو فرط الحساسية لبعض المواد المسببة للحساسية. لمزيد من المعلومات، يرجى استشارة الاختصاصيين التابعين لنا.

الطب الجيني

كل يوم نعرف المزيد عن أهمية معرفة جينوم شخص ما، فهو يحتوي على معلومات لا تقدر بثمن حول من نحن على المستوى البيولوجي.

يعتمد الطب الوقائي اليوم على "التنبؤ من أجل الوقاية" بفضل القدرة على تحديد خطر الإصابة ببعض الأمراض من خلال دراسة تغيرات الجينات. بمجرد أن نكون على دراية بالمخاطر الفردية التي تنطوي عليها الإصابة بأي مرض، يمكن اتخاذ التدابير المناسبة والضرورية لتجنب هذه الحالة.

وقد أثبتت الخبرة أن العلاج المبكر واتباع نمط حياة ملائم يمكّن من تحديد مبادئ توجيهية للوقاية قبل ظهور الأعراض وغيرها من الآثار غير المرغوب فيها. يتيح تحليل نتائج الاختبارات الجينية تطبيق الطب الوقائي تطبيقًا صحيحًا، الأمر الذي سيساعد على العيش لمدة أطول وبنوعية حياة أفضل.

الاختصاصيون لدينا سيقدمون لك المشورة حول الاختبارات الأكثر ملاءمة لك، وبناءً على النتائج، سيرشدونك إلى الخطوات اللازم اتباعها فيما يخص المكملات، والتغذية، والأدوية، ونمط الحياة.

الاختبارات التشخيصية

تملك SHA تشكيلة واسعة من الاختبارات الجينية التي تسمح لنا بتعيين العلاجات وعادات الحياة الضرورية في وقت مبكر؛ بهدف منع ظهور الأعراض والآثار غير المرغوب فيها. ويسمح تحليل النتائج بتطبيق العلاج المناسب، حسب الحالة. نملك أكثر من 2 اختبارًا مختلفًا، نذكر من بينها:

اختبار SHA VIP الكامل

3.500 يورو

إنها بلا شك الدراسة الجينية الأكثر اكتمالاً والتي تتضمن تحليل تعدد الأشكال في 86 جينًا. وتوفر معلومات عن مخاطر التعرض لأمراض متعددة، من بينها: التحكم في الوزن - السمنة، ومخاطر القلب والأوعية الدموية، وإزالة السموم من الكبد، وهشاشة العظام، والصحة العاطفية، ومخاطر التهاب اللثة أو جودة الجلد.

اختبار CARDIOGENES

1.450 يورو

اختبار جيني وقائي ضد أمراض القلب والأوعية الدموية.

اختبار NEUROGENES

1.140 يورو

يقيم هذا الاختبار الجينومي خطر الإصابة بأكثر الأمراض العصبية التنكسية شيوعًا، ويستخدم كقاعدة لاتخاذ التدابير الوقائية.

اختبار OBESGENES

1.450 يورو

يدرس قابلية الإصابة بالبدانة المرتبطة ببعض البوليمورفينات الجينية.

اختبار FEMGENES

1.350 يورو

يمكّن هذا الاختبار الجينومي من التنبؤ بخطر الإصابة بسرطان الثدي و/أو تخثر الدم إذا تم اتباع علاج هرموني في سن اليأس.

اختبار SPORADICGENES

1.350 يورو

دراسة لتعدد الأشكال في مجموعة من الجينات التي تتنبأ بمعدل خطر الإصابة بسرطان الثدي غير الوراثي. الهدف من هذه الدراسة هو وضع التدابير الوقائية المناسبة لتجنبه.

اختبار GLOBAL PGX FARMAGEN

1.130 يورو

تقيّم هذه الدراسة تعدد الأشكال في الجينات التي تتدخل في عملية استقلاب معظم الأدوية من أجل تجنب التفاعلات السامة أو الفشل العلاجي عن طريق علاج مخصص.

الاختبارات الجينية

اختبار GINEGENES

4.020 يورو

دراسة جينية وراثية لسرطان الثدي، أو المبيض، أو الرحم. تقييم 19 جينًا.

اختبار MAMAGENES

3.150 يورو

دراسة جينية وراثية لسرطان الثدي. يتم فيها القيام بتسلسل الجينات (BRCA1 وBRCA2) بتغطية 100%.

ضع في اعتبارك أنه

بالإضافة إلى هذه الاختبارات التشخيصية، لدينا كتالوج واسع من الاختبارات الجينية لتحديد مخاطر الإصابة بأمراض مختلفة، مثل الجلوكوما، والتنكس البقعي المرتبط بالعمر (DMAE)، وهشاشة العظام، وشيخوخة الجلد، والثعلبة الأندروجينية، وسرطان البروستاتا، وسرطان القولون والمستقيم، والتهاب اللثة، وعدم تحمل الغلوتين، وداء السكري من النوع 2، وأمراض أخرى.

يمكّن هذا النوع من الاختبارات أيضًا من معرفة الرياضة الأكثر ملاءمة بناءً على مستوى المقاومة أو سعة الرئة، وتدابير الإقلاع عن التدخين الأكثر ملاءمة، والنظام الغذائي الموصى به، والاستجابة العاطفية للتوتر، والمواقف السلبية، والقدرة على إزالة سموم المعادن الثقيلة، أو لمعرفة الاحتياجات الشخصية من العناصر الغذائية الأساسية بهدف تجنب أوجه القصور كأساس للحفاظ على الصحة.

استشر متخصصنا لمعرفة الاختبار الوراثي الأكثر ملاءمة وفقًا لملف التعريف الخاص بك واحتياجاتك.

طب النوم

النوم هو العملية الترميمية الرئيسية في الجسم. تعد اضطرابات النوم، مثل الأرق أو الاستيقاظ المتكرر أو الشخير أو انقطاع النفس، أحد الأسباب الأكثر شيوعًا للشعور بالتعب والإرهاق المزمن. يمكن أن تكون للنوم القليل أو السيئ عواقب غير مرغو ب فيها جسديًّا وعقليًّا. تم إثبات العلاقة بين قلة النوم المريح، ومشاكل الحزن، والتهيج، والاكتئاب، واضطرابات الجهاز الهضمي والجهاز المناعي، والشيخوخة المبكرة، وارتفاع ضغط الدم، واحتمال أكبر لحوادث القلب والأوعية الدموية، ومشاكل التركيز والأداء، واضطرابات أخرى. ومن هنا، تأتي أهمية النوم الجيد.

استشارة طب النوم

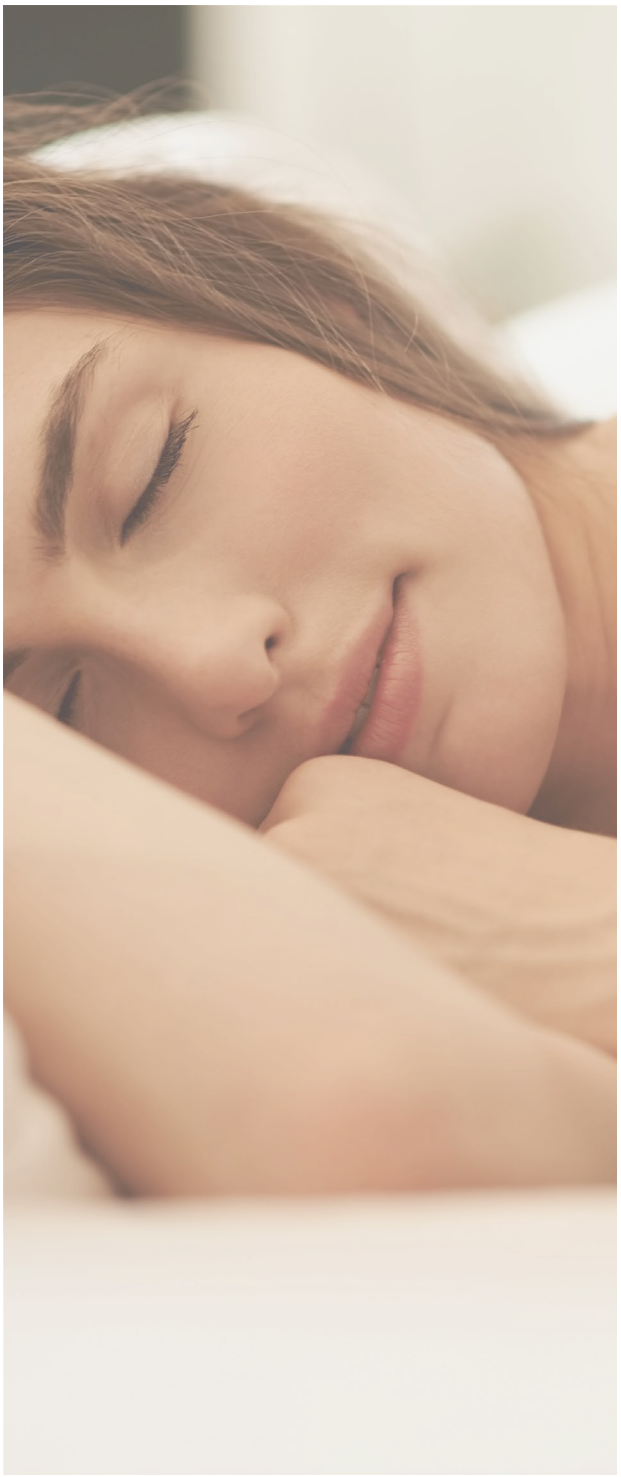
200 يورو

يحاول خبير في مشاكل النوم التعرف على العوامل التي تعيق عملية النوم بشكل صحيح، وذلك باتباع مقاربة تكاملية. بفضل إجراء اختبارات تشخيصية محددة واستعمال تقنيات متخصصة، يحدد مصدر المرض ويقدم علاجات محددة وأخرى ترتكز على إعادة دورة النوم الطبيعية بشكل تدريجي. من أجل تحقيق الراحة واستعادة مستويات الطاقة الكافية لحياة كاملة وصحية.

التشخيص باستخدام مخطط النوم المتعدد الليلي

ليلة واحدة 250 يورو

يتمثل في دراسة خصائص النوم عن طريق مخطط متعدد يكشف عن مختلف المتغيرات التي تؤثر في الإحساس بالنعاس والحفاظ عليه.



طب الإقلاع عن التدخين

يسبب التدخين السرطان، وأمراض القلب والأوعية الدموية والرئة المزمنة. بعد إدراكهم لمخاطر التدخين، يتساءل الكثير من الناس كل يوم عنكيفية الإقلاع عن التدخين. يعد إقناع المدخنين بالإقلاع عن التدخين تحديًا كبيرا. في وحدتنا الطبية، نجمع بين علاجات مختلفة ليس فقط لضمان خروجك من SHA دون تدخين، بل أيضًا لتعرف كيفية التغلب على المواقف التي قد تسبب لك انتكاسًا في المستقبل.

استشارة طب الإقلاع عن التدخين

200 يورو

التشاور مع طبيب متخصص في إدمان التدخين، والذي بالإضافة إلى تقييم صحتك العامة، سوف يفحص ويحلل النتائج التي أحدثها استخدام التبغ في جسمك بفضل إجراء اختبارات تشخيصية محددة. بمجرد دراسة الملف الشخصي للنزيل، يتم وصف المكملات الطبيعية وإعداد التوصيات الشخصية وفقًا لكل حالة من أجل دعم عملية إعادة التأهيل وإزالة السموم. وبالإضافة إلى ذلك، يتم تبني عادات جديدة للتغلب على إدمان التبغ.

الكوتينين | مستقلب النيكوتين

40 يورو

يكشف الكوتينين عن عملية استقلاب النيكوتين في جسم المدخن. يرتبط تركيزه في البول، من ناحية، بعدد السجائر التي يتم تدخينها يوميًا، ومن ناحية أخرى، بقدرة الجسم على استقلاب النيكوتين. تشكل هذه الدراسة مرجعًا ممتازًا لتحديد التعرض لدخان التبغ، بالإضافة إلى تأثير النيكوتين في المريض.

حصة تدريب في الإقلاع عن التدخين

170 يورو

يقوم أحد خبرائنا في علم النفس بتوجيه الضيف خلال عملية إقلاعه عن التدخين. بمساعدة المدرب، يتم التخطيط للنقاط التي سيتم العمل عليها لتحقيق الهدف بطريقة فعالة وفي أقصر وقت ممكن.

1. يتم استكشاف الوضع الحالي للمدخن من خلال دراسة ملفه وتفاعلاته مع البيئة، وكذا حدوده.

2. يتم تحديد أهداف قابلة للتحقيق وفقًا لاحتياجات ومدى استعداد المريض.

3. يتم تحديد خطة عمل لتحقيق الهدف الرئيسي المتمثل في الإقلاع عن التدخين. يتم ذلك من خلال العلاج التحولي والسلوكيات الجديدة.

الطب التنشيطي الحزمة x5

يساعد الطب التنشيطي في استعادة توازن الجسم ووظائف الأعضاء والأنسجة المضطربة؛ بهدف تحسين جودة الحياة. التنشيط هو عملية استعادة الوظائف المعطلة، ويترجَم بسرعة إلى شعور بالرفاهية واستعادة القدرات العقلية والجسدية. هناك العديد من العلاجات للقيام بهذه العملية، مثل العلاج بالأوزون والعلاج بالمصل، بالإضافة إلى التحليل الحيوي للخلايا، والعلاج بالليزر عن طريق الوريد، والعلاج بالاستخلاب، وغيرها.

العلاج بالأوزون

180 يورو للحصة

ويتمثل في تطبيق الأوزون على الجسم، إما عن طريق الحقن العضلي أو الوريدي أو عبر المستقيم. وله قدرة كبيرة مضادة للأكسدة، ومؤكسجة، ومنشطة، ومجددة، ومعززة للمناعة؛ ما يُحْدِث تأثيرات إيجابية دائمة كالحيوية والطاقة والإحساس بالرفاهية، مع تعزيز نظام المناعة.

يوصى بالتطبيق العضلي لتنشيط جهاز المناعة، وعلاج الحساسية، وحب الشباب، والالتهابات، وتغيرات الدورة الدموية، والأمراض التنكسية الحادة أو المزمنة. على مستوى الأمعاء، له مفعول مطهر ومضاد للالتهابات الموضعية، ويعيد التوازن الميكروبي. يوصف التطبيق عن طريق الوريد بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من أوضاع عصبية أو المعرضين للجهود البدنية أو العقلية المفرطة.

العلاج بالمصل

يتمثل هذا العلاج في حقن مزيج مخصص من المواد الحيوية، والفيتامينات، والمعادن عبر الوريد. ويوصى به على وجه الخصوص لمن يريدون استعادة توازنهم البيولوجي الخلوي ورفاههم بسرعة وفعالية بأقل قدر ممكن من السمية.

Essential Nutrients

180 يورو

يوفر الفيتامينات والمعادن الأساسية للعمل الخلوي السليم. مناسب بشكل خاص في الحالات التي تُستنفد فيها احتياطيات المغذيات، مثل الإجهاد، أو تعدد الأدوية، أو السمية البيئية، أو النشاط الرياضي المكثف، أو الشيخوخة.

Cleanse Detox جديد

200 يورو

يقوم على حقن الوريد بمزيج من الأوزون والأكسجين تم تخفيفه في محلول فسيولوجي. يوصى به بشكل خاص في حالات العدوى، وكذلك في عمليات إزالة السموم الرئوية، والكلوية، والكبدية.

مضادات الأكسدة جديد

250 يورو

يتمثل في إعطاء حقنة عن طريق الوريد تتكون من الجلوتاثيون المخفض، وهو العنصر المركزي للدفاع المضاد للأكسدة الذي تعتمد عليه خلايانا. مناسب في حالات الإجهاد التأكسدي العالي، ونقص المناعة، والحمولة السمية الزائدة، والإفراط في التدريب الرياضي، والإجهاد البدني الشديد، والشيخوخة، وعلامات التعب.

Aminoessentials جديد

250 يورو

يوفر هذا المصل الأحماض الأمينية بطريقة متوازنة تساهم في الرفاهية والحيوية. يساعد في إصلاح الأنسجة، وخصوصًا الجلد، والشعر، والعضلات، والعظام. يقلل من التأثيرات السلبية لأمراض التمثيل الغذائي في أجسامنا.

Alkaline جديد

300 يورو

يقوم على إعطاء جزيئات تساعد في الحفاظ على التوازن القاعدي الحمضي للجسم. تشمل فوائده تثبيط الالتهاب والألم، فضلاً عن تقليل الأكسدة وتنسيق الجهاز العصبي النباتي.

جرعات عالية من فيتامين (سي)

300 يورو

إعطاء جرعات عالية من فيتامين سي عن طريق الوريد له خصائص منشطة للمناعة ومضادة للسموم والالتهابات ومفعول قوي ضد الفيروسات. يعزز تجديد الأنسجة ويحفز تكوين الكولاجين. يوصف للالتهابات الفيروسية، والأمراض المزمنة والتنكسية، والشيخوخة.

Weight Control جديد

400 يورو

مصل الأحماض الأمينية والعوامل الإنزيمية ومضادات الأكسدة التي تعزز وظيفة التمثيل الغذائي الجيدة للجسم. يوصف في الأنظمة الغذائية المخصصة للتخفيف من الوزن، وتحسين حساسية الإنسولين، وتعزيز تقويض الدهون.

Collagen Booster جديد

400 يورو

حَقن MSM وفيتامين C ومواد أخرى في الوريد؛ ما يؤدي إلى تعزيز تجديد الأنسجة عن طريق تحفيز تكوين الكولاجين. يساعد على تثبيت البشرة وتحسين صحة المفاصل، بالإضافة إلى تقوية الشعر والأظافر.

Focus & Memory جديد

400 يورو

يوفر العناصر الغذائية اللازمة لتقليل الإرهاق والتعب الذهني المرتبطين بالتوتر. فهو يهدئ ويقوي العقل، ويعزز النوم، ويحسن الأداء الفكري، ويقوي الذاكرة.

Mental Balance جديد

400 يورو

حقن التربتوفان عن طريق الوريد، بالإضافة إلى الأحماض الأمينية والعوامل المساعدة الأخرى التي تساعد في تحسين تخليق السيروتونين؛ ما يوفر توازنًا عاطفيًا أفضل. يُوصف في حالات التهيج، والقلق، والاكتئاب، والإحباط. يوصى به بشكل خاص للأشخاص الذين هم في طور الإقلاع عن التدخين وفي حمية التخسيس.

ضع في اعتبارك أنه

جميع الحقن الوريدية تتطلب استشارة طبية للتحقق منها مسبقًا؛ وذلك عن طريق أحد خبراء الطب التنشيطي لدينا.

Libido Support جديد

400 يورو

يحتــوي علــى الأرجينين وعناصر غذائية أخرى تحســن من تدفق الدم بشــكل عام وإمداد الأعضاء بالأكســجين الذي ينتج عنه تحســن في الأداء الجنســي.

Liver Repair جديد

650 يورو

يقــوم على إعطاء الســيليمارين (مــادة فعالة في شــوك الحليــب) عن طريق الوريــد، هذه المــادة لها خصائــص مضادة للأكســدة، ومضــادة للالتهابات، وتجديديــة، ومضــادة للتليف. يوصــف في أمــراض الكبد، مثل تليــف الكبد، والكبــد الدهنية، والأمــراض التي تســببها الأدوية.

NAD & Mito-Rebalance جديد

1.000 يورو

NAD هــو إنزيم مســاعد موجود فــي جميع خلايا الجســم تقريبًــا. إن تجديد مســتويات هــذا الإنزيم عن طريق الوريد يحســن صحة القلب والأيض بشــكل عــام، فضلاً عن الالتهــاب المزمن، وضعــف المناعة، والضعــف الإدراكي، وأمراض التمثيل الغذائي، والســاركوبينيا، والهشاشــة المرتبطة بالشــيخوخة.

العلاج بالليزر الوريدي

400 يورو

تعتمد هذه الطريقة العلاجية المبتكرة على التطبيق المباشر للضوء عبر الوريد في مجرى الدم. تمكن هذه العملية من الحصول على أداء عام مثالي من خلال العديد من التأثيرات الإيجابية في الجسم، كزيادة الطاقة، وتقليل الألم والالتهابات، وتحسين المزاج والنوم، وتنظيم نظام الغدد الصماء، وغير ذلك. إضافة إلى هذا، يسمح الجمع بين الأطوال الموجية المختلفة بتكييف العلاج مع احتياجات كل فرد.

علاج الاستخلاب

500 يورو

علاج عن طريق الوريد يجمع بين الفيتامينات والمعادن وعامل الاستخلاب (الحمض الأميني) الذي يسمح بالتخلص من المعادن الثقيلة من خلال البول. له تأثير مضاد للأكسدة يبطئ عملية الشيخوخة، ويعيد مرونة الشرايين، ويحسن أداء القلب، والأوعية الدموية، والعضلات الهيكلية، والجهاز الهضمي. يعد من الأدوات القوية لمكافحة الشيخوخة.

الطب التجديدي

الطب التجديدي هو تخصص علمي يساهم بشكل أساسي في الوقاية من عدة أمراض وتجديد الأنسجة التي تضررت بسبب الشيخوخة أو بسبب بعض الصدمات وتجهيز الأعضاء للزرع. هدفه الرئيسي هو إصلاح الأنسجة التالفة باستخدام آليات مماثلة لتلك التي يستخدمها الجسم بشكل طبيعي لتجديد الخلايا.

استشارة الطب التجديدي

160 يورو

هي استشارة مع خبيرنا في الطب التجديدي تتم خلالها مناقشة الإمكانيات الحالية والمستقبلية للعلاجات العصبية، والبلازما الذاتية، والخلايا الجذعية بالتفصيل. لدينا في SHA علاجات رائدة مثل:

- العلاجات داخل المفصل
- العلاج الجهازي (أمراض التمثيل الغذائي)
- علاج أمراض الجهاز العصبي.

العلاج العصبي (الحقن بالبروكين والأدوية)

200 يورو

هو علاج تنظيمي حيوي يمكِّن من معالجة البؤر التهيجية أو المجالات المتداخلة في الجسم. ويتم عبر حقن جرعات صغيرة من المواد، خاصة منها جرع التخدير الموضعي، في البؤر التهيجية، ويسمح بمساعدة الخلايا المصابة على استرجاع وظائفها، وتحسين الالتهاب، وتقليل الألم.

استشارة العلاج المناعي

200 يورو

يتم إجراء تشخيصات متقدمة تتضمن تحاليل أساسية لحالة الجهاز المناعي الخلوي والخلطي، بالإضافة إلى تحاليل كاملة للخلايا اللمفاوية وأخرى متعلقة بالتقدم في السن. هي استشارة تهدف إلى تقييم درجة نشاط أو تدهور جهاز المناعة ومستوى الشيخوخة. يتم وصف علاجات التعديل المناعي في:

العيوب المناعية الأولية أو المكتسبة (الإيدز)، أو العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي

اضطرابات ثانوية مرتبطة بالأدوية المثبطة للمناعة

المناعة الذاتية: الذئبة والتهاب المفاصل الروماتزمي وتصلب الأنسجة، إلخ.
استجابات الحساسية المفرطة: الحساسية، الربو، إلخ

العلاج بالبلازما الذاتية

إجراء يقوم على استخدام عوامل النمو من البلازما الغنية بالصفائح الدموية (من نفس المريض) ويتطلب تطبيقًا تحت الجلد أو داخل المفصل، ويستخدم لعلاج الأمراض التنكسية المزمنة أو الناتجة عن التآكل.

علاج مضاد للشيخوخة (ليس للوجه ولا للتجميل)

400 يورو

علاج داخل المفاصل (مفصل واحد)

1.000 يورو

مفصل إضافي

600 يورو

مكمل السيتوكينات جديد

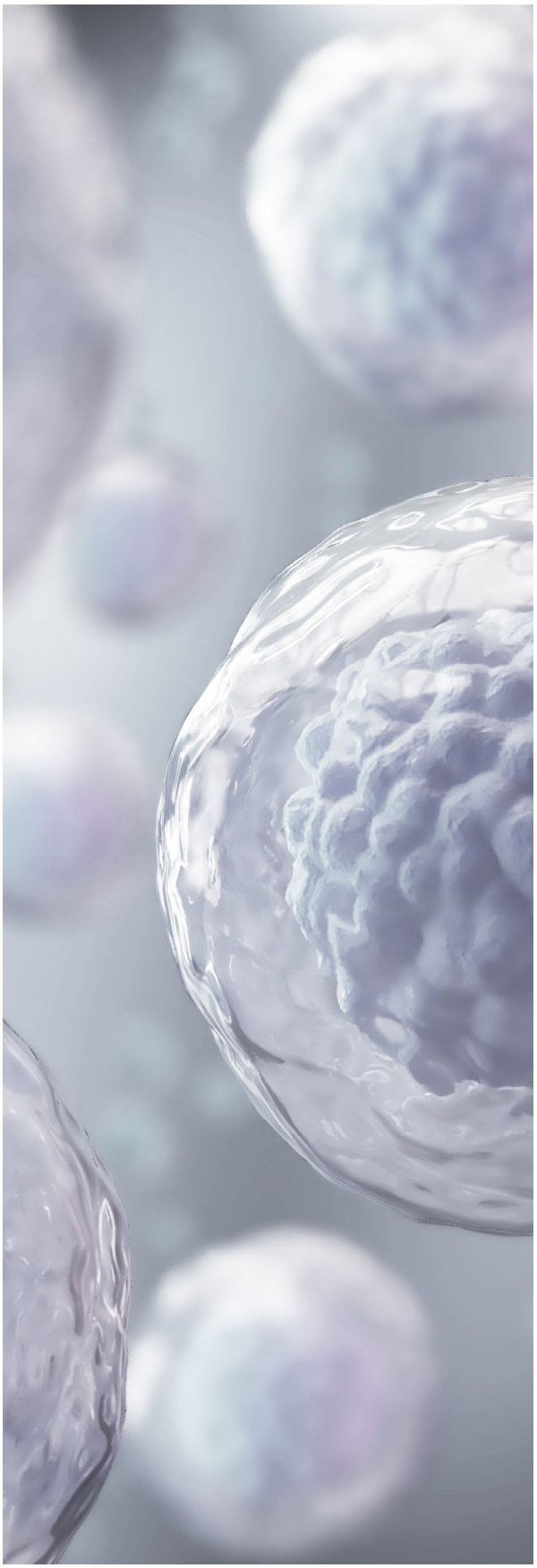
600 يورو

السيتوكين هو بروتين صغير يلعب دورًا حاسمًا في التحكم في نمو ونشاط الخلايا الأخرى في الجهاز المناعي وخلايا الدم، وله تأثير كبير كمضاد للالتهاب يوصف كعلاج للالتهاب المفاصل، والفصال العظمي، والصدمات الرياضية، وأمراض أخرى.

العلاج بالخلايا الجذعية (Mesenquimales)

يقوم هذا العلاج على استخدام الخلايا الجذعية المستخرجة من الدهون ونخاع العظام والجلد أو غيرها من أنسجة المريض، بالإضافة إلى دمج علاجات مبتكرة في الترشيحات الفائقة الخلوية والجزيئات الأخرى ذات الصلة. كل هذا كجزء من جيلنا الجديد من العلاجات الطبية التجديدية.

علاج أساسي مضاد للشيخوخة (منطقة واحدة: الوجه، فروة الرأس،... إلخ)	5.900 يورو
علاج العظام الأساسي (مفصل واحد)	5.900 يورو
العلاج الجهازي والتعديل المناعي	5.900 يورو
علاج إضافي	2.300 يورو
العلاج باستخدام الطعوم الدقيقة الذاتية والترشيح الخلوي الفائق	3.500 يورو
علاج ضعف الانتصاب	5.900 يورو
العلاج بالخلايا الجذعية لنخاع العظام	6.700 يورو



صحة الأسنان

يمنحك SHA الفرصة للاستفادة من إقامتك للعودة إلى المنزل بأسنان أكثر صحة و/أو جمالاً. تركز وحدة صحة الأسنان وجماليتها على العناية بصحة الفم من خلال أحدث التقنيات في العالم لمنح نتائج فعالة بعد حصة واحدة فقط.

تشخيص عبر الصور الرقمية

تمكننا تقنية الفحص بالتصوير الرقمي (المجاني) من عرض صور مفصلة للأسنان لإجراء تشخيص دقيق، وبالتالي تحديد الإجراءات والعلاجات الأكثر ملاءمة لكل حالة.

طب الأسنان

فريقنا من المهنيين في مختلف مجالات طب الأسنان وجماليتها على استعداد لعلاج جميع أنواع الحالات في أقصر وقت ممكن، وبذلك نحافظ على جميع مبادئ SHA وفلسفتها المتعلقة بالرعاية الشاملة للفرد، وبالحد الأدنى من التدخل لتحقيق أفضل النتائج.

- **تكنولوجيا متقدمة في طب الأسنان وتجميل الأسنان.**
- **مجموعة واسعة من الخدمات:** التبييض، والحشوات، والوقاية الشاملة، وزراعة الأسنان والأطراف الاصطناعية (الخالية من المعادن)، والعمليات الجراحية.
- **أحدث المعدات** في الأشعة وزراعة الأسنان.

كل هذا يمكِّننا من ربح الوقت وتحقيق نتائج ملحوظة للغاية في غضون أيام قليلة.

تخصصات طبية أخرى

استشارة الطب البيولوجي

220 يورو

يقيم الطب البيولوجي والمضاد للسمية الجسم ككل، مع مراعاة جميع البيانات المقدمة من الطب التقليدي والعلاقات بين الأعضاء، والأنسجة، والعواطف. الهدف من ذلك هو تحفيز قدرة الجسم على الشفاء الذاتي للوقاية من الأمراض وعلاجها عن طريق تعديل عادات نمط الحياة، والنظام الغذائي،... إلخ.

إستشارات الرضوح وعلاجات العمود الفقري

200 يورو

تقييم أمراض العمود الفقري لتحديد العلاج الأنسب حسب نوع الحالة أو المرض.

حقن 4 مناطق بالأوزون	500 يورو
حقن أكثر من 4 مناطق بالأوزون	700 يورو
حقن 4 مناطق بالكولاجين	500 يورو
حقن أكثر من 4 مناطق بالكولاجين	700 يورو
حقن بالنولتريكس	900 يورو

استشارة في طب القلب

300 يورو

استشارة في الطب النفسي

300 يورو

استشارات طب الذكورة والمسالك البولية

300 يورو

استشارة في طب النساء

300 يورو

خدمات صحية عامة

استشارات

استشارة الطب العام

160 يورو

تقييم شامل لحالتك الصحية، مع التركيز بشكل خاص على الجوانب التي يمكن أن تستفيد من علاجاتنا وخدماتنا. يتم استكماله بالفحص البدني.

التشخيص

تشخيص وقائي متقدم جديد

200 يورو للحصة

حصة + استشارة الطبيب لتحليل النتائج 290 يورو

حصة + تحليل عادي + استشارة الطبيب لتحليل النتائج 470 يورو

في مساحة تفاعلية مخصصة ومع استخدام أحدث التقنيات التشخيصية المتقدمة والأجهزة المتطورة، يتم إجراء سلسلة من الاختبارات بهدف الحصول على بيانات سريرية مفصلة عن الحالة الصحية للمريض، بما في ذلك قياس القيم التالية:

- التكوين القطاعي للجسم
- التمثيل الغذائي القاعدي
- الدهون الحشوية
- صحة وضعية الجسم ومحيطه
- صحة القلب والأوعية الدموية وحالة الشرايين
- مستوى الإجهاد والقدرة على التحمل
- عمل الجهاز العصبي المركزي الودي واللاودي
- عمر الأوعية الدموية
- النبض، والضغط، وتشبع الأكسجين،... إلخ

قياس كثافة الجسم بالكامل جديد

400 يورو

علاج يرتكز على تشخيص هشاشة العظام ومراقبتها بطريقة سلسة. يتم تحليل كمية العظام وتركيبها؛ ما يسمح بتقييم أفضل لهشاشة العظام وانخفاض كتلتها، بالإضافة إلى اكتشاف الكسور الدقيقة ومخاطرها.

الفحص بالصدى

240 يورو

إجراء غير مؤلم وسلس وبدون إشعاع يتيح الحصول على صور لمكونات الجسم المختلفة من خلال الموجات فوق الصوتية. يتم إجراء عدة أنواع من الفحوصات بالصدى

- **فحص الشريان السباتي**
- **فحص الغدة الدرقية**
- **فحص الكبد**
- **فحص المسالك البولية**

دوبلر

240 يورو

الموجات فوق الصوتية دوبلر هي اختبار غير مؤلم وغير جراحي يحسب تدفق الدم في الأوعية الدموية عن طريق ارتداد الموجات الصوتية العالية التردد في خلايا الدم الحمراء المتحركة.

- **دوبلر شرياني للأطراف السفلية**
- **دوبلر وريدي للأطراف السفلية**
- **دوبلر طبي للعنق (الشريان السباتي)**

نظام هولتر لضغط الدم

240 يورو

هو نظام يسجل معدلات ضربات القلب بشكل مبرمج ومتكرر لمدة 24 - 48 ساعة. يتم الحصول على خريطة ضغط الدم التي سيتم تقييمها من قبل أخصائي لتحديد حالة صحة قلبك.

فحوصات مخبرية

لدينا في SHA مجموعة واسعة من الاختبارات السريرية المخبرية لتوقع وتشخيص أمراض مختلفة أو لمراقبة المؤشرات العادية للحالة الصحية. هذه بعض منها:

التحاليل العادية

230 يورو

دراسة كيميائية حيوية لتحديد الحالة الصحية في الوقت الراهن.

فحص نظام التمثيل الغذائي

880 يورو

اختبار تحليلي يمكّن من معرفة عمليات التمثيل الغذائي التي لا تعمل بشكل صحيح، واستباق ظهور الأمراض باتخاذ الاجراءات الوقائية.

فحص OncoPredictor

950 يورو

من خلال عينة من اللعاب، يستطيع هذا الاختبار الجيني إعطاء إشارات على احتمال وجود أورام والتنبؤ بأمراض محتملة.

اختبار دسباقتريوز المعوي

750 يورو

يقوم هذا الاختبار بتحديد الاختلالات في الجراثيم المعوية؛ بهدف تمكين الجهاز الهضمي من العمل بشكل جيد.

* اختبار غير مؤلم، دون إبر، ولا جهد بدني، ولا إشعاع باستخدام الموجات فوق الصوتية. يتم تسليم النتائج على الفور.

لمزيد من المعلومات حول الاختبارات الأخرى غير المدرجة في هذا الكتالوج، يرجى الرجوع إلى فريقنا الطبي.

العلاجات

رذاذ للتخلص من سموم الرئة

30 دقيقة · 200 يورو

علاج يوصى به للمدخنين المصابين بالتهاب الشعب الهوائية المزمن وانتفاخ الرئة أو غيرها من أمراض الجهاز التنفسي عن طريق إرذاذ الشعب الهوائية باستخدام N-acetylcysteine والأكسجين والإبراتروبيوم.

تجديد الفحولة باستعمال الموجات الصادمة

30 دقيقة · 400 يورو

علاج يحسن حالات صعوبة الانتصاب. هذه التقنية، على الرغم من أنك تحس بها، إلا أنها غير مؤلمة ويتم تنفيذها في عدة بروتوكولات (مستمرة أو متقطعة). يتم تطبيق موجات شعاعية منخفضة الشدة تخترق (حتى 40 مم) السطح الذي سيتم علاجه مباشرة، ويسبب ذلك رضحًا دقيقًا قلابًا يحسن الدورة الدموية ويولد أوعية دموية لم تكن موجودة من قبل. لا يوصى باستعماله إلا في حالة تلقي علاج مضاد للتخثر.

بيوبترون

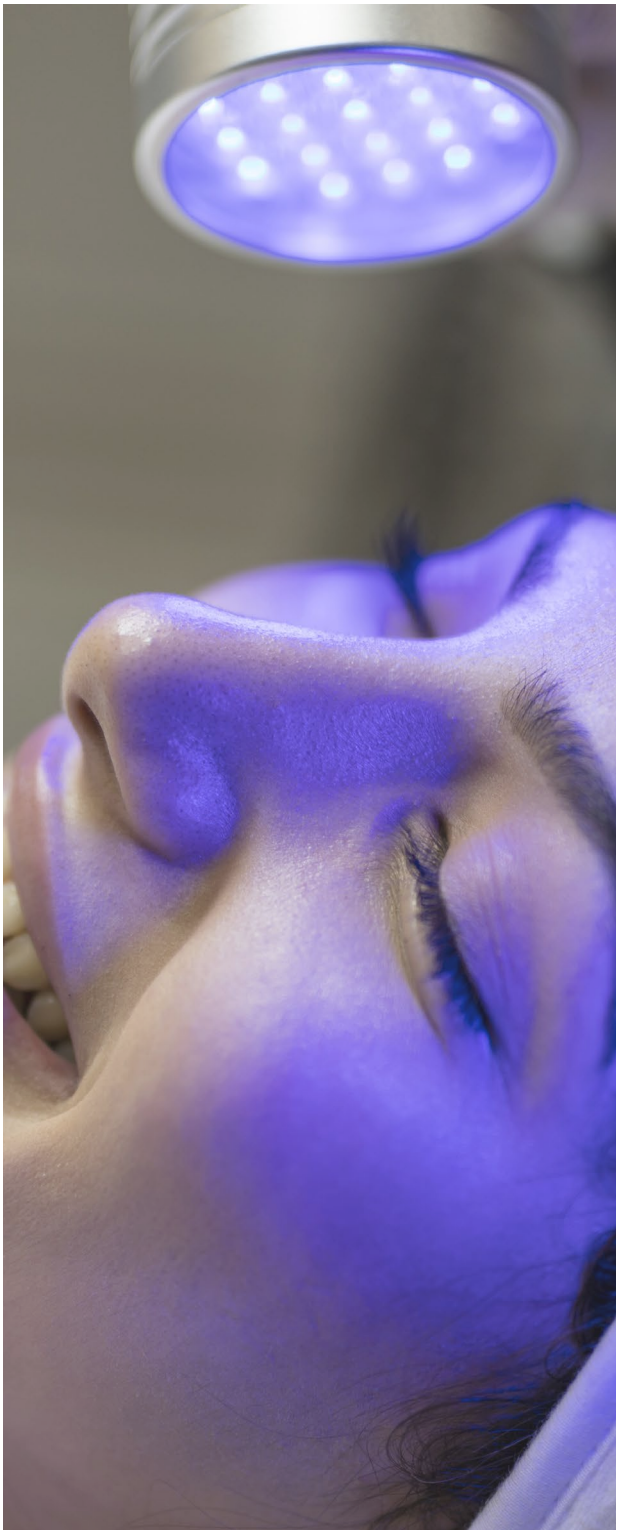
30 دقيقة · 100 يورو

عملية إيقاف الغدة الصنوبرية من خلال الضوء المستقطب. يوصف لتسريع التئام الجروح، وتخفيف الألم، وتقوية جهاز المناعة، وعلاج الإصابات الجلدية المرتبطة بالالتهاب، وكذا التقليل من آثار الاضطرابات العاطفية الموسمية واضطراب الرحلات الجوية الطويلة. يتم منعه فقط بالنسبة إلى المرضى الذين يعانون من اعتلال الشبكية أو البورفيريا (فرط الحساسية للضوء).

علاج الحديد

30 دقيقة · 200 يورو

تقوم هذه العملية على استخدام الحديد والسيانوكوبالامين وحمض الفوليك في حُقن تعطى للمرضى الذين يعانون من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد أو الفيتامينات أو سوء التغذية.



ضع في اعتبارك أنه

جميع علاجاتنا الطبية، بما في ذلك الفحوصات المخبرية، يجب أن تعطى تحت وصفة عن طريق استشارة طبية.

التجميل المتقدم

في SHA، نؤمن بأن المظهر هو أيضًا عنصر مهم لتحقيق التوازن بين الجسم والعقل، والشعور بالرضا عن النفس واكتساب الثقة. لهذا، لدينا وحدات متخصصة في طب الجلد وصحة الشعر والأسنان بالإضافة إلى مجموعة واسعة من العلاجات التجميلية والجمالية، مع الإجراءات اليدوية والتكنولوجية الأكثر تقدمًا، على يد خبراء ذوي مسار مهني مميز وخبرة واسعة. نقدم علاجات طفيفة التوغل قادرة على تجديد شباب المظهر، وتأخير علامات الشيخوخة، وتعزيز الجمال الطبيعي للجسم.

طب الجلد التجميلي

تتألف وحدة طب الجلد التجميلي التابعة لـ SHA من متخصصين ذوي مكانة دولية معترف بها، وتجمع تمامًا بين التقنيات اليدوية والمتقدمة بأقل قدر من التوغل، من خلال إجراء بسيط وسريع يعتمد على التقييم الطبي الأولي والتشخيص ثم العمل.

يمكّن من الحصول على نتائج ممتازة، ويمكن دمجه بشكل فوري في نشاطك المعتاد بغض النظر عن المرض الذي نسعى لعلاجه: الترهل، أو الدهون الموضعية، أو الإصابات، أو مشاكل الشعر.

استشارة طبيب مختص

160 يورو

في استشارة طب الجلد التجميلي، يتم إجراء تشخيص يتكون من مرحلتين على مستوى الوجه والجسم، يجريه محترفون ذوو تجربة يقدمون إرشادات شاملة في التجميل لتحديد واقتراح العلاجات التي تتناسب اكثر مع احتياجاتك من ضمن التشكيلة الواسعة من العلاجات التي تقدمها SHA.

العلاجات التجميلية للجلد

علاجات الوجه

- علاج فينيكس، الذي يحفز عمل الكولاجين بشكل طبيعي بتطبيق ثقوب دقيقة لتنشيط عملية تجديد الخلايا والحصول على جلد بمظهر أصغر سنًّا، دون علامات مثل التجاعيد، أو الندوب، أو البقع.
- علاج منشط بالميزوثيرابي للوجه واليدين والرقبة والصدر، باستخدام حمض الهيالورونيك وببتيدات المحاكاة الحيوية.
- علاج لشد الوجه Radiese
- LipRefresh - تجديد شباب الشفتين.
- بلازما غنية بالصفائح الدموية للوجه.
- ملء الأخاديد والتجاعيد حول الفم، وعظام الوجنتين، ومنطقة الأصداغ (Juvederm, RX Teoxane).
- علاج تجاعيد التعابير بذيفان السجقية.

علاجات الوجه بدعم تكنولوجي

النبض الضوئي المكثف (IPL)

يستخدم لمعالجة توسع أوعية الوجه، والتصبغات، وإزالة الشعر بالليزر.

نظام Ultherapy

هو علاج بالموجات فوق الصوتية عالية التركيز لرفع الجلد والحصول على شد طبيعي لبشرة الوجه، والرقبة، والصدر. يتم إجراء علاج سنوي واحد غير جراحي يقوم بتحفيز الكولاجين.

ليزر Dual Fraxel
علاج بالليزر المجزأ لإزالة الأضرار الناجمة عن أشعة الشمس.

نظام Clear & Brilliant
علاج بالليزر المجزأ دون فترة استعادة يوصى به لإغلاق المسام وتحسين ملمس البشرة وإشراقها.

نضام Thermage FLX جديد
هو علاج يعتمد على الترددات الراديوية الطبية لرفع الجلد والحصول على شد طبيعي غير جراحي.

التحفيز الحيوي Four Seasons
تنشيط البشرة من خلال طريقة مبتكرة مضادة للشيخوخة يمكّن من الحصول على تأثيرات منشطة فورية في أي وقت من السنة، حتى في الأشهر التي تتعرض فيها لأشعة الشمس بشكل أكبر.

تقنية LED الطبية
بفضل وضع مصابيح LED على الوجه، يتم تحقيق التحفيز الحيوي للجلد وزيادة تدفق الدم. له خصائص مضادة للالتهابات وبكتريولوجية، ويعمل كذلك كمجدد ومزيل للتصبغات الجلدية.

علاجات الجسم

ميزوثيرابي الجسم
للقيام بتصريف لمفاوي والتأثير في الدهون الموضعية.

علاج Radiesse
علاج يعتمد على الحشو، يتم حقنه لتحفيز إنتاج الكولاجين الطبيعي وإعادة الحجم، مع نتائج سريعة، ومرئية، ودائمة.

حمض الهيالورونيك
علاج تعويض الحجم باستخدام حمض الهيالورونيك.

بروفيلو
استخدام حمض الهيالورونيك عالي النقاء بخصائص محددة للغاية لإبطاء الترهل، ونقص الترطيب، والتقليل من شيخوخة الجلد دون تكثيفه؛ وذلك بتغذيته عن طريق الخلايا.

علاجات الجسم بدعم تكنولوجي

نضام Thermage FLX جديد
علاج لترهل الجلد على مستوى البطن، والذراعين، والساقين، والأرداف، والركبتين.

نظام Liposonix
علاج يقضي على الدهون الموضعية على مستوى الخصر، والبطن، والفخذين، والجانبين، والركبتين لفقدان بعض السنتيمترات دون الحاجة إلى اللجوء إلى الجراحة.

ليزر Dual Fraxel
علاج يوصى به لتحسين أضرار أشعة الشمس على الجسم، والندبات، وعلامات التمدد.

نظام Emsculpt® Neo جديد
علاج باستخدام التردد اللاسلكي والتكنولوجيا المبتكرة HIFEM® (الموجة الكهرومغناطيسية عالية الكثافة) لحرق الدهون وتنمية العضلات بشكل غير جراحي. أثناء العلاج، يكون إحساسك مشابهًا لإحساسك وأنت تقوم بتمرين مكثف للعضلات.

نظام CRYO Slim
نستخدمه لتقليل الوزن والحجم في مناطق معينة من الجسم، ولتحسين ملمس البشرة ومظهرها. ينشط العلاج بالتبريد العضلات، ويوفر أكسجينًا أكثر للخلايا، ويعمل على إعادة شد الأنسجة.

تجديد الحميمية للإناث (CO_2RE Intima)
علاج لتجديد الأعضاء التناسلية بالليزر دون تدخل جراحي، حيث تمنع هذه العملية الالتهابات، وتحسن قاع الحوض، وتقلل من سلس البول. هي تكنولوجيا متقدمة للتعافي الكامل للصحة الحميمية للإناث.

لمزيد من المعلومات والأسعار حول علاجات تجميل الجلد، استشر الطبيب المتخصص.

صحة الشعر

هدفنا هو تحليل الملف الشخصي لكل نزيل وإجراء تشخيص مناسب بالاعتماد على مجموعة من الطرق الممكنة لتقوية الشعر ووقف تساقطه، وحتى تقنيات زراعة الشعر الأكثر تقدمًا.

التشخيص

حصة يطبق خلالها خبراؤنا تقنية Tricoscan، ويتم إجراء دراسة شاملة حول صحة شعر المريض، وتحليل ليس فقط حالة شعره الآنية، بل المستقبلية أيضًا.

علاجات طب الشعر

ميزوثيرابي مقوٍ للشعر

320 يورو

نحقن مزيجًا من الفيتامينات والأدوية التي أثبتت فاعليتها في علاج الصلع الوراثي في أدمة الشعر؛ لتحفيز تجديد الأنسجة ونمو بصيلات الشعر.

علاج عوامل نمو الشعر

380 يورو

نحقن بلازما غنية بالصفائح الدموية والبروتينات النشطة بيولوجيًا وعوامل النمو في أدمة فروة الرأس.

زراعة الشعر

تمكننا تقنية زراعة الشعر اليدوية الآلية التي نستخدمها في SHA من استخراج الشعر من المنطقة المانحة بأكملها في الرأس، واستخدام أقطار شقوق 0.8 مم أو أقل في استخراج وحدات البصيلات. بعد تحضيرها بعناية تحت المجهر، يتم زرعها في المنطقة المستقبلة عن طريق الشقوق الدقيقة.

تُعرف هذه التقنية باسم FUE (استخراج البصيلات الفردية)، وتتم بدون خياطة أو جرح المنطقة المانحة، ودون الحاجة إلى جراحة متوغلة. تعتبر من أكثر تقنيات زراعة الشعر تطورًا حيث تتم زراعة كل شعرة على حدة، وتترك هذه الزراعة جرحًا صغيرًا لا يتطلب خياطة، ويلتئم بشكل تلقائي دون ظهور ندب لاحقًا.

بعد الحصول على الطعوم من المناطق الخلفية والجانبية للرأس، والتي تحتوي على مستقبلات هرمونية لا تتأثر بفرط النشاط الإنزيمي بمجرد التطعيم في مناطق أخرى، لا تسقط وتستمر في النمو بشكل طبيعي.

يستمر هذا الإجراء ما يقرب من 7 إلى 8 ساعات بتكلفة يمكن أن تتراوح بين 7.000 و9.000 يورو حسب عدد البصيلات اللازمة في كل تدخل.

تجميل الأسنان

في SHA، نعتني بابتسامتك، ليس فقط لتكون صحية، بل أيضًا لتبدو لامعة ومتناغمة. لتحقيق هذا الهدف، لدينا علاجات متخصصة وبأحدث التقنيات التي تسمح لنا برسم ابتسامة جميلة ومتناغمة بشكل مثالي.

العلاجات

DSD - تصميم الابتسامة
هو علاج جمالي بتدخل جراحي طفيف لتنسيق الابتسامة بفضل التصميم الشخصي وتطبيق قشرة الأسنان؛ وذلك باستخدام مواد بيولوجية وفائقة الجمالية من الجيل الأخير. قبل تطوير التصميم الرقمي باستخدام تقنية CAD-CAM 3D، يتم إجراء تحليل للوجه والأسنان بالإضافة إلى تقييم الجوانب العاطفية من أجل ابتسامة طبيعية وفقًا للخصائص المورفولوجية للمريض.

الوقاية الشاملة للأسنان SHA. يشمل هذا العلاج التلميع الهوائي باستخدام Flash Pearls، وهي تقنية تمكن من جعل سطح الأسنان نظيفًا تمامًا، وناعمًا، وخاليا من البقع. يمكن تكميله بعلاج الأوزون السني والهلام اللاصق الحيوي بحمض الهيالورونيك لتسريع شفاء اللثة.

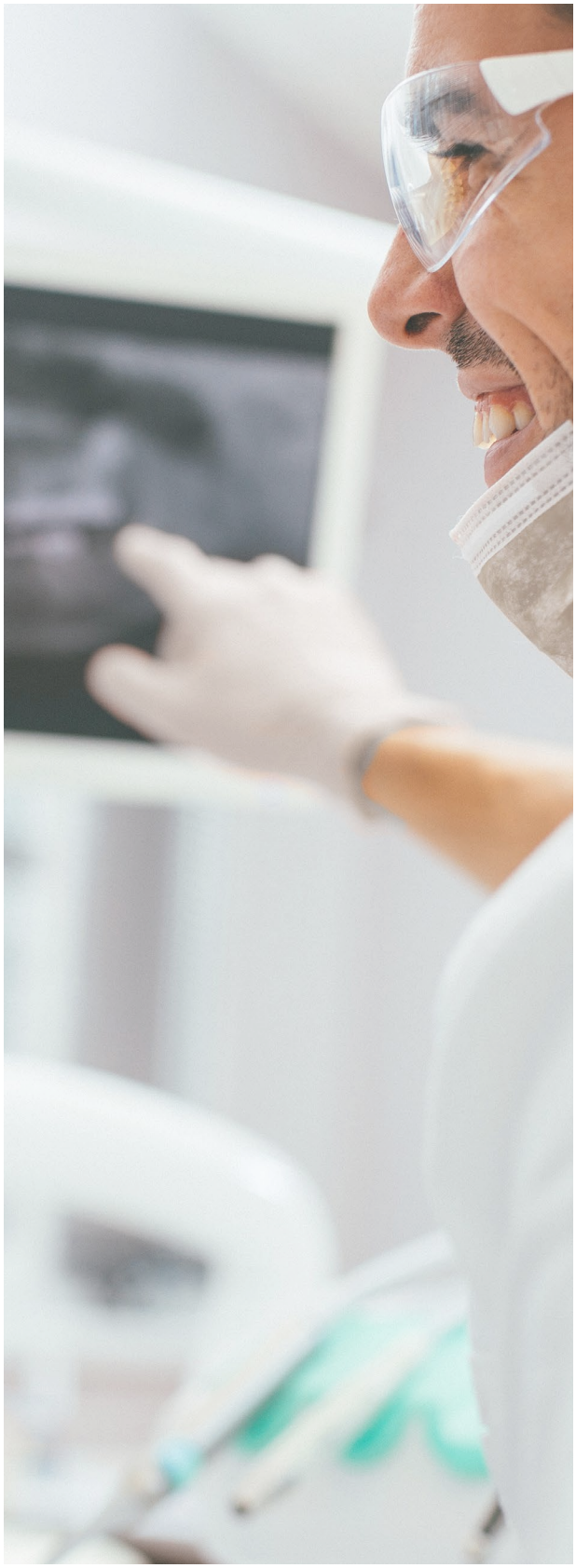
تشخيص الأسنان SHA. الراديو/التصوير البصري

نظام تبييض الأسنان Advanced Tooth Brightening System.
يسمح بتطبيقات متعددة في حصة واحدة. لا يضر بمينا الأسنان.

علاجات إعادة التأهيل الفموي الشامل. تلبيس ثابت للأسنان من الزركونيوم أو الخزف في خلال أسبوعين.

القدرة الجراحية. يمكننا إجراء جراحات أسنان مختلفة في مراكزنا كجراحة زراعة الأسنان الموجهة بالكمبيوتر، ورفع الجيوب الأنفية عن طريق الانحشار، أو إزالة الغشاء، أو البلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP)، وإضافة العظام الذاتية والجراحة لاستخراج الأضراس الثالثة العالقة.

علاج الأسنان بالأوزون
علاجات وجراحات اللثة.



جميع علاجاتنا يمكن إجراؤها تحت التخدير العام الواعي. إذا كنت مهتمًا بأي خدمة من خدمات طب الأسنان المتوفرة لدينا، يرجى استشارة متخصصينا.

علاجات الوجه و الجسم بأحدث التقنيات الحزمة x5

عندما يتعلق الأمر بالجمال الخارجي، فإن العنايتَين الداخلية والخارجية أساسيتان للبقاء بصحة جيدة ومتألقة. في SHA، نقدم علاجات متخصصة غير جراحية تعزز الجمال الطبيعي للبشرة والشعر؛ ما يساعد في إبطاء الشيخوخة وتوفير التألق والشباب والجاذبية.

علاجات متخصصة

تقنية ®VELA SHAPE

25 دقيقة · 350 يورو (منطقة واحدة) | 50 دقيقة · 595 يورو (منطقتان)

هو تدخل غير مؤلم وغير جراحي باستخدام ترددات الراديو، والأشعة تحت الحمراء، والعلاج بالفراغ لتقليل رواسب الدهون في مناطق محددة مثل الفخذين، والأرداف، والخصر، أو البطن. كما يقلل السليوليت ومحيط الفخذين.

تقنية ®INDIBA للوجه والجسم

50 دقيقة · 180 يورو

علاج غير جراحي بالترددات الراديوية هدفه الرئيسي تحفيز تجديد الخلايا وتنشيطها، يؤكسج ويرطب ويشد الجلد. من خلال التردد الحاصل على براءة اختراع والذي يبلغ 448 كيلو هرتز، يتم إحداث التأثيرات البيولوجية التالية: التحفيز الحيوي بتنشيط ترميم الخلايا وإصلاحها، وتطوير أوعية دموية جديدة بزيادة تدفق الدم إلى الأنسجة، والتنشيط المفرط بتحفيز عمليات التمثيل الغذائي والنشاط الخلوي.

تقنية ®ICOONE للوجه والجسم

50 دقيقة · 200 يورو

العلاج السنخي الدقيق الذي يعمل على أنسجة الجلد بتقنية متقدمة تولد 1180 تحفيزًا دقيقًا في كل جزء من المساحة التي تم علاجها. بواسطة بكرات خاصة يتم ممارسة ضغط ساحب يولد أجزاء فارغة مما يسمح للأنسجة باستعادة بنيتها الطبيعية. يساعد على إعادة تثبيت السيلوليت وإعادة تشكيله ومكافحته بأقصى فعالية في مناطق موضعية يصعب علاجها باستخدام تقنيات أخرى (الجزء الداخلي للفخذين والبطن والركبتين والذراعين والجانب العلوي للفخذين والأرداف). كما أنه يحسن احتباس السوائل والتصريف اللمفاوي وتدفق الدم.

العلاج بالتبريد

10 دقائق · 90 يورو

يقوم هذا العلاج على تعريض سطح الجسم لدرجات حرارة منخفضة جدًا (بين -110 درجة مئوية و-196 درجة مئوية) في فترة زمنية قصيرة (180 ثانية) بفضل استخدام النيتروجين السائل المبخر في بيئة مُراقبة. تُستخدم البرودة الشديدة لحث الجسم على الاستجابة على ثلاثة مستويات: الدورة الدموية، والعضلات، والغدد الصماء العصبية. هذا العلاج له مفعول مضاد للالتهابات، ومسكن ومنبه ومنشط لجهاز المناعة. يقلل من الإحساس بالألم والتعب، ويعزز استرخاء العضلات، ويحسن الدورة الدموية.

* يتطلب استشارة التحقق من العلاج المسبقة

العلاج بالضغط

20 دقيقة · 90 يورو

هو علاج تجميلي يدعم التصريف اللمفاوي من خلال استخدام ضغط الهواء من القدمين إلى منطقة البطن. من خلال المراوحة بين الضغط وإزالة الضغط، يتم تحسين الدورة الدموية والحد من المشاكل الوريدية وتعب الساقين وثقل الأطراف. يتيح الجمع بين هذا العلاج والتغذية السليمة والتمارين الرياضية الحصول على نتائج إيجابية في وقت أقل. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه يساهم في القضاء على السوائل والدهون والسموم التي تتسبب في السليوليت، والوذمة اللمفية، والاضطرابات الوريدية مثل دوالي الساقين.

علاجات الوجه

علاج SHA SKIN CURE حصري

900 يورو

علاج للوجه بمستوى عالٍ من التخصيص يعمل بشكل تدريجي على تلبية احتياجات الجلد، ويغطي أهدافًا مختلفة بدءًا من التشخيص التفصيلي إلى مرحلة تحضير الجلد؛ من أجل الحصول على أقصى فائدة في سلسلة العلاجات التي يتم إجراؤها. هذا العلاج يتميز بامتزاج المستخلصات النباتية النشطة والمركبات الحيوية البحرية والتكنولوجيا الحيوية بمستويات تركيز عالية جدًّا، ويتم تنفيذ هذا البروتوكول العلاجي من خلال 4 مراحل.

المرحلة الأولى: تشخيص، وتحضير، وترطيب الجلد
المرحلة الثانية: طقوس تكييف مخصصة
المرحلة الثالثة: طقوس ترطيب مخصصة
المرحلة الرابعة: طقوس إعادة الهيكلة

علاج BESPOKE FACIAL

50 دقيقة · 205 يورو

علاج مخصص حصري يمكن من خلاله الحصول على مفعول فوري ونتائج واضحة بفضل مكوناته من المنتجات الطبيعية والبيولوجية المختارة بعناية. ينظف، وينقي، ويقشر، ويوازن درجة حموضة البشرة، ويعطي الحيوية والرطوبة والأكسجين والمرونة والحماية للأنسجة، ويسهم في إصلاحها لمظهر أصغر سنًّا وأكثر إشراقًا لجلدك.

علاج FACIAL RED CARPET

75 دقيقة · 250 يورو

هو علاج للوجه يختاره المشاهير للحصول على بشرة خالية من العيوب. يتم وضعه من خلال تدليك نشط، وتتضمن تركيبته مزيجًا مقشرًا من الأحماض الأمينية، والمستخلصات النباتية، والكوارتز الوردي. يقلل من فرط التصبغ، ويزيد من تجديد الخلايا وثبات البشرة ومرونتها.

إنزيم FACIAL FOAMING

50 دقيقة · 195 يورو

مصمم لإحياء البشرة المتضررة والعناية بالبشرة الحساسة. يتكون من قناع قوي من الرغوة المُقشِرة التي تجمع بين إنزيمات البابايا والأناناس وحمض الجليكوليك الذي إذا أضيف إلى بعض المكونات الغذائية المحددة ذات التأثير المهدئ والمرطب يعطي بشرة ناعمة ومضيئة.

علاج FACIAL HONEY ENZYME

50 دقيقة · 195 يورو

هو علاج يتكون أساسًا من العسل، وفيتامينات متعددة مضادة للأكسدة، ومقشر ثلاثي الفعالية يجدد البشرة ويغذيها. يمكن تطبيقه على جميع أنواع البشرة، إلا أنه مناسب بشكل خاص للبشرة الجافة التي تعاني من نقص في الرطوبة.

طقوس SAHO المنقية

75 دقيقة · 250 يورو

علاج تنظيف عميق للوجه مستوحى من طقوس يابانية ويتكون من مرحلتين. يتم أولاً تنظيف الوجه من جميع أنواع المخلفات الزيتية، مثل المكياج أو الدهون، ومن ثم إزالة الشوائب المائية والخلايا الظهارية الميتة. الطقوس المثالية لإزالة السموم

طقوس SAHO للترطيب العميق

75 دقيقة · 250 يورو

إكسير مهدئ مكون من ثمانية أحماض أمينية أساسية تغذي الجلد وتحفزه، وتعزز مفعول الترطيب الفوري. تعمل مضادات الأكسدة والأصباغ العضوية التي تعتمد عليها هذه الطقوس بشكل منسجم على مكافحة جفاف الجلد. يوصى به للأشخاص ذوي البشرة الجافة، أو التي تعاني من نقص في الرطوبة، أو البشرة المشدودة أو الحساسة.

طقوس SAHO المجددة للشد

75 دقيقة · 250 يورو

تركيز عالٍ من مضادات الأكسدة والمكونات المعيدة للشد (مثل الكولاجين الثلاثي، والإنزيم المساعد Q10، والأحماض الأمينية، ومستخلصات أشجار الحرير) يكون مزيجًا مثاليًّا للحصول على بشرة أكثر متانة. كما يقوم هذا العلاج بتنعيم خطوط التعبير والتجاعيد، ومنح الوجه إشراقة صحية.

علاجات الوجه بالتكنولوجيا العالية

تقنية AGELESS YOUTH

90 دقيقة · 300 يورو

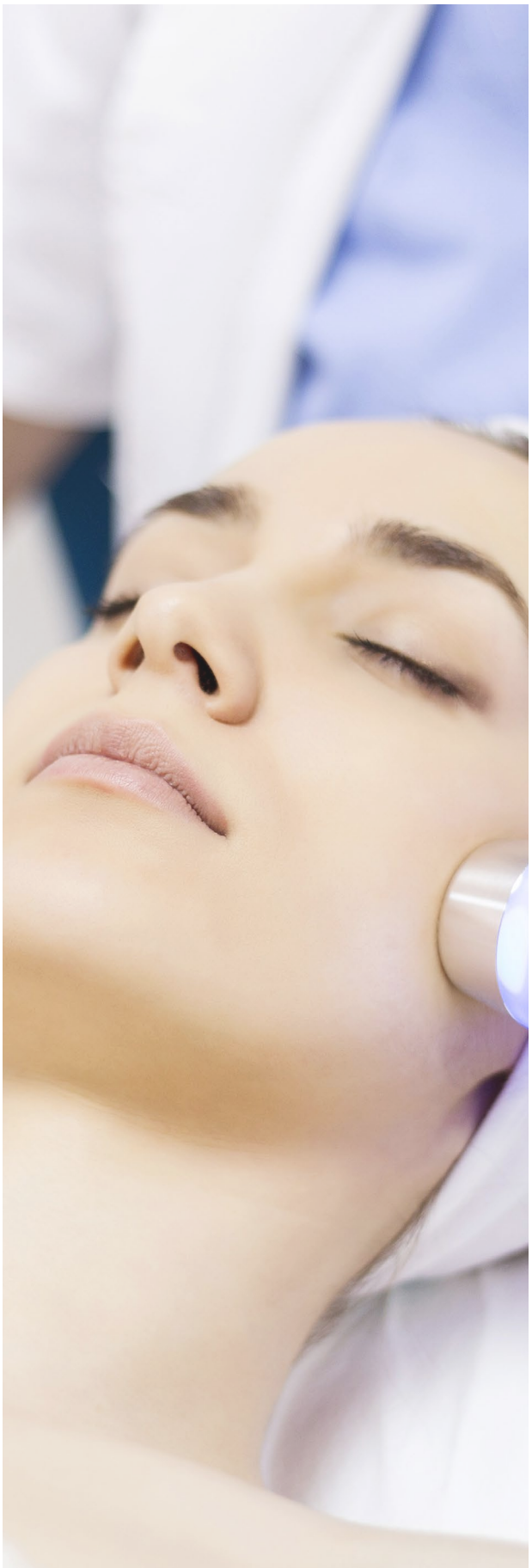
علاج للوجه مضاد للشيخوخة ومناسب لجميع أنواع البشرة بفضل تركيبته التي تجمع بين العناصر النشطة للخط الجديد Youth من iS Clinical وتكنولوجيا Indiba. AgelessYouth ينظف البشرة ويزيد من نضارتها ويشدها، ويقلل التجاعيد وخطوط التعابير، ويعزز تجديد الخلايا.

تجديد الشباب SAKURA

75 دقيقة · 275 يورو

مزيج مثالي بين علاج Indiba والمستخلصات العضوية. هو علاج للوجه يدرس ذاكرة العضلات لتزويد الخلايا بالطاقة، وبالتالي استعادة مظهر الشباب والإشراقة الطبيعية للوجه. المكون الرئيسي لهذه الطقوس الشاملة هو مستخلص شجرة ساكورا الأسطورية "شجرة الكرز اليابانية".

من بين فوائده إصلاح الضرر الجيني الناجم عن التعرض للأشعة فوق البنفسجية، وزيادة مستويات الكارنيتين، وتعزيز تجديد البشرة.



صالون التجميل

في SHA، يمكنك أيضًا الاعتناء بمظهرك اليومي من خلال مجموعة متنوعة من خدمات تصفيف الشعر التي نقدمها. يمكنك الحصول على مشورة شخصية بشأن أي من خدمات التصميم لدينا عن طريق تحديد موعد مع أحد المتخصصين لدينا.

خدمة تصفيف الشعر

للسيدات

غسيل وقص الشعر	80 يورو
الغسيل مع العلاج والتسريح	
قصير	55 يورو
متوسط	80 يورو
طويل	95 يورو
مع ملحقات	100 يورو

اللون

هناك تغييرات دقيقة تساعدك في تحسين الظلال الطبيعية لشعرك، وأخرى لتغطية الظلال الأولى من اللون الرمادي أو تغييرات في الظلال والقوام بنسبة 180 درجة. سيساعدك أخصائيونا في قياس الألوان على تحديد اللون المثالي الذي يبرز جمالك الطبيعي.

تنقيح الجذور	70 يورو
علاج اللون	100 يورو
علاج اللون المخصص (balayages, rootbeer, babylights)	ابتداء من 160 يورو
وصلات الشعر	ميزانية على القياس

وصلات الشعر الطبيعية وفقًا لاحتياجاتك لإظهار شعر كثيف ذي حجم كبير.

خدمة تصفيف الشعر للرجال

غسل وتصفيف الشعر	40 يورو
قص و/أو حلاقة اللحية	45 يورو
قص الشعر	55 يورو
الصباغة	65 يورو

علاجات للشعر

علاج AQUATTO جديد

50 دقيقة · 225 يورو

علاج الشعر المتخصص الذي يقوي وينشط الشعر التالف باستخدام معدات Aquatto، بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من المنتجات لرعايته وإصلاحه، والتي يتم اختيارها وفقًا للاحتياجات المحددة ونوع الشعر الذي سيتم علاجه.

علاج للشعر SHA

50 دقيقة · 120 يورو

يتراكم المنتج الزائد على فروة الرأس؛ ما يضر بصحة الشعر، ويبطئ نموه، ويجعله يبدو باهتًا ومساميًا. تتكون هذه الطقوس من تقشير منعش لفروة الرأس، يليه تطبيق قناع SHA المغذي ثم تدليك للشعر. والنتيجة هي زيادة تحفيز تدفق الدم وزيادة إمداد فروة الرأس بالأكسجين.

حزمة AQUATTO + علاج الشعر SHA

300 يورو

علاج OLAPLEX

50 دقيقة · 120 يورو

طريقة مبتكرة تعيد بناء أجزاء الشعر التي تضررت بشكل دائم نتيجة التعرض الطويل للعمليات الكيميائية (الصبغات، والتبييض، وما إلى ذلك). يعيد هذا العلاج بناء الشعر بنسبة 100%، ويساعده على استعادة قوته، وبنيته، وكثافته.

التنعيم العضوي للشعر*

قصير 250 يورو | متوسط 375 يورو | طويل 500 يورو | طويل جدًا 625 يورو

تنعيم طبيعي عالي الدقة لجميع أنواع الشعر بتركيبة خالية من الفورمالين ومشتقاته للحصول على مظهر طبيعي ونتيجة إضافية من اللمعان، والترطيب، والقوة.

* يتطلب استشارة مسبقة مع أخصائي لدينا.

إعادة بناء التانين

120 دقيقة · 230 يورو

علاج يهدف إلى تجديد الأحماض الأمينية والكيراتين في الشعر لزيادة مقاومته، وتقليل حجمه، وزيادة لمعانه الطبيعي. مخصص للشعر الهش، والحساس، والمتقصف.

علاج إعادة هيكلة الضفيرة

80 دقيقة · 150 يورو

تقنية تعيد هيكلة الشعر وتجعيده الطبيعي، وتعيد كذلك تحديد وإضافة الكثافة إلى ألياف الشعر. ينقي، ويرطب، ويعطي لمعانًا وإضاءة.

نضام BLOND REPAIR

80 دقيقة · 150 يورو

يوازن درجة الحموضة الطبيعية للشعر، ويوقف ويمنع التكسر المحتمل وتقصف الأطراف والمرونة المفرطة بسبب القلوية. يُنصح به للشعر الذي تعرض لعمليات كيميائية، مثل الهايلايت، والتبييض، وما إلى ذلك.

التصبغ الدقيق

MICROBLADING الحواجب*

110 دقائق · 750 يورو

مثالي للأشخاص الذين يتطلعون إلى زيادة كثافة حواجبهم بشكل طبيعي. تقنية مخصصة ودقيقة تمكنك من تعديل كثافة ولون الحاجبين بينما تبدو طبيعية جدًا. يتطلب اختبارًا مسبقًا للحساسية (24-48 ساعة).

التصبغ الدقيق**

تطبيق مكياج شبه دائم يساعد على تحقيق النتائج التالية:

الحاجبان

110 دقائق · 850 يورو

يعيد تحديدهما ويحسن شكلهما للحصول على تأثير طبيعي وشدّ للعين.

العينان

110 دقائق · 850 يورو

مظهر أكثر تعبيرًا بتطبيق اللون الأسود أو اللون الضبابي.

الشفتان

120 دقيقة · 1250 يورو

يصحح العيوب وعدم التناسق أو يوفر سمكًا أكبر.

مانيكير وباديكير

مانيكير صحي (بدون طلاء أظافر)	120 يورو
وضع طلاء الأظافر	40 يورو
مانيكير Shellac	130 يورو
باديكير (بدون طلاء أظافر)	90 يورو
باديكير Shellac	130 يورو

لتجنب تلف الأظافر، يجب إزالة أظافر Shellac شبه الدائمة من قبل خبير في مثل هذه التقنية. تكلف هذه الخدمة 20 يورو، ويجب حجزها قبل الاستفادة من أي خدمة مانيكير وباديكير أخرى.

* يتطلب استشارة مسبقة مع أخصائي لدينا.
** خاضع للتوفر.

الصحة المعرفية والعاطفية

هدفنا هو أن تتمتع بإمكانياتك الكاملة، ليس فقط جسديًا، ولكن أيضًا عقليًا وعاطفيًا. وتحقيقًا لهذه الغاية، لدينا في SHA وحدة لديها نهج متعدد التخصصات يمكّننا من استخدام المعرفة العلمية الحالية المتحقق من صحتها ودمجها مع إمكانات التقنيات الجديدة لإجراء تقييم للحالة العقلية، وكذلك سلسلة من التمارين والأنشطة التي تهدف إلى تطوير كل الإمكانات المخزنة في العقل.

لا يقوم الشخص بتحسين وضعه الحالي فحسب، بل نعدّه بسلسلة من الأدوات والمعارف ليكون قادرًا على تعزيز صحته العقلية والعناية بها في المنزل.

التطور المعرفي الحزمة x3

استشارة التقييم العصبي الإدراكي

200 يورو

تقييم الوظائف العليا والعمل عليها، بما في ذلك جوانب أساسية، مثل الاسترخاء والتركيز والتغلب على الرهاب باستخدام أحدث التقنيات في البرمجيات والأجهزة. ويوصى بها بشدة لتمرين وتحسين القدرات الفكرية والوقاية من مرض ألزهايمر.

التعديل الحيوي الضوئي للدماغ

200 يورو للحصة

نظام مبتكر قائم على LED يطبق ضوءًا بأطوال موجية مختلفة ينتج ما يعرف باسم التعديل الضوئي للميتوكوندريا للأغراض العلاجية. يعتمد على تحفيز الأشعة تحت الحمراء بالقرب من الدماغ؛ ما يؤدي إلى إصلاح الخلايا، وزيادة الطاقة، وتحسن ملحوظ في الأداء العام، وتأثير إيجابي في الحالة المزاجية، وبالتالي تقليل استهلاك الأدوية. ويوصى به في حالات الإرهاق، والتوتر، والأرق، والاكتئاب، والقلق، أو إصابات الدماغ الرضحية. يوصى به لمكافحة التعب، والتوتر، والأرق، والاكتئاب، والقلق، وإصابات الدماغ الرضحية.

التحفيز الكهربائي عبر الجمجمة

400 يورو للحصة

تقنية تستخدم تأثير التخصيص العصبي لزيادة اللدونة في الدماغ وتقوية وصلاته بشكل أسرع قبل مزاولة أي نشاط. هذا يجعل من الممكن تعديل عمل مناطق معينة من الدماغ باستخدام النبضات الكهربائية الحيوية

ويوصى بها بشكل خاص في علاج السكتة الدماغية، وتلف الدماغ، والألم، والاكتئاب، وطنين الأذن، والصداع النصفي، واضطرابات الإدمان، وأيضًا لتعزيز الوظائف المعرفية.

الصحة العاطفية الحزمة x3

استشارة في علم النفس

170 يورو

من خلال إرشادات المساعدة الذاتية وتعزيز الإرادة، ستتيح لك هذه الرعاية النفسية الفردية إدارة عواطفك بشكل أفضل والتحكم في أفكارك السلبية، وحل المشكلات بحزم أكبر، خاصة في أوقات الصراع، والشك، والاكتئاب.

حصة التدريب العاطفي

170 يورو

استشر أحد أخصائيينا الخبراء في علم النفس لتعزيز وتحسين حالتك العاطفية، وبالتالي التمكن من الاستمتاع بحياة أكمل، وبالتوازن الذي نحتاجه جميعًا.

إدارة الإجهاد الحزمة x3

حصة إدارة الإجهاد

170 يورو للحصة

من خلال التشخيص العميق، سيساعدك أخصائي إدارة الإجهاد لدينا على تحديد العوامل الداخلية والخارجية التي تسبب التوتر في حياتك اليومية. ويتم بعدها العمل على مختلف الأعراض: الإحباط وفقدان السيطرة وصعوبة الاسترخاء والتشاؤم وغيرها. والنتيجة هي استعادة الصحة النفسية والجسدية، وبالتالي زيادة مقاومة الإجهاد.

الأداء البدني

النشاط والأداء البدني ضروريان للحفاظ على الصحة وتحسينها. تعتمد SHA على فريق متميز من الخبراء في العلاج الطبيعي والتدريب الشخصي وعلى المعدات الحديثة الأكثر ابتكارًا، وعلى بيئات مثالية لتجاوز التحديات، وتحسين الأداء، وزيادة الحيوية من خلال جلسات مخصصة ومصممة خصيصًا لاحتياجاتك.

اللياقة البدنية الحزمة x5

تتحقق حالة الرفاهية والصحة البدنية على نطاق واسع من خلال الحياة الصحية، وخاصة مع الممارسة المنتظمة والمستمرة للتمارين. عندما يعتاد الجسم على ممارسة الرياضة ويبدأ في الحركة لزيادة القوة والقدرة على التحمل والمرونة والاتساق، تتحقق فوائد مهمة للجسم، مثل تحسين ضغط الدم والتحمل الهوائي، وإنقاص الوزن وشد الجسم، والحفاظ على العضلات وتقليل فرص الإصابة بهشاشة العظام، فضلاً عن زيادة الثقة بالنفس وجودة الحياة.

في SHA، سنساعدك على وضع النظام الذي يناسب احتياجاتك الصحية حتى تتمكن من تحقيق الأهداف المقترحة أثناء إقامتك.

تقييم وظيفي ومدرب شخصي

50 دقيقة · 120 يورو

يقوم أحد المدربين الخبراء التابعين لنا بتقييم حالتك الجسدية، والاستقلابية، والتشريحية، والهيكلية. بعد هذه الحصة الأولى، يستطيع المدرب توجيهك إلى الأنشطة والإرشادات الأكثر ملاءمة لك لتحسين حالتك البدنية بناءً على الخصائص الفردية التي توصل إليها، ويأخذ كذلك بعين الاعتبار تفضيلاتك.

مدرب شخصي

50 دقيقة · 120 يورو

يتمتع فريقنا من المحترفين المعتمدين بالمعرفة والخبرة في تطوير برامج اللياقة البدنية المصممة على القياس بناءً على احتياجات كل ضيف. حدد أهداف مع مدربك الشخصي الذي سيساعدك يومًا بعد يوم ويوجهك لتحقيق النتائج المرجوة.

التحفيز الكهربائي اللاسلكي

30 دقيقة · 150 يورو

يعمل هذا النظام عالي التقنية للتمرين البدني من خلال التحفيز الكهربائي العصبي العضلي اللاسلكي؛ ما يسمح بالعمل على العضلات بشكل مباشر وفعال. حصة تدريب مدتها 30 دقيقة بهذه التقنية تعادل عمليًّا ساعة ونصفًا من التدريب الاعتيادي. بالنسبة إلى أولئك الذين يحبون التحديات ويريدون الاستفادة بشكل كبير من حصتهم التدريبية والاستفادة من تعدد وظائف هذه التكنولوجيا.

AQUABIKING جديد

50 دقيقة · 140 يورو

يقوم هذا التخصص على استعمال دراجة خاصة تحت الماء وفقًا لتعليمات مدرب شخصي. يتميز ركوب الدراجات المائية بالمقاومة وانعدام الوزن في الماء؛ ما يحوّل التمرين التقليدي إلى تمرين تدريجي دون تأثير.

إنه فعال للغاية للتخلص التدريجي من السليوليت، ويساعد أيضًا في تقليل احتباس السوائل لتشعر بأرجل أقل ثقلاً. بفضل "انعدام الجاذبية" الذي يوفر الطفو في الماء، ينخفض خطر الإصابات المرتبطة بالعضلات والمفاصل. وبالإضافة إلى ذلك، فإن تأثير الماء البارد يقلل من الضغط على القلب ومن إزعاج التعرق. يوصى به خاصة في حالات إعادة التأهيل وعلاج زيادة الوزن.

التمارين الرياضية المائية

50 دقيقة · 120 يورو

يمكِّن هذا التمرين المائي ذو الأثر المنخفض من تقوية العضلات، وزيادة معدل ضربات القلب، وتحسين التنفس والدورة الدموية. يسمح الجمع بين تمارين القوة وتمارين القلب والأوعية الدموية وضغط الماء بضمان تدريب كامل للجسم. يتم حرق ما بين 400-500 سعرة حرارية في ساعة من التمرين.

منهج بيلاتس

مجموعة من التمارين الجسدية التي تتكون من عمل عميق للجسم والعقل مع حركات سلسة وثابتة في نفس الوقت، والتي تتطلب الكثير من التركيز لتنفيذها بشكل صحيح. التقنية، والقوة، والتحمل، ومرونة العضلات، وضبط النفس هي من الأهمية بمكان. نضع هذه الممارسة تحت تصرفكم بطريقتين: على بساط أو على الحصير أو ريفورمر مع آليات متخصصة.

بيلاتيس مات — 50 دقيقة · 120 يورو

بيلاتيس ريفورمر — 50 دقيقة · 150 يورو

تمارين التمدد

50 دقيقة · 120 يورو

هي حصة مثالية للتدريب اليومي تساعد على التحكم في انخفاض كتلة العضلات وتحسين مرونة ونطاق حركة المفاصل إلى حد كبير.

الملاكمة

50 دقيقة · 130 يورو

تمكن رياضة الملاكمة من تشغيل العديد من العضلات، وستتعلم في هذه الحصة كيف تضرب بقوة أكبر؛ ما يجعل ساقيك وورکيك وبطنك وظهرك وكتفيك وذراعيك تعمل معًا في حركة واحدة. وهو أمر مهم لكي تتمكن العضلات المستخدمة من تحمل وتثبيت الحركة ووضعية الجسم.

كيك بوكسينغ

50 دقيقة · 130 يورو

يعود أصل هذه الرياضة إلى الملاكمة الغربية، والكاراتيه الياباني، والموای تاي أو الملاكمة التايلاندية. وتجمع بين الركلات وضربات القبضة، عند ممارستها يدخل الجسم في علاقة تواصل ودّية مع العقل ويولّد حرقًا مستمرًا للسعرات الحرارية؛ ما يسمح بنحت العضلات، وزيادة القدرة على التحمل والتناسق، بالإضافة إلى تخسيس الوزن وتقوية الجسم.

التدريب في الهواء الطلق

في إطار تشجيع العناية بالصحة من خلال الأنشطة البدنية والاتصال بالطبيعة في مناطق مميزة، نقدم خيارات تدريب مختلفة في الهواء الطلق، ونضع رهن إشارتك فريقًا مؤهلاً من المدربين الشخصيين.

المشي لمسافات طويلة، أو الجري أو المشي الشمالي

120 يورو/الساعة (ساعتان على الأقل)

مزيج حصري من المشي لمسافات طويلة والتدريب الشخصي، يمكنك فيه اختيار أو تصميم المسارات ومواقعها وفقًا لأهدافك البدنية: المشي على طول الشاطئ، وفي الجبال، والطرق الخاصة،... إلخ.

البادل

ممارسة البادل مفيدة جدًا للصحة لأنها لا تحسن الحالة البدنية فقط، بل تساعد أيضًا على تحسين تنسيق الحركات، وخفة الحركة، وردود الفعل، وتقوية الجسم.

نضع رهن إشارتك فئات مختلفة حسب مستواك في هذه اللعبة:

مبتدئ ومتوسط المستوى	50 دقيقة · 120 يورو
محترف	50 دقيقة · 140 يورو

ضع في اعتبارك أنه

- جميع الأنشطة التي تمارس في الهواء يجب حجزها مسبقًا بـ 48 ساعة على الأقل.
- لمزيد من المعلومات حول الأنشطة الأخرى المتاحة، مثل ركوب الدراجات، والتجديف بالكاياك، والزَكْمَجَة، وflyboard، وركوب الدراجات المائية،... إلخ، يرجى استشارة قسم خدمة الضيوف لدينا.
- الأسعار المحددة هي لكل حصة فردية. إذا كنت ترغب في إشراك شخص أو أكثر، فاطلب ذلك من مكتب استقبال Wellness Clinic.

العلاج الطبيعي الحزمة x3

حصة العلاج الطبيعي

200 يورو

الهدف هو إعادة تعديل التغييرات العصبية والعضلية الهيكلية المرتبطة بوضعية الجسم، وكذا الوقاية منها وعلاجها من خلال استخدام الوسائل البدنية، وممارسة التمارين العلاجية، والعلاج اليدوي، وتقنيات أخرى، وبالتالي استعادة وظائف الجسم.

عند الاستشارة الأولى للعلاج الطبيعي، يتم الحصول على معطيات استكشافية وسوابق المريض الصحية، ومن ثَم نقوم بتقييمها وإعداد تشخيص العلاج الطبيعي والتخطيط للعلاج وتنفيذه من خلال الإجراءات اليدوية، والأدوات، وتقييم النتائج، وإعداد التقارير عن تطور العلاج الطبيعي للمريض، كل هذا بهدف تحسين صحة النزيل بطريقة خاصة.

العلاج الطبيعي علاجات HUMAN TECAR®

275 يورو

تركز طريقة Human Tecar® على مكافحة الشيخوخة عبر التحفيز الحيوي الخلوي، وزيادة الفعالية والسرعة العلاجية لاستعادة حالة التوازن الطبيعي للفرد.

وتسمح بإعادة تنشيط العمليات الفسيولوجية وإعادة التوازن للأنظمة بطريقة طبيعية من أجل استعادة وظائف الجسم، وهي طريقة فعالة لعلاج الألم والأمراض الحادة والمزمنة المتعلقة بالعظام المفصلية والعضلات، والمرتبطة كذلك بالدورة الدموية، وكذا الأمراض اللمفاوية والتعب والإجهاد المتراكم.

يعمل هذا العلاج المتكامل على ثلاثة أنظمة بيولوجية يكون عملها الصحيح هو أساس صحة ورفاهية الجسم برمته.

علاجات Human Tecar®

Human Tecar للصدمات وإعادة التأهيل والألم: الالتهاب، والألم، وأمراض الجهاز العصبي العضلي الهيكلي.

Human Tecar للطاقة والحيوية: الإجهاد، والنوم، واضطراب الرحلات الجوية. إعادة التوازن والاستقرار.

Human Tecar للدورة الدموية: الوذمة اللمفاوية، القصور الوريدي، التهاب النسيج الخلوي الليفي.

Human Tecar للرياضة والنشاط البدني: إعداد واستعادة النشاط البدني والرياضة.

Human Tecar قاع الحوض: اختلالات قاع الحوض، فرط التوتر ونقص التوتر ونقص التحكم الحركي.

حصة العلاج الاستقرائي جديد

200 يورو

باستخدام التكنولوجيا الاستقرائية عالية الكثافة، يتم تطبيق موجات أو مجالات مغناطيسية في مناطق محددة من الجسم لتحفيز الخلايا والأنسجة العصبية؛ ما تَنتج عنه تأثيرات تقوم بإصلاح الخلايا. لدينا علاجات محددة وفقًا للأعراض أو الأهداف الصحية:

العلاج الاستقرائي لصحة الجهاز الهضمي

العلاج الاستقرائي للألم

العلاج الاستقرائي لصحة قاع الحوض

الرفاهية والتوازن الداخلي

تخصصات الجسم والعقل الحزمة x5

تمرين العقل مهم لاستعادة الرفاهية العامة والحفاظ عليها. وعلاوة على ذلك، فإن الاهتمام بالتوازن بين الجسد والعقل ضروري للقيام بأي نشاط روتيني بفعالية، والحصول على نتائج إيجابية في جميع الجوانب الممكنة، لا سيما في المجال البيولوجي والنفسي والاجتماعي لكل شخص.

بصفة عامة، تمكّن تخصصات الجسم والعقل من تقليل مستويات التوتر والقلق لقضاء يومك بطريقة أكثر استرخاءً. وهي تحسن الاستقرار العاطفي من خلال التمكين من الحفاظ على حالة من الوعي التام والهدوء.

اليوغا

50 دقيقة · 120 يورو

تهدف اليوغا إلى تعزيز تحقيق الذات، والانسجام بين الجسد، والعقل، والروح. وتعتبر أيضًا تمرينًا للنوايا. هذه النوايا يمكن أن تكون أي شيء تريد تطويره كالشعور بالتحسن أو تنمية عواطفك واكتساب القوة، وتخسيس الوزن، أو أن تكون أكثر روحانية، أو التحكم في التوتر، وتخفيف الآلام، والعديد من الرغبات الأخرى.

تقنيات التأمل

50 دقيقة · 120 يورو

التأمل هو أعلى حالات اليوجا، وبالتالي هو الطريق إلى اليقظة وتحقيق الذات. من خلال ممارسته، تصل إلى حالة من التوازن والسلام العقلي؛ ما يسمح بإعادة شحن الطاقة، وتعزيز الحفاظ على الرفاهية الجسدية والعاطفية. من بين فوائده زيادة سعة الرئة ومقاومة أكبر عند بذل الجهود البدنية، وتنشيط الجسم، وتحسين الهضم، وتهدئة القلق والتحكم بشكل أفضل في المشاعر.

براناياما | التحكم في التنفس

50 دقيقة · 120 يورو

برانا تعني طاقة الحياة. عندما يكون التنفس هادئًا، يكون العقل هادئًا. باستخدام هذه التقنية، تتعلم التنفس بشكل صحيح، وتحصل على الفوائد التالية: زيادة سعة الرئة، ومقاومة أكبر عند بذل الجهود البدنية، وتنشيط الجسم، وتحسين الهضم، وتهدئة القلق، والتحكم بشكل أفضل في المشاعر.

الوعي التام

50 دقيقة · 120 يورو

هو تقنية استرخاء تساعد على السيطرة على المشاعر، وأن تكون مدركًا تمامًا لما يحدث في زمان ومكان محددين. ويعتبر مثاليًّا لمكافحة اضطرابات مثل الاكتئاب أو القلق.

ضع في اعتبارك أنه

- إذا كان الطقس ملائمًا، يمكن ممارسة الأنشطة في الهواء الطلق على أحد المدرجات الرائعة لدينا والمحاطة ببيئة طبيعية فريدة. اطلب ذلك مسبقًا من مكتب استقبال Wellness Clinic أو من مخطط الأجندة الخاص بك.
- الأسعار هي للحصص الفردية. إذا كنت ترغب في إشراك شخص أو أكثر، يرجى استشارتنا.

العلاجات المائية الحزمة x5

علاجات بالماء

واتسو®

50 دقيقة · 180 يورو

واتسو® هو علاج يجمع بين حركات التمدد اللطيفة، وتقنيات الوخز بالإبر الشرقية، وتدليك شياتسو. يطفو خلاله الجسم في الماء الدافئ على درجة حرارة لطيفة تتراوح بين 34 و36 درجة مئوية؛ ما يسمح لك بإزالة الضغط من العمود الفقري، والعناية بالمفاصل، ومد العضلات دون إحداث تأثيرات فيها. مثالي لاسترخاء الجسم، وتحسين الهضم، والقضاء على آثار اضطراب الرحلات الجوية الطويلة.

علاج قحفي عجزي في الماء

50 دقيقة · 175 يورو

يدمج هذا العلاج المائي تقنية واتسو® في العلاج القحفي العجزي الشامل. وتم تصميمه لحل الانقباضات والشد على مستوى الأنسجة الضامة وتحسين المحاذاة الوظيفية؛ ما يسهل آليات التصحيح الذاتي للجسم. ويوصى به خصيصًا لتخفيف الآلام القحفية الوجهية، والصداع النصفي، وآلام الرقبة أو الظهر المزمنة والحادة، وصرير الأسنان والخلل الوظيفي لمفصل الفك الصدغي، وكذلك في حالات الأرق، والتعب، والإجهاد، ومتلازمة الألم العضلي الليفي المتفشي، والجنف، وأمراض القرص، والانزلاق الغضروفي، بالإضافة إلى الإصابات الرياضية.

جلسات العلاج المائي

تفريغ الجسم من السموم SHA

75 دقيقة · 225 يورو

يعمل الجهاز اللمفاوي جنبًا إلى جنب مع الكلى والكبد لإزالة السموم والنفايات من الجسم. غير أنه ليس لديها نظام ضخ طبيعي مثل القلب؛ لذلك فإنها تحتاج إلى دعم إضافي لتعمل بشكل صحيح.

يحفز هذا العلاج الجهاز الليمفاوي من خلال تدليكٍ مُركز مشكل من المكونات البحرية. ستلاحظ على الفور تحسنًا في الكبد والبطن، فضلاً عن الشعور بالخفة والنشاط.

علاج ديتوكس بالطاقة المائية

50 دقيقة · 180 يورو

هو عبارة عن علاج منقٍّ ومقوٍ يتكون من ثلاث خطوات:

حوض استحمام ساخن: بالزيوت الأساسية: بفضل حرارة الماء، تنفذ هذه الزيوت الأساسية ذات المفعول المهدئ والمنقي داخل الجسم.

وبعد ذلك، يتم إجراء علاج طيني نباتي على سرير الطفو: يتكون من لفافة من الأعشاب البحرية تمكِّن من تصريف وإزالة السموم وإعادة الحيوية.

أخيرًا، يتم تطبيق نظام Hidrojet: وهو عبارة عن تيار مائي مضغوط يساعد على استعادة الطاقة والحيوية وتقوية الجسم.

علاج تحت الماء

30 دقيقة · 150 يورو

تدليك ذو تأثير منشط وعلاجي يقوم على تطبيق الماء الساخن المضغوط بواسطة الضخ، والذي يعطي فوائد عديدة للجسم مثل: إزالة التورم الناتج عن الانسداد اللمفاوي عن طريق تعزيز الدورة الدموية واللمفاوية، ويحارب السليوليت، ويعيد إلى الجلد مرونته ونبرته، ويحسن التمثيل الغذائي الخلوي، ويساعد على زيادة حرق الدهون، ويقلل من الأكسدة؛ ما ينتج عنه تأثير مضاد للشيخوخة.

لفافات الجسم الحزمة x5

لفافة جسم مكثفة

75 دقيقة · 250 يورو

علاج الجسم الذي أحدث ثورة، ثبت سريريًا أنه ينشط عملية تحلل الدهون عن طريق القضاء على الدهون غير المرغوب فيها دون جهد أو إزعاج بفضل العنصر النشط "الليسيثين" الذي يخترق الأدمة في ثوانٍ فقط. بعد تطبيق هذا المكون النشط، يتم لف الذراعين، والساقين، والبطن. توفر هذه اللفافة طريقة اختزالية للتأثير الفوري والدائم في الصورة الظلية؛ ما يساعد على القضاء بنجاح على الدهون في مناطق صعبة، مثل الفخذين، والوركين، والبطن، ومناطق أخرى.

علاجات جسدية مكثفة الحزمة x5

علاج "SLIM & FIT"

100 دقيقة · 290 يورو

علاج مضاد للسليوليت ومساعد على النحافة يتكون من أربع مراحل، ويهاجم جميع أسباب السليوليت من أصولها. يحسن الدورة الدموية، وله تأثير مذيب للدهون؛ ما يقلل من احتباس الدهون والسوائل. يعيد التوازن، ويجدد اللمعان الطبيعي للبشرة.

علاج "FIRM & TIGHT"

100 دقيقة · 290 يورو

عملية شد ثلاثية الأبعاد غير جراحية تمكّن من ضغط الأنسجة وشد الجلد من الداخل لتحسين مرونته. استعادة المظهر الشبابي لجسمك.

التدليكات الحزمة x5

تدليكات حصرية

تدليك إزالة السموم SHA حصري

50 دقيقة · 160 يورو | 75 دقيقة · 215 يورو

يساعد تدليك إزالة السموم SHA في التخلص من السموم التي تمنع الخلايا من العمل بشكل سليم. يجمع هذا العلاج بين الزيوت الأساسية التي تتكيف مع احتياجاتك، ويعمل على نظام الدورة الدموية عن طريق التصريف اللمفاوي مع استخدام أكواب شفط زجاجية، حيث تسمح تقنية الحجامة بتحفيز عملية التمثيل الغذائي، والقضاء على احتباس السوائل، وتسهيل عملية التنقية.

علاج SHA PSAMMO حصري

75 دقيقة · 260 يورو

هو تقنية علاج (علاج بالرمال الساخنة) كانت تستعمل في مصر القديمة لتخفيف آلام العضلات والالتهابات، وإزالة السموم من الجسم، والقضاء على الإجهاد. تجربة لا تضاهى تجمع بين تقنيات مثل تدليك الاسترخاء بكمادات الكوارتز والعلاج بالصوت، بالإضافة إلى اللمسة السحرية لأخصائيي SHA.

تدليكات تقليدية

تدليك الاسترخاء

50 دقيقة · 150 يورو | 75 دقيقة · 195 يورو

هو علاج يحفز الأنسجة العضلية ويريحها عن طريق التخلص من التوتر وفك عقد العضلات والالتصاقات تدريجيًّا. يوصى به لتهدئة الجهاز العصبي، وزيادة تدفق الأكسجين في العضلات، والمساعدة على تقليل القلق والتوتر في الجسم.

تدليك الأنسجة العميقة

50 دقيقة · 150 يورو | 75 دقيقة · 195 يورو

تقنية علاجية تستخدم ضغطًا ثابتًا وحركات بطيئة للهياكل العميقة للأنسجة واللفافة العضلية التي تسمى أيضًا النسيج الضام. مثالية لتخفيف الألم والتوتر العضلي المزمن. وتساعد على تحسين نطاق حركة العضلات والمفاصل، وبالتالي التقليل من صلابة الجسم.

علاج القحف والعنق

50 دقيقة · 150 يورو

هو علاج يدوي يركّز على تخفيف توترات الرأس والرقبة ومنطقة الظهر العليا، وكذلك انحباس الطاقة، وتعزيز الاسترخاء؛ ما تَنتج عنه ردود فعل متزامنة في بقية الجسم تسمح بتحقيق التوازن في الجهاز لعصبي.

التصريف اللمفاوي

50 دقيقة · 150 يورو

يعمل مباشرة على الجهاز اللمفاوي لتنشيط الدورة الدموية، والقضاء على السموم واحتباس السوائل من خلال حركات السحب والضخ اللطيف على سطح الجلد. يوصى به بشدة في إطار عمليات التخلص من السموم، وحالات الوذمة والسليوليت.

العلاجات المتخصصة باستعمال التكنولوجيا

التدليك الرياضي

مع العلاج بالصدمات جديد

50 دقيقة · 160 يورو

علاج يقضي على التقلصات العضلية بالعمل على استرخاء العضلات المشدودة وزيادة تدفق الدم، وبالتالي إراحة العضلات بعد التمرين بهدف علاجها وتحسين أدائها بعد الروتين البدني.

علاج التأثير المضاد للسليوليت جديد

50 دقيقة · 160 يورو

هو علاج موضعي يهدف إلى تقليل السليوليت عن طريق تنشيط تدفق الدم في العضلات العميقة والسطحية للفخذين والأرداف والساقين، وذلك بفضل تحقيق تصريف يسمح بالتخلص من السوائل الزائدة في الجهاز اللمفاوي.

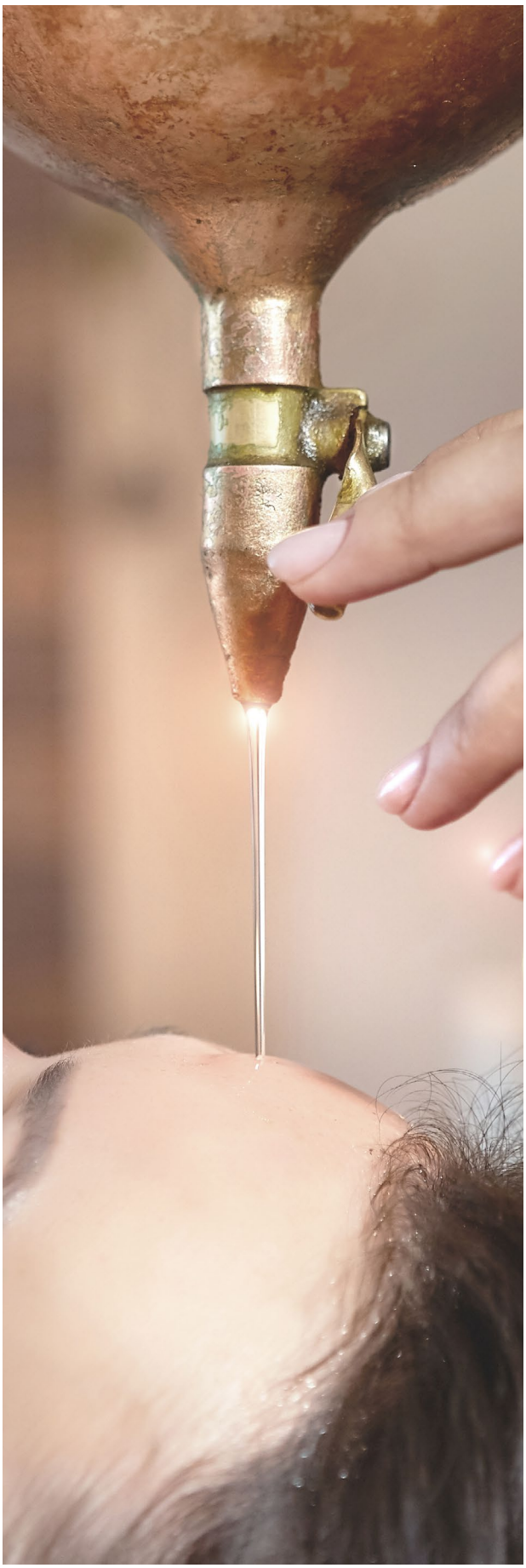
يتم البدء بعلاج التأثير (باستعمال معدات خاصة تُحْدِث إيقاعات على الجسم)، ثم إجراء تدليك يدوي للدورة الدموية لحشد الدم واللمفاوية.

العلاجات الشرقية الحزمة x5

شيرودهارا

75 دقيقة · 260 يورو

تقنية قديمة تقوم على سكب خيط من الزيت على جبين المريض, هذا الزيت تم اختياره مسبقًا بناءً على مكون الدوشيك الذي يصحح الاختلالات الجسدية والعاطفية. بدمجه في تقنيتَي الأيورفيدا (تدليك Champi و Abhyanga)، ننشئ الخوارزمية المثالية التي تساعد على مزامنة موجات ألفا الدماغية؛ ما يعطي صفاء للذهن، ويحسن الدورة الدموية، ويساعد الجسم على إزالة السموم، وكذلك ينظم الإفرازات الهرمونية، ويحسن الحالة المزاجية ومن ثم المشاعر.



تدليك أبيانجا

50 دقيقة · 160 يورو | 75 دقيقة · 215 يورو

تدليك "الايورفيد" علاج قديم مصدره من الهند، يجعلك تعيش رحلة عاطفية ورفاهية شاملة من خلال تقنيات وزيوت الأيورفيدا الدافئة ذات الخصائص العلاجية، ويساعد على تحقيق التوازن بين الجسم والعقل، حيث إن كل حركة تقوم بها تكون بغرض إعادة التوازن الطبيعي.

نوات بوران (تدليك تقليدي تايلاندي)

50 دقيقة · 160 يورو | 75 دقيقة · 215 يورو

تتمثل الوظيفة الرئيسية لهذا التدليك في تنسيق الجسم والتخلص من السموم. و هي تقنية قديمة تجمع بين الضغط على نقاط محددة مع حركات على مستوى المفاصل والتمدد. يحسن بشكل كبير من تدفق الطاقة، ويوفر إحساسًا بالرفاهية والتوازن.

شياتسو

50 دقيقة · 160 يورو | 75 دقيقة · 215 يورو

هو علاج قديم ياباني الأصل، يستخدم الضغط على نقاط رئيسية في جميع أنحاء الجسم للحصول على توجيه وتدفق مثاليين لما يسمى Qi (الطاقة الحيوية)؛ ما يقلل من الإجهاد، والضغط، والقلق، والاكتئاب.

العلاج الصوتي بأوعية التبت

50 دقيقة · 160 يورو | 75 دقيقة · 215 يورو

هو تقنية قديمة كان يستخدمها، في البداية، اللاما أو المعلمون البوذيون، تعمل على المناطق المتضررة من الجسم من خلال الأصوات والاهتزازات. تزيل وتحرر التوترات الجسدية والعاطفية، وتسمح بالوصول إلى حالة من السلام الداخلي.

علم المنعكسات

50 دقيقة · 150 يورو

فن الشفاء الذي يزيد عمره عن 4000 سنة يتمثل في الضغط على نقاط معينة في باطن القدمين أو راحة اليدين لارتباطهما بأعضاء مختلفة من الجسم. يساعد هذا العلاج على تحسين وتنظيم عمل الجهاز العصبي، وتقوية الجهاز المناعي، وخفض ضغط الدم، وتخفيف الاحتقان، وتحفيز الأداء السليم للأعضاء الداخلية.

كمادات الزنجبيل للتخلص من السموم

20 دقيقة · 90 يورو

تقنية الأيورفيدا المستوحاة من علاجات التقاليد الهندية، وتتمثل في وضع أكياس قماش دافئة مليئة بالزنجبيل والزيوت الأساسية على الجلد. تساعد خصائصها العلاجية على تحسين الدورة الدموية والتخلص من السموم التي يصعب عادة امتصاصها أو طردها من الجسم بشكل طبيعي.

Healthy Living أكاديمية

مهمتنا هي مشاركة المعرفة حول أسلوب الحياة الصحي مع ضيوفنا. لهذا نقدم لك تقويمًا أسبوعيًا للأنشطة الجماعية: المشي في الهواء الطلق، وجلسات التدريب البدني، وتخصصات الجسد والعقل، ومحادثات حول قضايا الصحة والرفاهية، وعروض الأفلام الوثائقية وغيرها في قاعة السينما الخاصة بنا وغرف الطهي الصحي في The Chef's Studio والمعارض الفنية، وكذلك العروض الموسيقية الحية ووجبات العشاء ذات الطابع الخاص في مطعم SHAmadi الخاص بنا.

نريدك أن تستمتع، وفي نفس الوقت أن تتعلم عادات جديدة أثناء إقامتك، وتكتسب المعارف القيمة التي ستسمح لك بمواصلة عيش تجربة SHA من منزلك.

ادخل إلى برنامج الأنشطة وقم بالتسجيل من خلال تطبيقنا

من بين العديد من الخصائص الأخرى، عندما تقوم بتحميل تطبيقنا، ستتمكن من معرفة كل نشاط من الأنشطة التي نضعها رهن إشارتك في أكاديمية الحياة الصحية بالتفصيل. هكذا ستساعدنا أيضًا في العناية بالبيئة عن طريق تقليل استهلاك الورق.

في خدمتكم

إدارة الأجندة

سيقدم لك مخطط أجندتك الشخصية وفريق الاستقبال في Wellness Clinic المشورة بطريقة شخصية بالإجابة عن أي أسئلة أو مخاوف قد تكون لديك فيما يتعلق بالعلاجات والخدمات المقدمة.

خدمة الترجمة

لدينا موظفون من 35 جنسية، وهذا يجعلنا ندرك بشكل كبير أهمية التواصل معهم بلغتهم الأم. نظرا لكون اللغتين الرسميتين لـ SHA هما الإنجليزية والإسبانية، إذا كنت بحاجة إلى الترجمة إلى أي لغة أخرى، فإنه يسعدنا أن نقدم لك خدمة الترجمة الفورية.

السريع

40 يورو

قراءة تحليلية، ومتابعة، واستشارات مختصرة.

كامل

60 يورو

استشارات وجلسات ترجمة لأكثر من 20 دقيقة.

lifelong health & wellbeing

شارع فرديرول رقم 5 الرمز البريدي 03581 ألبير فالنسيا إسبانيا
shawellnessclinic.com