



العلاجات والخدمات  
2023/2024

## فهرس

03	منهج SHA
05	التشخصيـن الوقائـي المتقدـم
08	التغذـية الصحـية SHA
12	طب الشـيخوـحة الجـيدة
28	الـطب الشـامل
31	الـصـحة المـعـرـفـية
33	الـتحـمـيل المتـقـدم
43	الـرفـاهـيـة والتـوازن الدـاخـلي
52	الأـداء الـبـدنـي
57	أكـادـيمـيـة الحـيـاة الصحـيـة Healthy Living Academy

منهج SHA

تمثل SHA في تجربة تحويلية تسعى لمساعدة الأشخاص على تحقيق حالة صحية جيدة والمحافظة عليها، لكي يتمكنوا من الاستمتاع بقدراتهم الجسدية والعقلية والروحية الكاملة. سرّنا هو منهج SHA الخاص الذي يجمع وينسق بين تخصصات هامة بحيث تُمكّن من تحسين وتعزيز صحة ضيوفنا من وجهة نظر شاملة ومتكاملة.

هدفنا هو تحويل حياة الأشخاص من خلال أسلوب فريد، وتقديم أفضل النتائج في أقل وقت ممكن، وفي نفس الوقت توفير المعلومات الازمة حتى يتمكنوا من الحفاظ على الحالة الصحية الممتازة التي يصلون إليها بعد إقامتهم في مصحة SHA Wellness Clinic.



## نحو نيسط إقامتك تطبيق SHA

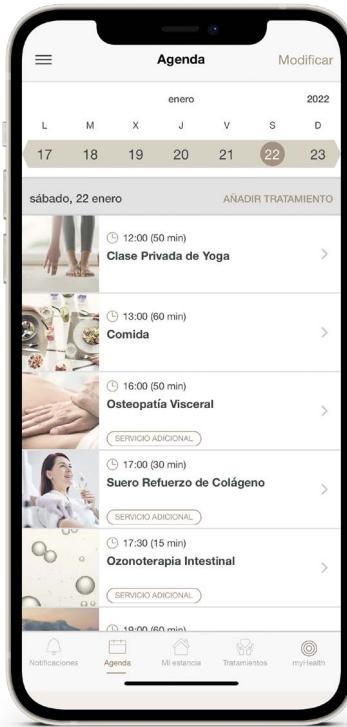
تم تصميم تطبيق SHA App بمستوى عالي جدًا من التخصيص، لكي تتمكن من الوصول إلى المعلومات الهامة وإدارة الخدمات أثناء إقامتك.

بعد وصولك، قم ببرمجة العلاجات بسرعة وبساطة عبر إضافة الخدمات المتاحة في هذا الكتالوج (باستثناء تلك التي تستوجب وصفة طبية).

يقدم تطبيقنا العديد من المزايا عند الاستشارة أو برمجة العلاجات. فيما يلي بعض الوظائف التي يمكنك الاستمتاع بها:

- الوصول السريع إلى قائمة العلاجات
- العثور على كل شيء بسهولة بفضل محرك البحث
- تحديد مواعيد العلاج المفضلة
- عرض جدول المواعيد الخاص بك في الوقت الحقيقي
- جدولة التذكيرات حتى لا تضيع أي موعد
- تقييم العلاجات التي تم إجراؤها، تحديد تلك المفضلة... وأكثر من ذلك بكثير!

بالإضافة إلى تحسين تجربتك إلى حد أقصى، يُعزز تطبيقنا حماية البيئة من خلال تقليل استهلاك الورق بشكل كبير بفضل تجنب طباعة المستندات.



### استمتع بالمزيد من المزايا باتقات تكافئ مثابرتك

يُعد التكرار عاملاً مهماً في بعض العلاجات لتحقيق نتائج صحية أفضل. لذلك، عند التعاقد على 3 أو 5 جلسات من نفس الخدمة، ستحصل على خصم بنسبة 30% في الحالة الأولى و 50% في الحالة الثانية، على سعر الجلسة الأخيرة.

باتقة **x3** تتمتع الخدمات المعينة بهذا الرمز بمكافأة على جلسة العلاج الثالثة.

باتقة **x5** تتمتع الخدمات المعينة بهذا الرمز بمكافأة على جلسة العلاج الخامسة.

لتطبيق الخصم، يجب أن تكون الخدمات من نفس النوع والمدة والتكلفة.  
يُطبق الخصم على الخدمة الثالثة أو الخامسة، ولا يمكن التمتع بخصم على نفس الخدمة.  
لا يمكن جمعه أو موافقته مع خصومات أخرى أو عروض ترويجية سارية أو مزايا برنامج .SHA Privileged

# التخدير الوقائي المتقدم





### التشخيص الوقائي المتقدم جديد

600 بورو

يتم إجراء سلسلة من الاختبارات للحصول على بيانات سريرية مفصلة عن الحالة الصحية للمريض وذلك في مساحة تفاعلية مخصصة وباستخدام أحدث تقنيات التشخيص المتقدمة والأجهزة الحديثة. وتشمل هذه الاختبارات قياس القيم التالية:

- التكوين الجسدي
- الفحص الأيضي الأساسي
- الدهون الحشوية
- الحفاظ على الوضعية الصحيحة للجسم وصحة محيط الجسم
- صحة القلب والأوعية الدموية وحالة الشرايين
- اختبار الإقان الإدراكي
- مستوى الإجهاد والمرنة
- قياس المنتجات النهائية المتقدمة للجليكشن
- عمل الجهاز العصبي المركزي، السمبثاوي والباراسمبثاوي
- عمر الأوعية الدموية
- التبض وضغط الدم وتشبع الأكسجين، وما إلى ذلك
- قراءة التنائج

تؤمن SHA قوياً بأن الوقاية تمثل حجر الأساس للحصول على حالة صحية مثل، لذا فنحن نتّخذ خطوات استباقية لحمايتها من أجل ضمان تمنع ضيوفنا بحياة كاملة وسعيدة.

يعد التشخيص الوقائي المتقدم أحد المجالات الأساسية لمنهج SHA، وهو يشمل سلسلة من الاختبارات الطبية المتكررة واختبارات التشخيص الرائدة والمعدات الحديثة لنقدم لضيوفنا تقليماً شاملاً لحالتهم الصحية بهدف تشخيص الأمراض المحتملة في مرحلة مبكرة.

فالوقاية هي أكثر من مجرد وسيلة أساسية لتجنب الأمراض، إذ هي من تعابير العناية بالنفس وهي أداة رئيسية لتحقيق الرفاهية الدائمة.

## فحوصات مخبرية

## فحوصات طبية أخرى

### قياس كثافة الجسم بالكامل جديد

400 يورو

هو علاج يُركّز على تشخيص ومراقبة هشاشة العظام بدون جراحة. يتم تحليل كمية العظام وبنيتها، مما يسمح بإجراء تقييم أفضل لهشاشة العظام وانخفاض كتلة العظام، وكذلك الكشف عن الكسور الدقيقة ومخاطرها.

تقترن SHA مجموعة واسعة من الاختبارات السريرية المخبرية لتوسيع وتشخيص أمراض مختلفة أو لمراقبة المؤشرات العادمة للحالة الصحية. فيما يلي بعضها:

**التحاليل العادمة**  
230 يورو  
دراسة كيميائية حيوية لتحديد الحالة الصحية الفعلية.

### فحص النظام الأيضي

880 يورو

اختبار تحليلي يسمح بمعرفة عمليات التمثيل الغذائي التي لا تعمل بشكل سليم، ويتوقع ظهور الأمراض وباتخاذ إجراءات وقائية.

### فحص OncoPredictor

950 يورو

اختبار جيني يتيح تحديد واسمات ورمية وتوقع إصابات محتملة انطلاقاً من عينة من اللعاب.

### اخترار اختلال الميكروبوب معوي

775 يورو

يسمح هذا الاختبار بتحديد اختلالات التوازن البكتيري في الأمعاء بهدف استعادة وظيفة الجهاز الهضمي السليمة.

استشير فريقنا الطبي للحصول على مزيد من المعلومات حول اختبارات مخبرية أخرى غير مدرجة في هذا الكاتالوج.

### تخطيط الصدى\*

240 يورو

إجراء غير مؤلم وغير جراحي وحالياً من الإشعاع يسمح بالحصول على صور لبني مختلف من الجسم بفضل الموجات فوق الصوتية. ويتم إجراء عدة أنواع من تخطيط الصدى:

- للشريان السباتي
- للغدة الدرقية
- للكبد
- للمسالك البولية

### دوبلر\*

240 يورو

تخطيط الصدى الدوبلي هو اختبار غير مؤلم وغير جراحي يقيس تدفق الدم في الأوعية الدموية عن طريق ارتداد الموجات الصوتية عالية التردد على خلايا الدم الحمراء المتداولة في الدورة الدموية.

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

### نظام هولتر لضغط الدم

240 يورو

هو نظام يسجل نظم القلب بشكل مبرمج ومتكرر لمدة تتراوح من 24 إلى 48 ساعة. ويمكن من الحصول على خريطة ضغط الدم يتم تقييمها من قبل أخصائي لتحديد حالة صحتك القلبية.

\* اختبار غير مؤلم، يُجرى دون استعمال إبر ولا يستوجب القيام بمجهود بدني أو الخصوص إلى إشعاع يستخدم الموجات فوق الصوتية. يتم تسليم النتائج على الفور.

# التغذية الصحية SHA



تعتمد تغذية SHA على نظام غذائي صحي وطباقي متوازن، مستوحى من مبادئ قديمة تم تكييفها مع الحياة العصرية. وهي تحترم ما تقدمه الطبيعة في كل فصل من السنة وفي كل مكان باتباع منهج عملي وجذاب، مع التركيز بشكل خاص على الأطعمة المحلية والعضوية والموسمية.

تغذية يمكن تكييفها بسهولة مع احتياجات كل فرد. وتتزامن تماماً مع أحدث الدراسات المجرأة في أهم الجامعات الرائدة في هذا المجال، مثل كلية الطب بجامعة هارفارد ووحدة الدراسات الغذائية في جامعة كورنيل، وكذلك منظمة الصحة العالمية.

## التغذية والصحة

### جلسة حول الأكل العاطفي

170 يورو

بعد القيام بتشخيص أولي، يتم تحديد الأسباب النفسية والعاطفية التي تخلق صعوبات تحول دون اتباع عادات صحية والحفاظ على وزن مثالي. كما يتم تعليم التحكم في السلوكيات المتعلقة بإدمان الطعام أو رفض الأكل والعواقب اللاوعية التي تمنع التخسيس أو زيادة الوزن، وكذلك في التخريب الذاتي عبر تقنيات محددة.

### استشارة حول التغذية الصحية

180 يورو

تشمل مراجعة السجل الطبي ومقابلة شخصية مع المعنى بالأمر وتقدير الحالة الصحية. خلال الجلسة، يتم القيام بتشخيص على طريقة شرق آسيا، وبتحديد نظام غذائي مشخص وبرنامج حول نمط الحياة الموصى به لتحقيق الأهداف المطلوبة. ويتحصل الزائر على ملف شخصي يحتوي على توصيات غذائية خاصة واقتراحات حول نمط الحياة الواجب اتباعه.

### برنامج صحي مخصص

180 يورو

مجموعة من التوصيات المخصصة، المتعلقة بالعلاجات الطبيعية والنظام الغذائي والمكملات ونمط الحياة الصحية، يُطلعك عليها مستشار التغذية الخاص بك في نهاية إقامتك وبناءً على الفحص الأولي الذي تم القيام به، بالإضافة إلى ملفك الشخصي، من أجل منحك كل المعلومات والنصائح الازمة لمواصلة الممارسات التي تعلمتها في SHA بعد عودتك إلى المنزل.

**يجبأخذ بعين الاعتبار ما يلي**

للحصول على وصفة طبية لنظام كوشي الغذائي أو الصيام أو الشاي الطبي، يجب إلزاماً التعاقد على استشارة تصديق الخطة الغذائية.

## دروس الطبخ الصحي باقية 3x

للعيش لفترة أطول وبشكل أفضل، من المهم جدًا تعلم عادات صحية جديدة من شأنها أن تساعد في تحقيق هذه الأهداف. إن أفضل طريقة لتحسين الحالة الصحية هي اكتساب المعرفة بطريقة عملية وممتعة. وأن التغذية تشكل إحدى الركائز الأساسية لمنهجنا، فقد صممّنا فضاءً لمشاركة أسرار فن الطبخ الصحي التابع لنا: The Chef's Studio.

بيئة تفاعلية ومهنية وتعليمية، تتعلم فيها وصفات طبخ بسيطة ولذيذة وصحية. وسيمكّنك The Chef's Studio من اكتساب كل المعرف الازمة حول تغذية SHA لتطبيقها لاحقاً في الحياة اليومية، من أجل تحقيق تغيير كبير وجوهري في صحتك وأسلوب حياتك.





### درس خاص في الطبخ الصحي

110 دقائق . 220 يورو (100 يورو للشخص الإضافي)

فرصة للتعلم مع أفضل خبراء التدريب في مجال التغذية والطبخ الصحي. نضع على ذمتك خلال هذا الدرس الخاص مجموعة مختارة من أطباقنا المميزة بحيث يمكنك مسبقاً اختيار أي منها ترغب في تعلمه أثناء الدرس المخصص لك. ويقوم طباخنا بإرشادك خطوة بخطوة، ليعلمك الفوائد العلاجية لكل مكون، وكذلك أهمية تناول الأطعمة المحلية (كيلومتر 0) والموسمية.

### حصة جماعية للطبخ الصحي

110 دقائق . 100 يورو (70 يورو للمستمع)

دروس يومية في الطبخ الصحي بهدف مشاركة المعارف وتعليم كيفية إعداد أطباق لذيذة وصحية حتى تستمر في الاعتناء بنفسك بعد زيارتك لـ SHA. تعلم بطريقة عملية بينما يُرَكِّز الطاهي بشكل خاص على المكونات النشطة لكل طعام، بالإضافة إلى طريقة الطبخ. تجربة فريدة تُمْكِّنك من الاستمتاع وتعلم أسرار الطبخ الخاصة بنا رفقة ضيوف آخرين.

# طب الشيخوخة الجيدة



## الشيخوخة الجيدة

هدف مصلحة طب الشيخوخة الجيدة هو إبطاء عملية تنكس الخلايا وإعادة تنشيط الإمكانيات الصحية لكل شخص. هدفنا هو تجنب ظهور أو عكس الشيخوخة المبكرة بعد تشخيص أسبابها، وكذلك توليد تحفيز وإعادة بناء طبيعيان لمختلف العمليات والأنظمة الاستقلالية الالزمة في كل حالة خاصة. تهدف العلاجات المضادة للشيخوخة التابعة لـ SHA إلى التمتع بالحياة في حالة صحية جيدة و مليئة بالحيوية، مع تجنب الأمراض والمعانات المرتبطة عادة بالشيخوخة.

### تحليل DAO - اختبار الصداع النصفي

450 يورو

هو اختبار تشخيصي جديد يساعد على قياس مستوى إنزيم DAO.

### تحليل هرموني متقدم - المرأة

850 يورو

دراسة الهرمونات التي تلعب دوراً مهماً في الشيخوخة المرأة.

### تحليل هرموني متقدم - الرجل و PH

450 يورو

دراسة الهرمونات التي تلعب دوراً مهماً في الشيخوخة الرجل.

### إجمالي القوة المضادة للأكسدة

110 يورو

قياس إجمالي القدرة المضادة للأكسدة في الدم.

### مضادات الأكسدة والفيتامينات

265 يورو

قياس مجموعة كبيرة من مضادات الأكسدة والفيتامينات المهمة للصحة.

### عيادة الشيخوخة الجيدة

225 يورو

استشارة متكاملة لتقييم حالتك الصحية عبر مقارنة متعددة التخصصات: جينية، هرمونية، غذائية و/أو كيميائية حيوية، من أجل تحديد الاختبارات التشخيصية أو العلاجات المناسبة، بهدف تأخير ظاهرة الشيخوخة وتحسين نوعية الحياة في كل حالة.

### الفحوصات الطبية

#### قياس طول التيلوميرات

700 يورو

تقييم العمر البيولوجي.

#### التحليل المناعي للهرم

560 يورو

دراسةشيخوخة الجهاز المناعي.

#### الإيقاع الحيوي للميلاتونين

520 يورو

دراسة الإيقاع الحيوي للميلاتونين الموجود في اللعاب لتقييم اضطرابات النوم.

#### دراسة كاملة لحساسية

الطعام

500 يورو

قياس الأجسام المضادة IgG لتقدير الحساسية تجاه بعض الأطعمة.

يجبأخذ بعين الاعتبار ما يلي

نقترح كتالوجا واسعا من اختبارات الشعر والدم والبول لتحديد مستوى المعادن السامة في الجسم أو فرط الحساسية لبعض المواد المسببة للحساسية. استشر متخصصينا للحصول على المزيد من المعلومات.



## الطب الجيني

في كل يوم جديد، تزداد المعرفة المتاحة حول أهمية معرفة الجينوم جيداً، إذ يحتوي على معلومات قيمة للغاية حول الهوية البيولوجية.

يعتمد الطب الوقائي حالياً على "التنبؤ من أجل الوقاية" بفضل القدرة على تحديد مخاطر الإصابة ببعض الأمراض من خلال دراسة التغيرات الجينية. بمجرد إدراك مخاطر الشخص للمعاناة من مرض ما، يمكننا اتخاذ التدابير المناسبة والضرورية لتجنب ذلك.

فالعلاج المبكر واتباع نمط حياة ملائم يسمح بتحديد تعليمات وقائية قبل ظهور الأعراض وغيرها من الآثار غير المرغوب فيها. يسمح تحليل نتائج الاختبارات الجينية بتطبيق الطب الوقائي على نحو سليم، مما يساعد على العيش لفترة أطول مع التمتع بجودة حياة أفضل.

سوف ينصحك متخصصون بشأن الاختبارات الأكثر ملاءمة لكل حالة، وبناءً على النتائج، يعينون المكمّلات الغذائية والأدوية والعادات التي يجب اتباعها.

### فحوصات التشخيص

تملك SHA تشكيلة واسعة من الاختبارات الجينية التي تسمح بتعيين العلاجات وعادات الحياة الضرورية في وقت مبكر بهدف منع ظهور الأعراض والآثار غير المرغوب فيها. ويمكن تحليل النتائج بتطبيق العلاج الملائم لكل حالة. نقترح أكثر من 25 اختبار مختلف، ذكر من بينها:

#### اختبار SHA VIP الكامل

3500 يورو

هي الدراسة الجينية الأكثر تكاملاً، وتشمل تحليل تعداد الأشکال في 86 جين. كما أنها تُخبر عن المخاطر المرتبطة بمشاكل صحّية مثل: التحكم في الوزن - السمنة، مخاطر القلب والأوعية الدموية، إزالة السموم من الكبد، هشاشة العظام، الصحة العاطفية، مخاطر التهاب اللثة وأيضاً جودة الجلد.

#### اختبار CARDIOGENES

1450 يورو

اختبار جيني وقائي ضد أمراض القلب والأوعية الدموية.

#### اختبار NEUROGENES

1450 يورو

اختبار جيني يهدف لتقدير خطر المعاناة من أكثر الأمراض العصبية التنكسيّة شيوعاً، للتمكن من اتخاذ تدابير وقائية.

## الاختبارات الجينية

### اختبار OBESGENES

1450 يورو

يدرس قابلية الإصابة بالسمنة، المرتبطة بحالات معينة من تعدد الأشكال الجينية.

### اختبار GINEGENES

4020 يورو

دراسة جينية وراثية لسرطان الثدي أو المبيض أو الرحم. تقيم 19 جيناً.

### اختبار MAMAGENES

3150 يورو

دراسة جينية وراثية لسرطان الثدي. تحديد تسلسل جينات BRCA1 و BRCA2 بتفصيل 100%.

### اختبار FEMGENES

1350 يورو

اختبار جيني يسمح بالتنبؤ بخطر الإصابة بسرطان الثدي و/أو تجلط الدم إذا تم اتباع علاج هرموني أثناء سن اليأس.

### اختبار SPORADICGENES

1350 يورو

دراسة لتعدد الأشكال في مجموعة من الجينات تسمح بالتنبؤ بمعدل خطر الإصابة بسرطان الثدي غير الوراثي. والهدف هنا هو وضع التدابير الوقائية المناسبة لتجنبه.

### اختبار GLOBAL PGX FARMAGEN

1350 يورو

تقييم تعدد الأشكال في الجينات المشاركة في عملية استقلاب معظم الأدوية، بهدف تجنب التفاعلات السامة أو الفشل العلاجي وتعيين علاج مشخص.

#### يجب أخذ بعين الاعتبار ما يلي

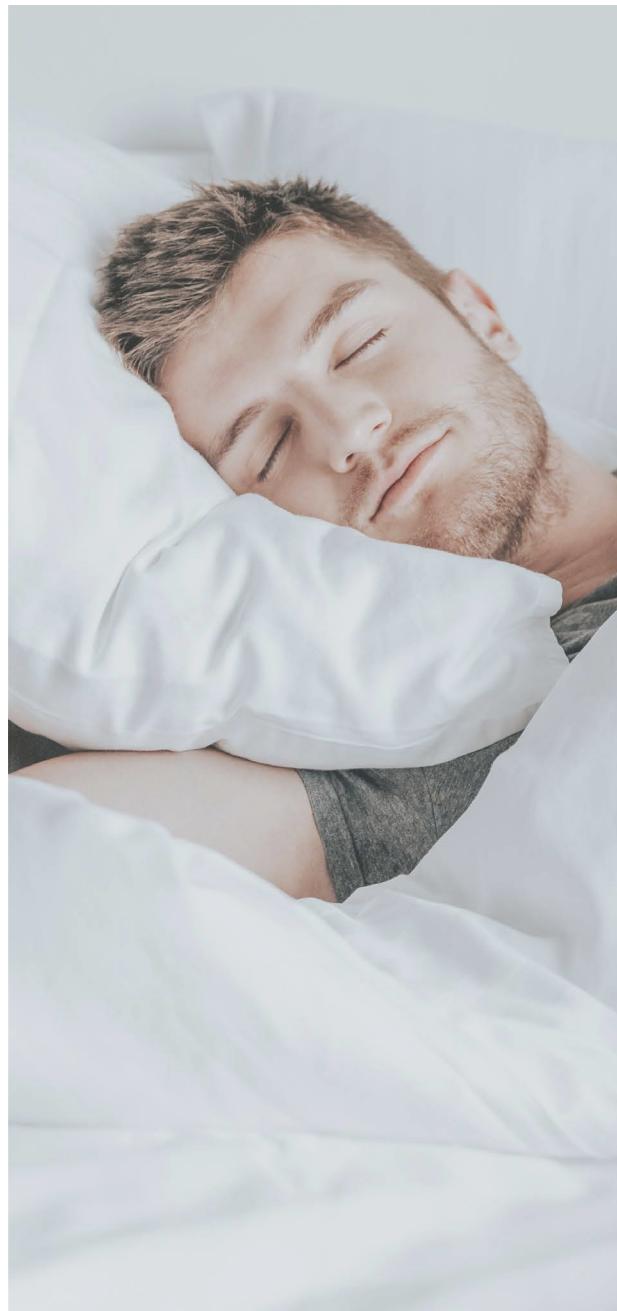
بالإضافة إلى هذه الاختبارات التشخيصية، نقترح كالتالي واسعاً من الاختبارات الجينية لتحديد مخاطر المعانة من أمراض عديدة، مثل الجلوكوما، والتنكس البقعي المرتبط بالعمر (AMD)، وهشاشة العظام، وشيخوخة الجلد، والتعبلة ذكية الشكل، وسرطان البروستاتا، وسرطان القولون والمستقيم، والتهاب اللثة، وحساسية الجلوتين ، وداء السكري من النوع الثاني، وغيرها.

وعلاوة على ذلك، يسمح هذا النوع من الاختبارات أيضاً بمعرفة الرياضة الأكثر ملائمة بناءً على مقاومة الشخص أو سعة رئيه، وإجراءات الإقلاع عن التدخين الأنسب، والنظام الغذائي الأفضل، والاستجابة العاطفية أمام حالات التوتر والظروف السلبية، والقدرة على التخلص من المعادن الثقيلة، ومعرفة الاحتياجات الشخصية من العناصر الغذائية الأساسية من أجل تجنب النقص والحفاظ على حالة صحية ممتازة.

استشر متخصصينا لمعرفة أنسب الاختبارات الجينية وفقاً لملفك الشخصي واحتياجاتك.

## طب النوم

النوم هو العملية الترميمية الرئيسية في الجسم. وتُعد اضطرابات النوم، مثل الأرق والاستيقاظ المتكرر والشخير أو انقطاع النفس، من أكثر أسباب الشعور بالتعب والإرهاق المزمن شيوعاً. يمكن للنوم القليل أو السيئ أن يؤدي إلى عواقب غير محمودة على الصحة الجسدية والعقلية. لقد تم إثبات علمياً وجود علاقة بين قلة النوم المريح ومشاكل الحزن وسرعة الغضب والاكتئاب واضطرابات الجهاز الهضمي والجهاز المناعي والشيخوخة المبكرة وارتفاع ضغط الدم والخطر المتزايد للسكتة الدماغية ومشاكل التركيز والأداء، وغيرها من المشاكل الصحية. لذلك من المهم جداً رعاية جودة النوم.



### عيادة طب النوم

225 يورو

استشر خبيراً في مشاكل النوم ليفهم ويعين الأسباب الكامنة وراء اختلالات إيقاع النوم العادي باتباع مقاربة تكاملية. من خلال قياسات مختلفة وباستخدام التكنولوجيا المتخصصة، يتم تحديد أصل المرض وتطبيق علاجات محددة تركز على الاستعادة التدريجية لدورة النوم الطبيعية. كل ذلك من أجل تحقيق الراحة واستعادة مستويات الطاقة الكافية للتمتع بحياة كاملة وصحية.

### التخيص باستخدام المخطط المتعدد ليلاً

250 يورو لليلة

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

## طب الإقلاع عن التدخين

يتسبب التدخين في الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والرئة المزمنة. ويتساءل الكثير من الناس كل يوم عن كيفية الإقلاع عن التدخين إدراكاً منهم لمخاطر هذه العادة السيئة. يُعدّ الإقلاع عن التدخين تحد كبير. تجمع وحدتنا الطبية بين علاجات مختلفة حتى تتمكن من مغادرة SHA دون تدخين، وأيضاً للتمكن من التغلب على المواقف التي قد تحملك على التدخين من جديد في المستقبل.

### حصة تدريب في الإقلاع عن التدخين

170 يورو

جلسة مع أحد خبرائنا في علم النفس يقوم خلالها بتوجيه الضيف خلال عملية إقلاعه عن التدخين. ويساعد المدرب على تحديد مختلف المجالات التي يجب العمل عليها لتحقيق الهدف بطريقة فعالة وفي أقصر وقت ممكن:

1. يتم تحليل الوضع الحالي للمدخن من خلال دراسة سجله الطبي، وتفاعلاته مع محیطه، بالإضافة إلى حدوده وعوائقه.
2. يتم وضع أهداف محددة قبلة للتحقيق، وفقاً لاحتياجات المريض ومستوى استعداده.
3. يتم تحديد خطة عمل لتحقيق الهدف الرئيسي للإقلاع عن التدخين. ويكون ذلك من خلال العلاج التحولي وتبني سلوكيات جديدة.

### عيادة الإقلاع عن التدخين

225 يورو

استشارة طبيب متخصص في إدمان التبغ يقوم بتقدير حالتك الصحية العامة ويدرس ويحلل العواقب التي يمكن لاستهلاك أن يكون قد أحدها في الجسم وذلك باستخدام اختبارات تشخيصية معينة. بعد دراسة ملف الضيف، يتم وصف المكمّلات الطبيعية وتصميم التوصيات الشخصية وفقاً لكل حالة، بهدف دعم عملية إعادة التكيف وإزالة السموم. بالإضافة إلى ذلك، يتم تحديد عادات نمط حياة جديدة للتغلب على الإدمان على التبغ.

### الكتينين | مستقلب النيكتين

40 يورو

تكشف الكوتينين عن عملية استقلاب نيكوتين التبغ في جسم المدخن. ويرتبط تركيزها في البول على عدد السجائر المستهلكة يومياً، وكذلك على قدرة الجسم على استقلاب النيكتين. تشكل هذه الدراسة أداة ممتازة لتجمیع المعلومات تسمح بتحديد مدى التعرض لدخان التبغ، وتأثير النيكتين على المريض.



## الطب التنشيطي

باقية 5x

### العلاج بالأوزون

180 يورو

يتمثل في تطبيق الأوزون على الجسم عن طريق الحقن العضلي أو الوريدي أو عبر المستقيم. ويتميز بقدرته الكبيرة المضادة للأكسدة، والمؤكسجة، والمنشطة، والمقاومة للشيخوخة، والمجددة، والمعدلة للمناعة، مما يوفر آثاراً إيجابية مستمرة: حيوية وطاقة وشعور كبير بالرفاهية، مع تقوية جهاز المناعة.

يقوم تطبيقه عن طريق الحقن العضلي بتنشيط جهاز المناعة، ومعالجة الحساسية وحب الشباب والالتهابات واضطرابات الدورة الدموية والأمراض التنسكية الحادة منها أو المزمنة. وعلى مستوى الأمعاء، له تأثير مظاهر ومضاد للالتهابات موضعياً ومحدد للتوازن الميكروبي. أما تطبيقه عبر الوريد، فيوصي به لأولئك الذين يعانون من الأوضاع المرهقة أو يتعرضون للكثير من الجهد البدني أو العقلي.

يهدف الطب التنشيطي إلى استعادة توازن الجسم ووظائف الأعضاء والأنسجة المضطربة بغية تحسين جودة الحياة. التنشيط هو عملية استعادة الوظائف المضطربة وتحوّل بسرعة إلى شعور بالرفاهية وإلى استعادة القدرات العقلية والجسدية. وتتنوع فيه العلاجات لنجد من بينها العلاج بالأوزون والعلاج بالمصل، بالإضافة إلى التحليل الحيوي للخلايا، والعلاج بالليزر عن طريق الوريد، والعلاج بالاستخلاب، وغيرها.



**Weight Control**

400 يورو

مصل مكون من الأحماض الأمينية والعوامل المساعدة الأنزيمية ومضادات الأكسدة التي تعزز الأداء الأيضي السليم للجسم. يوصى به في حميات التخسيس، لتحسين حساسية الأنسولين وتعزيز تقويض الدهون.

**Collagen Booster**

400 يورو

حقن MSM وفيتامين ج (سي) وغيرها من العوامل المساعدة عبر الوريد، والتي تعزز تجديد الأنسجة عن طريق تحفيز تكوين الكولاجين. يساعد على تمسك الجلد وتحسين صحة المفاصل. بالإضافة إلى ذلك، فهو يقوى الشعر والأظافر.

**Focus & Memory**

400 يورو

يوفر العناصر الغذائية الازمة في حالات الإرهاق والتعب الذهني المرتبط بالتوتر. يهدئ العقل ويقويه ويحفز النوم والأداء الفكري ويقوى الذاكرة.

**Mental Balance**

400 يورو

يتمثل في إعطاء التربوفان بالإضافة إلى أحماض أمينية وعوامل مساعدة أخرى عن طريق الوريد، لتحسين تخلق السيروتونين، مما يوفر توازنًا عاطفياً أفضل. يوصى به في حالات الانفعال والقلق والاكتئاب وقلة التحفيز. كما يوصى به بشكل خاص لمن يحاول الإقلاع عن التدخين ولمن يتبع حمية للتخسيس.

**Vitality Support**

400 يورو

يحتوي على الأرجinin وعناصر غذائية أخرى تحسن تدفق الدم بشكل عام وتزيد الأعضاء بالأكسجين، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الجنسي.

**Liver Repair**

650 يورو

يتمثل في إعطاء مادة السيليمارين (العامل النشط للسلبين المريمي أو الحرشف البري) الذي يحتوي على خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات ومجده ومضادة للتليف، عن طريق الوريد. يوصى به لأمراض الكبد مثل تشمع الكبد والكبد الدهني والتسممات الناجمة عن العقاقير.

**العلاج بالمصل**

يتمثل في حقن مذيج خاص من المواد الحيوية والفيتامينات والمعادن عبر الوريد. ويوصى به على وجه الخصوص لمن يريدون استعادة توازنهم البيولوجي الخلوي ورفاههم بسرعة وفعالية وبأقل قدر ممكن من السمية.

**علاج Essential Nutrients**

180 يورو

يوفّر الفيتامينات والمعادن الأساسية لوظيفة الخلية السليمة. يوصى به بشكل خاص في الحالات التي تستنفذ احتياطيات المغذيات، مثل الإجهاد، الإكتار من الأدوية، السمية البيئية، النشاط الرياضي المكثف أو الشيخوخة.

**Cleanse Detox**

200 يورو

حقن محلول فسيولوجي عبر الوريد يتم فيه تخفيف خليط من الأوزون والأكسجين. يوصى به على وجه الخصوص في حالات الالتهابات، وكذلك في عمليات إزالة السموم من الرئة والكلل والكبد.

**Antioxidant**

250 يورو

يتمثل في الحقن الوريدي للجلوتاينون المختزل، وهو عنصر أساسي في الدفاع المضاد للأكسدة لخلايا الجسم. يوصى به في حالات الإجهاد التأكسدي العالى، ونقص المناعة، وفيض السموم، والإفراط في ممارسة الرياضة، والإجهاد البدنى الشاق، والشيخوخة، وحالات الإرهاق.

**Aminoessentials**

250 يورو

يوفر هذا المصل الأحماض الأمينية بطريقة متوازنة، مما يساهم في الرفاهية والحيوية. ويساعد في إصلاح الأنسجة خاصة منها أنسجة الجلد والشعر، وكذلك العضلات والعظام. كما يقلل من التأثير السلبي للأمراض المرتبطة بالتمثيل الغذائي في الجسم.

**Alkaline**

300 يورو

يتمثل في إعطاء جزيئات تساعد في الحفاظ على التوازن الحمضي القاعدي للجسم. تشمل فوائده تثبيط الالتهاب والآلم، وكذلك الحد من الأكسدة وتنسيق الجهاز العصبي الإلإرادى.

**فيتامين ج (سي) من عالية جرعات**

300 يورو

إعطاء جرعات عالية من فيتامين ج (سي) الحافز للمناعة، والمضاد للسموم وللالتهابات، مع تأثير قوي مضاد للفيروسات، عن طريق الوريد. يعزز تجديد الأنسجة عن طريق تحفيز تكوين الكولاجين. يوصى بهذا العلاج في حالة الالتهابات الفيروسية والأمراض المزمنة والأمراض التنكسيّة والشيخوخة.

يجب أخذ بعين الاعتبار ما يلي

تطلب كل عمليات الحقن في الوريد استشارة طبية مساعدة للمصادقة عليها مع أحد خبرائها في الطب التنسيطي.

**NAD & Mito-Rebalance**

1000 يورو

NAD هو تكميم أنزيم موجود في كل خلايا الجسم تقريباً. ويؤدي استعراضه مستوىاته عن طريق الوريد إلى تحسين صحة القلب والأيضاً بشكل عام، فضلاً عن الالتهاب المزمن، وتهور المناعة، والتهور المعرفي، والأمراض الأيضية، والساركوبينيا، والضعف المرتبط بالشيخوخة.

**العلاج بالليزر الوريدي**

400 يورو

هي تقنية علاجية مبتكرة تعتمد على التطبيق المباشر للضوء عبر الوريد في مجرى الدم. وتحدث هذه العملية العديد من التأثيرات الإيجابية على الجسم (زيادة الطاقة، وتقليل الألم والالتهابات، وتحسين المزاج والنوم، وتنظيم نظام الغدد الصماء)، للحصول على أداء عام مثالي. بالإضافة إلى ذلك، يسمح الجمع بين موجات ذات طول مختلف بتكييف العلاج مع احتياجات كل فرد.

**علاج الاستخلاب**

500 يورو

علاج عبر الوريد يجمع بين فيتامينات ومعادن وعامل مخلب (حمض أسيني) يمكن من التخلص من المعادن الثقيلة عن طريق البول. له تأثير مضاد للأكسدة يبطئ الشيخوخة ويعيد مرونة الشرايين، مما يحسن من وظيفة القلب والأوعية الدموية والجهاز العضلي الهيكلي والجهاز الهضمي. ويشكل هذا العلاج أداة قوية لمكافحة الشيخوخة.

**الفصادة العلاجية جديد**

8900 يورو

تقنية تقيية دم تزيل المواد المسببة للأمراض من البلازماء باستخدام جهاز طبي خارج الجسم يفصل مكونات الدم إلى خلايا دم وبلازماء. ويتم اللجوء إليها لعلاج العديد من الأمراض المزمنة، مثل أمراض المناعة الذاتية، والألم العضلي الليفي المتفشي، والتعب المزمن، والحساسية الكيميائية المتعددة، وداء لايم، ومرض الزهايمر، واضطرابات الدم والكلى والأيضاً. فبالفعل، تُمكّن هذه التقنية من التخلص من العناصر الخلوية المسببة للأمراض أو السامة، مثل الأجسام المضادة وبروتينات بلازما الدم الشاذة وغيرها من المواد، وبالتالي من تعديل الاستجابة المناعية والسماح بتجديد وسطاء الالتهاب.

## الطب التجديدي

الطب التجديدي هو تخصص علمي يسمح أساساً بالوقاية من الأمراض، وكذلك بتجديد الأنسجة المتضررة جراء الشيخوخة أو الصدمات، وإعداد الأعضاء المخصصة للزرع. ويتمثل هدفه الرئيسي في ترميم الأنسجة التالفة باستعمال آليات مشابهة لتلك التي يستخدمها الجسم لتجدد الخلايا بشكل طبيعي.

### المناعة الذاتية:

الذئبة، التهاب المفاصل الريثاني، التصلب وغيرها من الأمراض.  
استجابات فرط الحساسية: الحساسية، الربو، وغيرها

### العلاج باللازمات الذاتية

إجراء يتمثل في استخدام عوامل نمو متأتية من اللازما الذاتية (أي من المريض نفسه) والغنية بالصفائح الدموية، لتطبيقاتها تحت الجلد أو داخل المفصل في علاج الأمراض التنكسيّة المزمنة أو الهازل.

**علاج مقاوم للشيخوخة** (غير خاص بالوجه وغير تجميلي)  
400 يورو

**علاج الحقن داخل المفصل** (مفصل واحد)  
1000 يورو

**المفصل الإضافي**  
600 يورو

**مكمل السيتوكين**  
600 يورو

السيتوكينات عبارة عن بروتينات صغيرة، ضرورية للسيطرة على نمو ونشاط خلايا أخرى في الجهاز المناعي وخلايا الدم، ولها تأثير مهم مضاد للالتهابات في حالات التهاب المفاصل، والفصائل العظمي والصدمات الرياضية، وغيرها من الأمراض.

### عيادة الطب التجديدي

180 يورو

استشر خبيرنا في الطب التجديدي ليشرح لك الإمكانيات الحالية والمستقبلية للعلاج العصبي واللازمات الذاتية والخلايا الجذعية بالتفصيل. توفر SHA العلاجات الأكثر ريادة، مثل:

- علاجات الحقن داخل المفصل
- العلاج الجهازي (الأمراض الأيضية)
- علاج أمراض الجهاز العصبي

### العلاج المتقدم لتجدد الخلايا

375 يورو

علاج تحويلي يعمل، بفضل مبدأ اللازما غير الحرارية أو اللازما الباردة أو اللازما غير المتوازنة، على تقليل الإجهاد التأكسدي وزيادة الطاقة على المستوى الخلوي وتحفيز الجهاز العصبي السمبتوبي. مما يعزز الوقاية من الشيخوخة المبكرة، والحد من الإجهاد الخلوي والالتهابات، وتحسين أداء العضلات ويساعد على تقوية جهاز المناعة، علاوة على فوائد أخرى.

### العلاج العصبي (حقن البروكائين والأدوية)

200 يورو

هو علاج تنظيمي حيوي يُمكّن من معالجة البؤر التيفيجية أو مجالات التداخل في الجسم. ويتبع حقن جرعات صغيرة من مواد تتشكل أساساً من مخدرات موضعية في البؤر التيفيجية، لمساعدة الخلايا المصابة على استرجاع وظائفها وتحسين الالتهاب وتقليل الألم.

### عيادة العلاج المناعي

225 يورو

يتم إجراء تشخيصات متقدمة تشمل تحاليل أساسية لحالة الجهاز المناعي الخلوي والخلطي، بالإضافة إلى تحاليل كاملة للخلايا الليمفاوية وللهرم. ويهدف ذلك إلى تقييم درجة نشاط أو تدهور جهاز المناعة ومستوى الشيخوخة. يتم وصف علاجات تعديل المناعة في حالات:

نقص المناعة الأولى،

والمكتسبة (الإيدز) أو العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي

### الاضطرابات الثانوية

جراء الأدوية المثبتة للمناعة

**العلاج بالخلايا الجذعية** (المتعلقة باللحمة المتوسطة)

يعتمد هذا العلاج على الخلايا الجذعية المستخرجة من الدهون ونخاع العظام والجلد وغيرها من أنسجة المريض، ويدمج علاجات جديدة تشمل الترشيح الخلوي وجزئيات أخرى ذات صلة. يُشكل كل هذا جيلاً جديداً من علاجات الطب التجديدي لدينا.

5900 يورو

**علاج مقاوم للشيخوخة أساسى**  
(منطقة واحدة: الوجه، فروة الرأس، إلخ.)

5900 يورو

**علاج عظام أساسى**  
(مفصل واحد)

5900 يورو

**علاج جهازى وتعديل مناعة**

2300 يورو

**علاج إضافي**

3500 يورو

**علاج بالطعوم الدقيقة الذاتية**  
والترشيح الفائق للخلايا

5900 يورو

**علاج ضعف الانتصاب**

6700 يورو

**علاج بالخلايا الجذعية**  
المستخرجة من نخاع العظام

## الصحة الجنسية

تُركّز وحدة الصحة الجنسية لـ SHA على تحقيق الرفاه الجنسي من وجهة نظر شاملة ومتكاملة عبر أسلوب متعدد التخصصات.

### عيادة الطب الجنسي جديد

225 يورو

تقييم سريري مع أخصائي الصحة الجنسية الذي يقوم بإجراء تقييم شامل للوضع الحالي للمريض، يتضمّن الجوانب الجسمية والعاطفية والنفسية، ليكون بمثابة تشخيص أولي لحالة الصحة يسمح بوصف الاختبارات التشخيصية والعلاجات الضرورية وفق الحاله.

### عيادة خبير الهرمونات جديد

225 يورو

تقييم كامل للمحور العصبي الصماوي الذي يسمح بفحص الأداء الهرموني للجسم، من أجل تطبيق أنساب العلاجات إذا لزم الأمر وحسب الحاله.

### عيادة طب النساء

300 يورو

يُجرى تقييم للسجل الطبي والوضع الحالي للمريضة . ويتم التعامل مع المخاوف الرئيسية وتقديم توصيات شخصية لاحفاظ على حالة صحية مثلى للمرأة من خلال فحص جسدي مفصل واستبيان.

### عيادة طب المسالك البولية

300 يورو

استشارة مع أخصائي في طب المسالك البولية لمراجعة سجل المريض والتحقق من الوضع الحالي لجهاز البولي. في حالات ضعف الانتصاب، يتم إجراء دراسات مفصلة، حسب الحالة، مع الخضوع إلى اختبارات مختلفة و/أو علاجات محددة من أجل إيجاد حلول مخصصة.



**فحوصات التشخيص****اختبار جيني استقلائي**  
1750 يورو

دراسة جينية كاملة تتكون من 3 اختبارات: Estrogenes و Sporadicgenes و Trombogenes المتغيرات الجينية المرتبطة باستقلاب هرمون الاستروجين، ومستقبلات هرمون الاستروجين، والبروجستيرون، والجينات المرتبطة بالجلط أو سرطان الثدي، من أجل تقييم المخاطر الصحية المحتملة على المريضة.

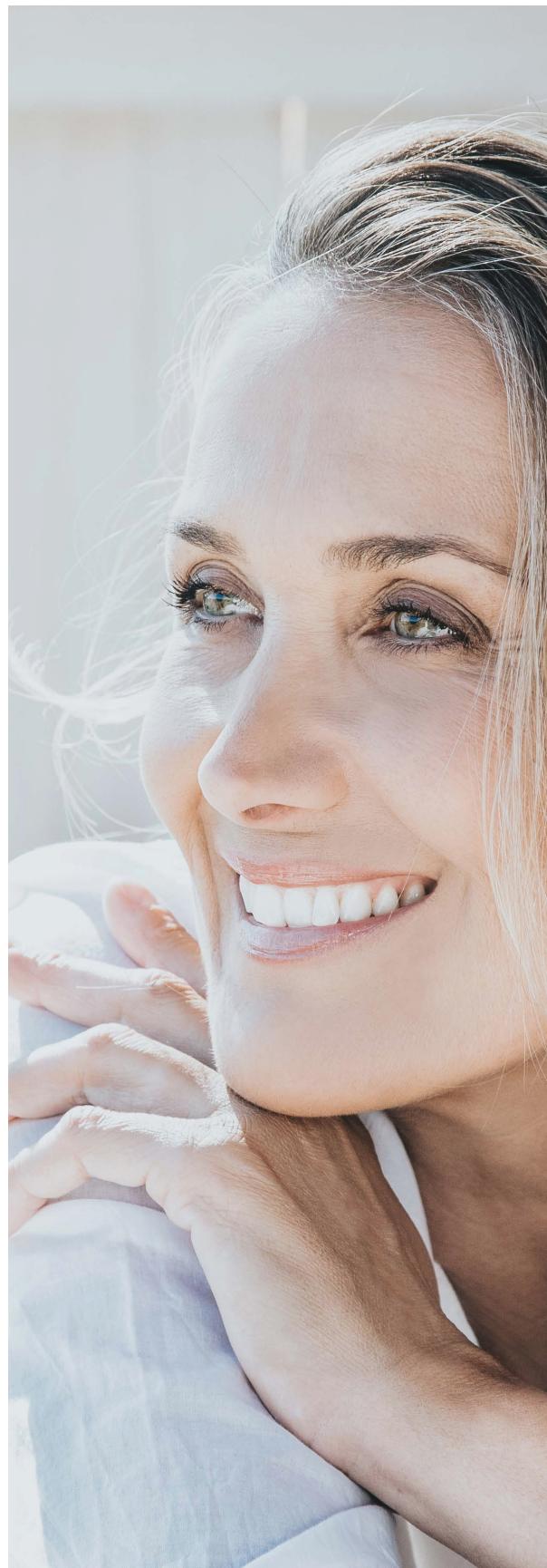
**العلاجات****Emsella**  
جديد  
ناتة 3x  
250 يورو

علاج يحفز منطقة قاع الحوض باستخدام تقلصات كهرومغناطيسية عميقة لتحسين تدفق الدم إلى المنطقة واستعادة التحكم العصبي العضلي. يوصى به في حالات سلس البول وأو الباراز عند الرجال والنساء، أو ضعف الانتصاب أو الضعف الشديد في قاع الحوض.

**Emfemme**  
جديد  
900 يورو

علاج بـموجات الراديو غير جراحي لعلاج تراثي المهبل والضعف الجنسي. وينتقل العلاج في إرسال الحرارة إلى منطقة المهبل الداخلية وأو الخارجية بشكل متجانس من أجل زيادة الدورة الدموية فيها، وكذلك إعادة تشكيل ألياف الإيلاستين والكولاجين.





## صحة الأسنان

لما لا تغتنم فرصة إقامتك في SHA للعودة إلى منزلك بأسنان أكثر صحة وأجمل؟ وحدتنا الخاصة بصحة وجمال الأسنان توالي أهمية قصوى إلى العناية بصحة الفم من خلال أحدث التقنيات في العالم لمنح نتائج فعالة بعد حصة واحدة فحسب.

### تشخيص عبر الصور الرقمية

تمكننا تقنية الفحص بالتصوير الرقمي المتاحة مجاناً من عرض صور مفصلة للأسنان للقيام بتشخيص دقيق وبالتالي تحديد الإجراءات والعلاجات الأكثر ملائمة لحاجياتك.

### طب الأسنان

فريق من المهنيين في مختلف مجالات طب الأسنان وتجميل الأسنان على استعداد لعلاج كل الحالات وإيجاد الحلول في أقصر وقت ممكن، مع الحفاظ على مبادئ وفلسفة SHA المتعلقة بالرعاية المتكاملة للشخص وتطبيق أقل ما يمكن من التدخل الجراحي لتحقيق أفضل النتائج.

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

يمكنك كل هذا من استغلال الوقت بشكل أمثل وتحقيق نتائج جلية في غضون أيام قليلة.

## تخصصات طبية أخرى

### عيادة طب الحيوى

220 يورو

يُقِيمُ الطُّبُّ الْحَيُويُّ وَالْمُضَادُ لِلسمِّيَاتِ (أو ما يُسَمِّيُّ *antihomotoxic*)  
الجَسَمَ كُلَّاً مَعَ مَرَاعَاةِ كُلِّ الْبَيَانَاتِ الْمُقَدَّمةِ مِنَ الطُّبُّ التَّقْليديِّ وَدِرَاسَةِ  
العَلَاقَاتِ بَيْنِ الْأَعْضَاءِ وَالْأَنْسَجَةِ وَالْعَوَاطِفِ. وَيَعْتَمِدُ عَلَى تَحْفيِيزِ قَدْرَةِ  
الجَسَمِ عَلَى الشُّفَاءِ الذَّاتِيِّ لِلوقَايةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ وَعَلاَجِهَا، عَبْرِ تَغْيِيرِ  
عَادَاتِ نَمَطِ الْحَيَاةِ وَالنَّظَامِ الْغَذَائِيِّ وَمَا إِلَى ذَلِكَ، الْهَدْفُ هُوَ حَمْلُ الْجَهازِ  
الْمُنَاعِيِّ عَلَى الْعَمَلِ بِشَكْلِ سَليمٍ.

### عيادة طب العظام

#### وعلاجات العمود الفقري

225 يورو

تقِيِّمُ وجُودُ أَمْرَاضِ الْعُمُودِ الْفَقَرِيِّ لِتَحْدِيدِ الْعَلاجِ الْأَنْسَبِ حَسْبَ نَوْعِ  
الْحَالَةِ أَوِ الْمَرْضِ.

500 يورو

700 يورو

500 يورو

700 يورو

900 يورو

حقن 4 مناطق بالأوزون

حقن أكثر من 4 مناطق بالأوزون

حقن 4 مناطق بالكولاجين

حقن أكثر من 4 مناطق بالكولاجين

حقن بمادة Noltrex

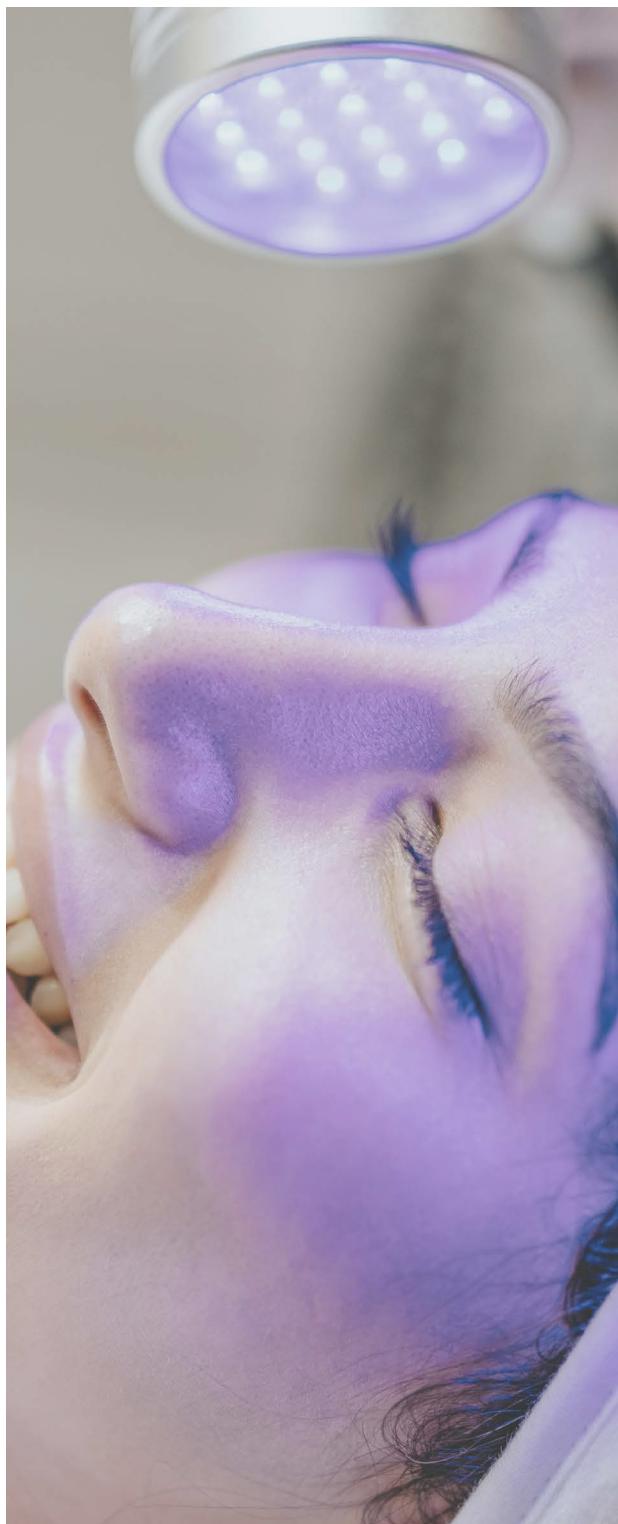
### عيادة طب القلب

300 يورو

### عيادة طب النفسي

300 يورو





## خدمات صحية عامة

### عيادات

#### عيادة الطب العام

180 يورو

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

### العلاجات

#### رذاذ للتخلص من سموم الرئة

200 يورو للجلسة

علاج يوصى به للمدخنين المصابين بالتهاب الشعب الهوائية المزمن وانتفاخ الرئة أو غيرها من أمراض الجهاز التنفسى، ويتمثل في إرذاذ الشعب الهوائية باستخدام إن-أسيتيل سيستين والأكسجين والإبراتروبيوم.

#### بيوبترون

100 يورو للجلسة

عملية إيقاف الغدة الصنوبيرية من خلال الضوء المستقطب. يوصى به لتسريع التئام الجروح وتسكين الآلام، ولتنقية جهاز المناعة، وللآفات الجلدية المصاحبة للالتهابات، وكذلك للحد من آثار الاضطراب العاطفي الموسمي وتحفيض آثار اضطراب الرحلات الجوية الطويلة. لا يجب تطبيقه على المرضى الذين يعانون من اعتلال الشبكية أو البرفيريا (قرط الحساسية للضوء).

#### علاج الحديد

200 يورو للجلسة

تتمثل هذه العملية في حقن الحديد والسيانوكوبالامين وحمض الفوليك بالوريد لدى المرضى الذين يعانون من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد أو الفيتامينات أو سوء التغذية.

يجبأخذ بعين الاعتبار ما يلي

كل علاجاتنا الطبية، بما في ذلك الفحوصات المخبرية، متاحة فقط بعد الاستشارة الطبية.

# الطب الشامل



تعتبر العلاجات الطبيعية وتلك التكميلية المتاحة في SHA من بين أكثر العلاجات فعالية وخضوعاً للتدقيق.. فقد تم اختيارها بعناية بعد التحقق من جدواها. وهي تهدف إلى إعادة تنشيط القدرة التنظيمية والتجددية الذاتية للجسم والتي عادة ما تتغطى أو تضعف بسبب العادات غير السليمة. يتم البحث عامة عن حلول شاملة من خلال تقوية جهاز المناعة وتعزيز قدرة الجسم على الشفاء والتنقية.

## الصحة الطاقية باقية 5x

## الطب الصيني التقليدي باقية 5x

### تقييم الصحة الطاقية 150 يورو

يتم تقييم حالة صحتك الطاقية من خلال قياسات علمية للمجال الكهرومغناطيسي، مع التركيز على الأسباب التي تؤدي إلى حدوث اختلالات واقتراح استراتيجيات علاجية لتحسينها. ونستخدم في ذلك أحدث التكنولوجيا التي تسمح لنا بإصدار رسوم بيانية لحالتك الحالية واكتشاف مجالات التحسين.

### التوازن الكهرومغناطيسي بالأشعة تحت الحمراء البعيدة\* 30 دقيقة . 125 يورو

هو علاج يهدف إلى تقوية نقاط الضعف التي تم اكتشافها عند تقييم الحالة الطاقية على المستوى الفيزيولوجي. ويجمع بين علاجين مهمين للطاقة الحيوية (حرارة الأشعة تحت الحمراء البعيدة مع المجال الكهرومغناطيسي النبضي PEMF، وكذلك التوازن الكهرومغناطيسي الأمثل مع الرنين الحيوي) يعملان بدقة كبيرة على أكثر النقاط ضعفاً على المستوى الصحي، لتحسينها من وجهاً النظر الكهرومغناطيسي. كما يمكن من تقوية الصحة على جميع الأوجه (الجسدي والعاطفي والعقلي) ومن إعادة التوازن إلى آليات التعافي الذاتي في الجسم. بعد القيام بتقييم أولي، يحدد الأخصائي عدد الجلسات اللازمة وفقاً للحالة، ولائمهما مع احتياجات المريض.

### عيادة الطب الصيني التقليدي + جلسة أولية 180 يورو

تشخيص على طريقة شرق آسيا مع جلسة طب صيني تقليدي (وخز بالإبر، تطبيق مصباح الحرارة الكهرومغناطيسي أو كليهما حسب تقدير المعالج). يتم تغيير مسارات حركة الطاقة الحيوية (Chi) عبر الجسم عن طريق إدخال إبر صغيرة بلطف أو عن طريق تطبيق الحرارة الموضعية (مصباح الحرارة الكهرومغناطيسي) بهدف إعادة التوازن أو تقوية أو تهدئة وظائف أعضاء معينة. هذه العلاجات معروفة بها ومصادق عليها من قبل منظمة الصحة العالمية.

### جلسة وخز بالإبر 30 دقيقة . 140 يورو

الوخز بالإبر يحفز قدرة الجسم على الحفاظ على الصحة واستعادتها من خلال توازن وانسجام مختلف الأعضاء عبر تدفق سليم للطاقة.

\* يستوجب استشارة طبية مسقة لتقدير الصحة الطاقية

## تقدير العظام باقة 3x

**جلسة تقدير عظام هيكلية**  
50 دقيقة · 200 يورو

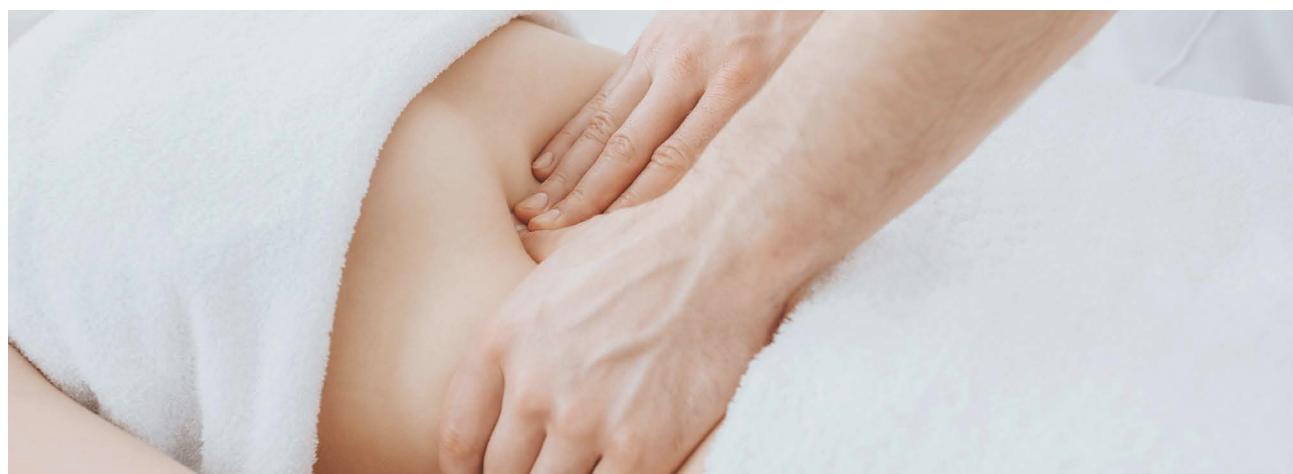
يتمثل العلاج التقديمي في مجموعة من التقنيات العملية الهدف إلى تخفيف الألم واستعادة الوظائف وتعزيز الصحة والرفاهية. ويعتمد تقدير العظام على فكرة أن كل أنسجة الجسم تعمل معاً ومرتبطة بعضها البعض. فيمكن لاضطرابات في أحد الأنظمة أن تؤثر على أداء أنظمة أخرى، ولذلك تعتبر ممارسة شاملة ومتكاملة.

**جلسة تقدير عظام قحفي عجزي**  
50 دقيقة · 200 يورو

يشتمل الجهاز القحفي العجزي على الدماغ والنخاع الشوكي، وهما عضوان حيوانيان أساسيان في تنمية الصحة والرفاهية. تقوم هذه التقنية اليدوية التي تعتمد على تطبيق حركات خفيفة على عظام الجمجمة، بتعزيز ضخ السائل الدماغي الشوكي والممساعدة في اكتشاف وتصحيح الاختلالات أو العوائق المحتملة التي قد تكون سبباً لاختلالات حسية أو حرKitية أو عصبية.

**جلسة علاج العظام الحشوية**  
50 دقيقة · 200 يورو

هي تقنية تقدير عظام تعتمد على فكرة أن الأنسجة تحتاج إلى تحفيز لتعمل بشكل سليم كبقية أعضاء الجسم. ويتم فيها تحريك الأنسجة يدوياً لإعادة تنشيط الأعضاء وتفاعلها، بالإضافة إلى ضمان التوازن الهيكلي للجسم.



\* يستوجب استشارة مساعدة للمصادقة على العلاج

# الصحة المعرفية



هدفنا هو أن تتمتع بإمكانياتك كاملة، أي الجسدية والعقلية والعاطفية. لذلك تحتوي SHA على وحدة تبوع مقاربة متعددة التخصصات، تسمح باستخدام المعرف العلمية الحالية الأكثر اعتماداً، وقدرة التكنولوجيا الجديدة في نفس الوقت، لتقدير الحالة العقلية، والقيام بسلسلة من التمارين والأنشطة الهدافة إلى تطوير كل الإمكhanات المخزنة في العقل.

ويمكن ذلك الضيف من تحسين وضعه الحالي، كما يزوده بمجموعة من الأدوات والمعرف ليكون قادرًا على تعزيز صحته العقلية والعناية بها في المنزل.

## الصحة المعرفية ناقلة ٣

### التحفيز الكهربائي عبر الجمجمة

400 يورو للجلسة

تقنية تستخدم التحفيز العصبي (أو Neuropriming) لزيادة مرؤنة الدماغ قبل القيام بنشاط والسماح بتقوية روابطه بشكل أسرع. يمكن ذلك من تعديل عمل مناطق معينة من الدماغ باستخدام النبضات الكهربائية الحيوية.

ويوصى به بشكل خاص في علاج السكتة الدماغية وتلف الدماغ والألم والاكتئاب وطنين الأذن والصداع التصفيي واضطرابات الإدمان وأيضاً لتعزيز الوظائف المعرفية.

### استشارة التقييم العصبي المعرفي

225 يورو

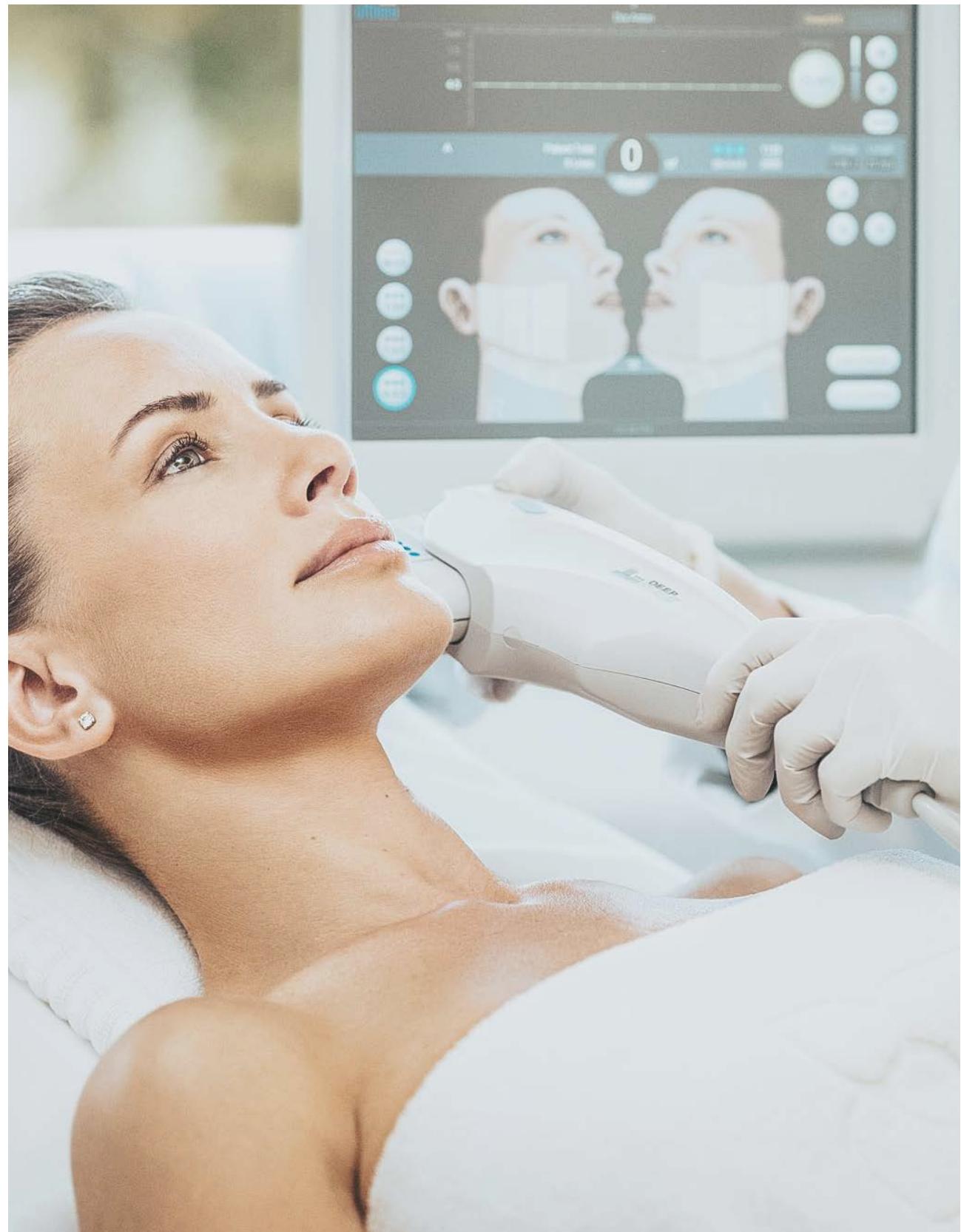
تقييم الوظائف العليا التي تشمل التدريب على جوانب أساسية مثل الاسترخاء والتركيز والتغلب على الرهاب باستخدام أحدث تكنولوجيا البرمجيات والأجهزة. ويوصى بها لتمرين وتحسين القدرات الفكرية والوقاية من مرض الزهايمر.

### التحفيز الحيوي بالليزر للدماغ

200 يورو للجلسة

نظام ابتكاري قائم على مستشعرات LED يطبق ضوءاً بموارد مختلفة الطول تنتج ما يعرف بالتعديل الضوئي للميتوكنديرون لأغراض علاجية. ويتمثل في تحفيز الدماغ بالأشعة تحت الحمراء المطبقة عن قرب، ما يؤدي إلى إصلاح الخلايا، وكذلك زيادة الطاقة، وتحسين ملحوظ في الأداء العام، وتأثير إيجابي على الحالة المزاجية، وبالتالي تقليل تناول الأدوية. يوصى بهذا العلاج في حالات التعب والتوتر والأرق والاكتئاب والقلق وإصابات الدماغ الرضحية.

# التجميل المتقدم



تؤمن SHA بأن المظهر هو أيضًا عنصر مهم لتحقيق التوازن بين الجسم والعقل، والشعور بالرضا عن النفس واكتساب الثقة. لذلك لدينا وحدات متخصصة في الطب التجميلي للبشرة، وصحة الشعر، وصحة الأسنان، بالإضافة إلى مجموعة واسعة من العلاجات التجميلية والجمالية، باللجوء إلى التقنيات اليدوية والتكنولوجيا الأكثر تقدماً من قبل متخصصين ذوي سجل حافل وخبرة واسعة. علاجاتنا طفيفة التوغل وقدرة على تجديد شباب المظهر بشكل ملحوظ، وتأخير علامات الشيخوخة وتعزيز الجمال الطبيعي للجسم.

## طب الجلد التجميلي

### علاجات الجلد التجميلي

#### علاجات الوجه

- علاج Fenix الذي يحفز عمل الكولاجين بطريقة طبيعية عن طريق استخدام الإبر الدقيقة لتنشيط عملية تجديد الخلايا والحصول على بشرة أكثر شباباً وحالياً من العلامات مثل التجاعيد أو الندبات أو البقع الداكنة.
- ميزوثيرابي تنشيطية للوجه واليدين والعنق والصدر باستخدام حمض الهيالورونيك والببتيدات المحاكية، وفق الحاله.
- علاج للوجه مشد باستعمال Radiese.
- علاج LipRefresh -تجديد شباب الشفتين.
- بلازما مخصوصة بالصفائح الدموية في منطقة الوجه.
- ملء الأخداد والتجاعيد حول الفم وعظام الوجنتين ومنطقة الأصداع Juvederm, RX Teoxane).
- علاج تجاعيد التعابير بذيفان السقجية.

#### علاجات الوجه بدعم تكنولوجي

**جديد** \*Emface

تقنية مبتكرة تسمح بالشد من خلال تحفيز عضلات الوجه، وتعالج بالتالي جلد وعضلات المنطقة في الآن ذاته دون أن تترك أي أثر. لا تستخدم الإبر أو الحشو ولا تسبب الكدمات. أما النتيجة فهي شد خفي ذي مظهر طبيعي للغاية وتجاعيد أقل.

ت تكون وحدة الجلد التجميلي SHA من متخصصين ذوي سمعة دولية، وهي توفر كل من التقنيات اليدوية والمتقدمة طفيفة التوغل، يتم تقاديرها بعد إجراء بسيط وسريع يعتمد على التقييم الطبي الأولي ثم التشخيص وأخيراً التطبيق.

وتسمح بالحصول على نتائج ممتازة وعودة فورية إلى النشاط المعتمد بغض النظر عن المشكل المراد علاجه: الترهل أو الدهون الموضعية أو الإصابات أو مشاكل الشعر.

#### عيادة طبيب مختص

180 بورو

في عيادة طب الجلد التجميلي، يتم التشخيص على المستوى الجمالي وفق مرحليتين: الوجه والجسم، اعتماداً على خبرة أخصائينا، الذين يقدمون نصائح جمالية كاملة لتحديد واقتراح العلاجات التي تناسب احتياجاتك على أفضل وجه داخل مجموعة خدمات SHA.

\* لعلاج الرجال، من الضروري أن يكون الوجه محلوقاً

**حمض الهيالورونيك**

علاج لملء الحجم من خلال تطبيق حمض الهيالورونيك.

**Prophilo**

تطبيق حمض الهيالورونيك الحالص بخصائص محددة للغاية لکبح الترهل ونقص الترتيب وتقليل شيخوخة الجلد دون زيادة حجمه وتغذیته خلويًا.

**علاجات الجسم  
بدعم تكنولوجي****Thermage FLX**

علاج لترهل الجلد على مستوى البطن والذراعين والساقيين والأرداف والركبتين.

**Liposonix نظام**

علاج يقضي على الدهون الموضعية على مستوى الخصر والبطن والفخذين والجانبين والركبتين لفقدان بعض الستيمترات دون الحاجة إلى اللجوء للجراحة.

**Fraxel Dual ليزر**

يوصى به لعلاج أضرار أشعة الشمس على الجسم والندبات والأخداد.

**Emsculpt® Neo نظام**

علاج يستخدم ترددات الراديو وتقنية HIFEM® المبتكرة (موجات كهرومغناطيسية عالية التركيز) لحرق الدهون وتنمية العضلات بدون جراحة. يُولّد أثناء العلاج إحساس مشابه لذلك الذي نشعر به عند ممارسة رياضة العضلات بشدة.

**CRYO Slim نظام**

علاج يتم اللجوء إليه للتخلص وتنحيف الجسم في مناطق معينة من الجسم، وأيضاً لتحسين ملمس البشرة ومظهرها. ينشط العلاج بالتبريد العضلات ويعزز كمية أوفر من الأكسجين للخلايا مما يؤدي إلى شد الأنسجة.

**النبض الصوئي المكثف (IPL)**

يُستخدم لمعالجة توسيع أوعية الوجه والتصبغات وإزالة الشعر بالليزر.

**Ultherapy نظام**

هو علاج بالمواجات فوق الصوتية عالية التركيز لرفع الجلد والحصول على شد طبيعي لبشرة الوجه والعنق والصدر. يتم إجراء علاج مرة في السنة فحسب ويكون غير جراحي ومحفز للكولاجين.

**Dual Fraxel ليزر**

علاج بالليزر المجزأ لإزالة الأضرار الناجمة عن أشعة الشمس.

**Clear & Brilliant نظام**

علاج يتمثل في استخدام الليزر المجزأ ولا يتوجب فترة نقاهة لاغلاق المسام وتحسين ملمس البشرة وإشرافها.

**Thermage FLX**

هو علاج بترددات الراديو الطيبة لرفع الجلد والحصول على شد طبيعي غير جراحي.

**التحفيز الحيوي Four Seasons**

تنشيط البشرة من خلال طريقة مضادة للشيخوخة مبتكرة تمكّن من الحصول على تأثيرات تنشيط فورية في أي وقت من السنة، بما فيها أشهر التعرض لأشعة الشمس.

**LEDs الطبيعية**

وضع مصابيح LED على الوجه لتنشيط الجلد وزيادة تدفق الدم. له خصائص مضادة للالتهابات، وبكتريولوجية، وتجددية ومزيلة للتصبغات.

**علاجات الجسم****ميزوثيرابي الجسم**

للقيام بتصريف لمفاوى والتأثير على الدهون الموضعية.

**Radiesse**

علاج الفيلر عن طريق الحقن الذي يحفز إنتاج الكولاجين الطبيعي واستعادة الحجم، مع الحصول على نتائج سريعة وطويلة الأمد.

يتم اقتطاف الطعوم من المناطق الخلفية والجانبية للرأس التي تحتوي على مستقبلات هرمونية لا تتأثر بفترط النشاط الأنزيمي، لذلك فهي لا تسقط وتستمر في النمو بشكل طبيعي بعد زرعها في مناطق أخرى.

تستغرق هذه العملية حوالي 7 إلى 8 ساعات وتتراوح تكلفتها بين 7000 يورو و 9000 يورو، حسب عدد البصيلات الضرورية في كل عملية.

## صحة الشعر

يتم تحليل الحالة الشخصية لكل ضيف والقيام بالتشخيص المناسب بفضل مجموعة من الإجراءات الممكنة لتقوية الشعر، وإيقاف تساقط الشعر، وحتى زراعة الشعر عبر التقنيات الأكثر تقدماً.

### التشخيص

جلسة يطبق فيها خبراؤنا تقنية Tricoscan، التي تُمكّن من إجراء دراسة كاملة لصحة شعر المريض، وتحليل الحاضر وأيضاً مستقبل شعره.

### علاجات طب الشعر

#### ميزوثيرابي مقوية للشعر 320 يورو

يتم حقن مزيج من الفيتامينات والأدوية ذات الفعالية المؤكدة في علاج الثعلبة ذكرية الشكل بهدف تحفيز تجديد الأنسجة ونمو بصيلات الشعر.

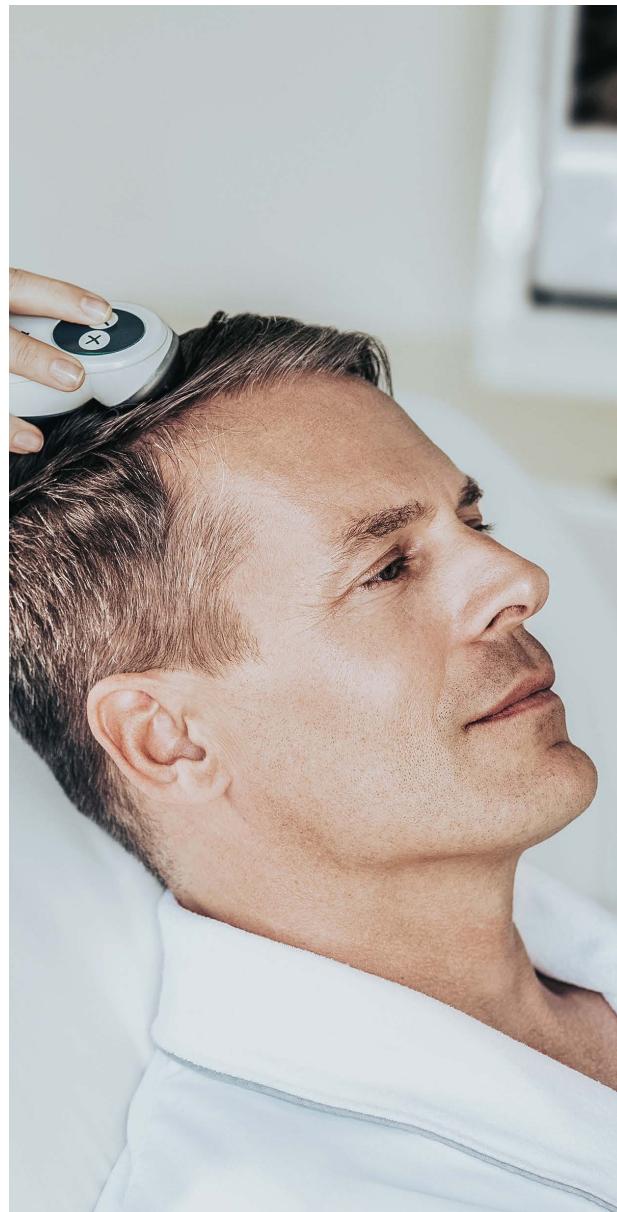
#### علاج عوامل نمو الشعر 380 يورو

يتم حقن بلازما غنية بالصفائح الدموية والبروتينات النشطة بيوولوجياً وعوامل النمو في فروة الرأس.

### زراعة الشعر

تسمح تقنية الزراعة اليدوية الآلية المستخدمة في SHA باستخراج الشعر من المنطقة المانحة بأكملها في الرأس واستخدام أقطار شق تبلغ 0.8 مم أو أقل عند استخراج البصيلات. وبعد إعدادها بعناية تحت المجهر، يتم زراعتها في المنطقة المستقبلة من خلال شقوق مجهرية.

تُعرف هذه التقنية باسم Follicular Unit Extraction (وتعني FUE أو "زراعة الشعر بطريقة الاقتطاف")، ويتم إجراؤها دون خيطة أو جرح المنطقة المانحة ودون الحاجة إلى جراحة متعدلة. وتُعتبر أكثر تقنيات زراعة الشعر تطوراً حيث تعتمد على زراعة الرأس شعرة بشعرة، وتترك جرحاً ضئيلاً لا يتطلب خيطة ويلتئم بشكل تلقائي، دون ظهور ندوب لاحقاً.



## تجميل الأسنان

تعتني SHA بابتسامتك، لكي تكون صحية، ولكن تبدو ساطعة ومتناغمة. في هذا الإطار، نقترح علاجات متخصصة وأحدث التقنيات التي تسمح لنا بالحصول على ابتسامة جميلة وتصفيق مثالي.

### العلاجات

#### - تصميم الابتسامة DSD

هو علاج تجميلي طفيف التوغل لتنسيق الابتسامة بفضل التصميم الشخصي ووضع قشور الأسنان، باستخدام أحدث ما صدر في المواد المتفاقة حيويا وفائقة الجمال. قبل إعداد التصميم الرقمي باستخدام تقنية CAD-CAM 3D الرقمية، يتم إجراء تحليل للوجه والأسنان، بالإضافة إلى تقييم الجوانب العاطفية، من أجل الحصول على ابتسامة طبيعية وفقاً للخصائص المورفولوجية للمريض. يقوم أخصائيونا بتصميم وخلق الابتسامة التي تناسب خصائص وجهه بفضل اتباع مقاربة مشخصة.

ويسمح بتصحيح مشاكل مثل الأسنان المنحرفة، أو الفاقدة للونها، أو التالفة، أو المكسورة أو المتباعدة. عبر استخدام قشور البورسلين وزراعة الأسنان وغيرها من الحلول، يتم الحصول على ابتسامة مشرقة وطبيعية. علاوة على ذلك، فإن التصميم الدقيق لنسب الوجه والأسنان من شأنه أن يحسن تناسق الوجه ويعزز السمات الفردية للمريض.

وبالإضافة إلى الفوائد الجمالية، فإن تصميم الابتسامة تأثير على صحة الأسنان. فمن خلال Dental Smile Design تصحيح تصفييف الأسنان وإطباقها، يمكن الوقاية من مشاكل مثل التآكل المفرط للأسنان وسوء الإطباق وأمراض اللثة، ومعالجتها. كما يتم تحفيز وظيفة المضغ السليم وتحسين نظافة الفم، مما يساهم في الحفاظ على صحة الفم على المدى الطويل، ويوفر حلّاً شاملًا لتحسين كل من جمالية وصحة الأسنان.

**الوقاية الشاملة للأسنان SHA.** تشمل التلميع الهوائي باستخدام Flash Pearls، وهي تقنية تمكن من جعل سطح الأسنان نظيفاً تماماً وناعماً وخالياً من البقع. يمكن تكملتها بعلاج الأسنان بالأوزون والجل اللاصق الحيوي بحمض الهيدروجينيك لتسرير تعافي اللثة.

**تشخيص الأسنان SHA.** التصوير بالأشعة/استشعار RVG

**.Advanced Tooth Brightening System.** تبييض الأسنان يسمح بالقيام بعدة تطبيقات خلال نفس الجلسة. غير ضار بمينا السن.

**علاجات إعادة تأهيل الفم بالكامل.** بدلة ثابتة من الزركونيوم أو البورسلين، تكون جاهزة في غضون أسبوعين فقط.

**القدرة الجراحية.** جراحة زراعة الأسنان الموجهة بالكمبيوتر، رفع الجيوب الأنفية عن طريق الانحسار أو فتح نافذة، البلازم الغنية بالصفائح الدموية (PRP)، إضافة العظام الذاتية والجراحة لاستخراج الأضراس الثالثة غير البارزة.

#### علاج الأسنان بالأوزون

علاجات وجراحات اللثة.



يمكن إجراء جميع علاجاتنا تحت التخدير الوعي. لا تتردد في استشارة أخصائينا إذا كنت راغباً في الاستفسار عن أي من خدمات طب الأسنان التي نقترحها.

**ICOONE® الوجه أو الجسم**

40 دقيقة . 200 يورو

علاج الأسنان الدقيقة الذي يؤثر على أنسجة الجلد بـتقنية متطرفة تولد 1180 تحفيزاً دقيقاً في كل منطقة معالجة من سطح البشرة. باستخدام مراقبات خاصة، يتم تطبيق ضغط شفط يولد تجزئة مع تأثير الفراغ، مما يسمح للأنسجة باستعادة بنيتها الطبيعية. ويساعد هذا العلاج على الشد وإعادة التشكيل ومكافحة السيلوليت بفعالية قصوى في مناطق معينة يصعب علاجها بـتقنيات أخرى (الجزء الداخلي من الفخذين والبطن والركبتين والذراعين والجانبين والأرداف). كما أنه يحسن احتباس السوائل والتصريف الملمفاوي وتدفق الدم.

**العلاج بالبريد\***

10 دقيقة . 100 يورو

العلاج الذي يتكون من تعریض سطح الجسم لدرجات حرارة منخفضة للغاية في فترة زمنية قصيرة ، في بيئة خاضعة للرقابة. تُستخدم طرائق البرد القارص للحث على استجابة الجسم على ثلاثة مستويات: الدورة الدموية والعضلية والغدد الصماء العصبية. الهدف هو تحقيق تأثير مضاد للالتهابات ومسكن ومحفز علاوة على تنشيط جهاز المناعة والتمثيل الغذائي في الجسم. يقلل من الإحساس بالألم والتعب ، ويعزز استرخاء العضلات ، ويحسن الدورة الدموية وهو علاج فعال لمنع الشيخوخة.

## علاجات الوجه والجسم بالتقنيات العالية نحو 5x

عندما نتحدث عن الجمال الخارجي، لا يجب أن ننسى أن العناية الداخلية والخارجية ضرورية للبقاء بصحة جيدة ومتألقة. نقدم في SHA علاجات متخصصة غير جراحية تعزز الجمال الطبيعي للبشرة والشعر، وتبطئ الشيخوخة، وتتوفر اللمعان والشباب والإشراق.

**علاجات متخصصة****VELA SHAPE®**

25 دقيقة . 275 يورو (منطقة 1) | 50 دقيقة . 490 يورو (مناطق 2)

هو تدخل غير مؤلم وغير جراحي يستخدم ترددات الراديو والأشعة تحت الحمراء والعلاج بالفراغ لتنقیل رواسب الدهون في مناطق معينة مثل الفخذين والأرداف والخصرو البطن. كما يقلل السيلوليت ومحبط الفخذين.

**INDIBA® الوجه أو الجسم**

50 دقيقة . 180 يورو

علاج بتترددات الراديو غير جراحي يهدف بالأساس إلى تحفيز تجديد الخلايا وتنشيطها، مع توفير الأوكسجين والترطيب وشد الجلد. ويمكن تردد 448 كيلو هرتز الحصول على براءة اختراع من إحداث التأثيرات البيولوجية التالية: التحفيز الحيوي عبر تنشيط ترميم الخلايا واصلاحها، تكوين أوعية دموية جديدة مع زيادة تدفق الدم إلى الأنسجة، والتنشيط الفائق عبر تحفيز عمليات التمثيل الغذائي ونشاط الخلايا.

\*يطلب استشارة مسبقة للمصادقة على العلاج.

**LUXURY EYES**

40 دقيقة . 180 يورو

علاج مكثف للوجه يُولّد تأثير تجديد شامل في منطقة محيط العينين. ويجمع بين العديد من التقنيات المتقدمة: عامل النمو المتطابق بيولوجياً، تقنية Extremozyme الحاصلة على براءة اختراع، مع استخدام عناصر نشطة مثل حمض الأسكوربيك وحمض الهيالورونيك، مما يسمح بشد منطقة محيط العين وتنعيمها وتجميلها وترطيبها، بالإضافة إلى تقليل الجيوب تحت العينين والهالات السوداء بشكل ملحوظ.

**FACIAL RED CARPET**

75 دقيقة . 250 يورو

هو علاج للوجه يختاره المشاهير للحصول على بشرة خالية من العيوب. تتضمن تركيبته مزيجاً مقوشاً من الأحماض الأمينية والمستخلصات النباتية والكوارتز الوردي، يُطبق عبر تدليك نشط. وهو يقلل من فرط التصبغ ويزيد من تجديد الخلايا وثبات البشرة ومررتها.

**FACIAL FOAMING ENZYME**

50 دقيقة . 205 يورو

تم تصميمه لإحياء البشرة الشاحبة والعنابة بالبشرة الحساسة. ويكون من قناع تفشير رغوي قوي يجمع بين إنزيمات من البابايا والأناناس وحمض الجليكوليك، بالإضافة إلى منشطات حيوية ذات مفعول مسكن ومرطب، تُمكّن من الحصول على بشرة ناعمة ومشرقة.

**FACIAL HONEY ENZYME**

50 دقيقة . 205 يورو

علاج يتكون أساساً من العسل وفيتامينات متعددة مضادة للأكسدة ومن مقوس ثلاثي الفعالية، ويسمح بتجديد البشرة وتغذيتها. يمكن تطبيقه على كل أنواع البشرة، على الرغم من أنه موصى به بشكل خاص للبشرة الجافة والفاقدة للرطوبة.

**طقوس SAHO المنقية**

75 دقيقة . 260 يورو

علاج تنظيف عميق للوجه مستوحى من طقوس يابانية وينتكر من مرحلتين. يتم أولاً تنظيف الوجه من كل البقايا الدهنية مثل المكياج أو الإفرازات، ثم إزالة الشوائب المائية وخلايا الظهارة الميتة. هي بالفعل طقوس التخلص من السموم المثلية.

**العلاج بالضغط**

20 دقيقة . 90 يورو

هو علاج تجميلي يدعم التصريف اللمفاوي من خلال استخدام ضغط الهواء من القدمين إلى منطقة البطن، وعبر المراوحة بين الضغط وإزالة الضغط، يتم تحسين الدورة الدموية والحد من المشاكل الوريدية وتقليل الساقين والأطراف. يتيح الجمع بين هذا العلاج والتغذية السليمة والتمارين الرياضية الحصول على نتائج ملحوظة في وقت محدود. كما أنه يساهم في التخلص من السوائل والدهون والسموم التي تسبب السيلوليت والوذمة والوذمة اللمفية والاضطرابات الوريدية مثل الدوالى الوريدية.

**علاجات الوجه****SHS SKIN CURE** حصرية

970 يورو

علاج للوجه مخصص للغاية يؤثر بشكل تدريجي على احتياجات الجلد، مما يسمح بتحقيق أهداف مختلفة انطلاقاً من تشخيص مفصل، تليه مرحلة إعداد الجلد، بغية الحصول على أقصى فائدة من تسلسل العلاجات المنجزة. تميز هذه الطقوس بتآزر عناصر نشطة متأتية من المستخلصات النباتية ومن الأحياء البحرية والتقنولوجيا الحيوية بمستويات تركيز عالية جداً، وتتبع بروتوكولاً مكوناً من 4 مراحل.

المراحل 1: تشخيص وإعداد وترطيب الجلد

المراحل 2: طقوس تكييف مخصص

المراحل 3: طقوس ترطيب مخصص

المراحل 4: طقوس إعادة الهيكلة

**BESPOKE للوجه**

50 دقيقة . 225 يورو | 75 دقيقة . 260 يورو

أحد علاجاتنا المخصصة الأكثر حصرية والتي تحقق مفعولاً فورياً ونتائج واضحة من خلال مجموعة خاصة من المنتجات الطبيعية والبيولوجية. ينظف وينقي ويقوس ويوازن درجة حموضة البشرة، ويوفر الحيوية والترطيب والأكسجين والمرونة والحماية وإصلاح الأنسجة، للحصول على بشرة ذات مظهر أكثر شباباً وأكثر إشراقاً.



### طقوس SAHO للترطيب العميق

75 دقيقة . 260 يورو

إكسير مسّ肯 يتكون من ثمانية أحماض أمينية أساسية، يغذي البشرة وينشطها للحصول على مفعول مرطب فوري. تعمل مضادات الأكسدة والأصباغ العضوية المشكّلة لهذه الطقوس معًا لمكافحة جفاف الجلد. يوصى به للأشخاص الذين يعانون من بشرة جافة أو فاقدة للرطوبة أو متوجة أو حساسة.

### طقوس SAHO المجددة للشد

75 دقيقة . 260 يورو

تركيز عالٍ من مضادات الأكسدة والمكونات المجددة للشد (مثل الكولاجين الثلاثي وتميم الإنزيم Q10 والأحماض الأمينية ومستخلص أليبيزيا زهرة الحرير) يُكون مزيجاً مثالياً للحصول على بشرة أكثر شدًا. كما تقوم هذه الطقوس بتنعيم خطوط التعبير ومنح الوجه إشراقة صحية.

### علاجات الوجه المدمجة مع التكنولوجيا المتقدمة

#### تقنية AGELESS YOUTH

90 دقيقة . 300 يورو

علاج للوجه مضاد للشيخوخة ثوري تم تصميمه لتجديد جميع أنواع البشرة بفضل جمعه بين العناصر النشطة للخط الجديد البشرة Ageless Youth Indiba. وเทคโนโลยياً iS Clinical وتكنولوجيا Indiba. ويزيد من نضارتها ويشدّها ويقلل التجاعيد وخطوط التعبير ويعزّز تجديد الخلايا.

#### تجديد شباب الوجه 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. يتمثل المكون الرئيسي لهذه الطقوس الكاملة في مستخلص شجرة ساكورا الأسطورية، أو "شجرة الكرز اليابانية".

ومن بين أبرز فوائدها نجد إصلاحضرر الجيني الناجم عن التعرض للأشعة فوق البنفسجية، وزيادة مستويات الكاربونيين وتعزيز تجديد البشرة.

## صالون التجميل

يُمكنك SHA أيضًا من الاعتناء بمظهرك اليومي من خلال مجموعة متنوعة من خدمات تصفييف الشعر. خذ موعداً مع أحد أخصائيننا للحصول على نصائح مخصصة بشأن أي من خدمات التصميم لمدة 15 دقيقة.

### خدمة الحلاقة

#### سيدات

قص الشعر	80 يورو
غسيل مع معالجة وتصفييف	
قصير	65 يورو
متوسط	90 يورو
طويل	105 يورو
مع وصلات شعر مستعار	130 يورو

#### الصبغ

للقream بتغييرات طفيفة تساعد في تحسين مظهر التدرجات الطبيعية لشعرك، لتغطية أول ظهور للشيب أو للقيام بتغيير جذري في اللون والقماش. سيساعدك أخصائيننا في مجال قياس الألوان على تحديد الألوان المثالي الذي يبرز جمالك الطبيعي.

#### رتوش جذور الشعر

صبغ	70 يورو
صبغ بلون مخصص	100 يورو
(بلياج، روت بير، بيبي لاينس)	انطلاقاً من 160 يورو

#### وصلات الشعر

وصلات شعر طبيعي، حسب احتياجاتك، للحصول على مظهر أكثر كثافة وحجمًا.

#### الرجال

قص الشعر	55 يورو
غسيل وتصفييف الشعر	40 يورو
قص وأو حلاقة اللحية	45 يورو
صبغ	65 يورو

### علاجات الشعر

#### AQUATTO

دقيقة . 50 يورو

علاج متخصص للشعر يُمكن من تجديد وتنشيط الشعر التالف باستخدام معدات Aquatto ومجموعة متنوعة من منتجات العناية والإصلاح التي يتم اختيارها وفقاً لاحتياجات الخاصة لكل عميل ونوع الشعر المراد معالجته.



### علاج الشعر SHA

50 دقيقة . 120 يورو

يتراكم المنتج الزائد على فروة الرأس مما يضر بصحة الشعر، ويبيطئ نموه و يجعله يبدو باهتاً ومساماً. تكون هذه الطقوس من تقشير منعش لفروة الرأس، يليه تطبيق قناع المغذي وتدعيل الشعر. و تُمكّن من تحفيز تدفق الدم وزيادة إمداد فروة الرأس بالأكسجين.

### OLAPLEX

50 دقيقة . 120 يورو

طريقة مبتكرة تُمكّن من تجديد أجزاء الشعر التي تعاني من ضرر دائم جراء التعرض الطويل للعمليات الكيميائية ((الصبغات والتبييض وما إلى ذلك)). و يُمكّن هذا العلاج من تجديد 100% من الشعر ومساعدته على استعادة قوته وبنيته وكثافته.

### تمليس عضوي\*

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

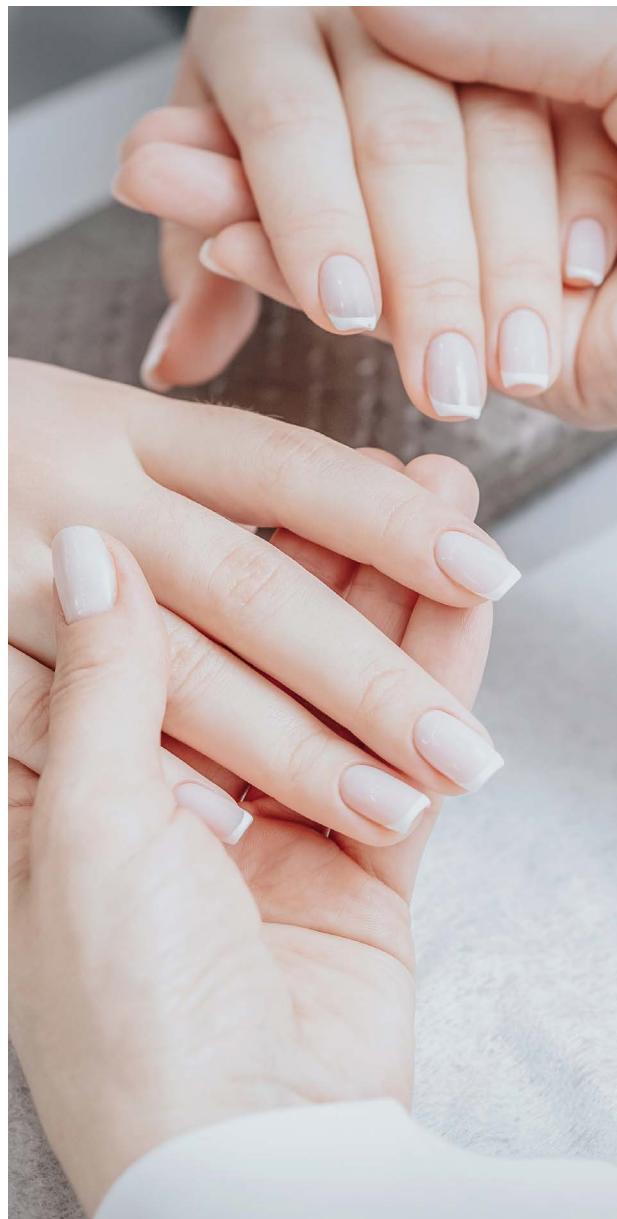
تمليس طبيعي عالي الدقة لجميع أنواع الشعر بتركيبة تحتوي على 0% من الفورمالديهيد ومشتقاته للحصول على نتيجة طبيعية المظهر وجرعة إضافية من اللمعان والترطيب والقوة.

\* يتطلب استشارة مسقة مع أخصائينا.

## العناية بأظافر اليدين والقدمين

140 يورو	عناية بأظافر اليدين كاملة
100 يورو	عناية بأظافر اليدين سريعة(بدون طلاء)
160 يورو	عناية بأظافر اليدين وطلاء شبه دائم
140 يورو	عناية بأظافر القدمين كاملة
100 يورو	عناية بأظافر القدمين سريعة(بدون طلاء)
160 يورو	عناية بأظافر القدمين وطلاء شبه دائم

يجب إزالة الطلاء شبه الدائم من طرف خبير في هذه التقنية لتجنب تلف الظفر. تبلغ تكلفة الخدمة 30 يورو ويجب حجزها قبل إجراء أي مانيكير وباديكت.



## عناية الثانية

120 دقيقة . 230 يورو

علاج يهدف إلى تجديد الأحماس الأمينية والكيراتين في الشعر لزيادة مقاومته وتقليل هيجانه وتعزيز لمعانه الطبيعي. يوصى به للشعر الضعيف والحساس والمتصفر.

## طقوس إعادة هيكلة التجاعيد

80 دقيقة . 150 يورو

تقنية تُمكّن الشعر من استعادة تجاعيده الطبيعية، وتعيد هيكلة وتحديد ألياف الشعر مع منحها القوة. ينقى ويرطب ويعزز اللمعان والإشراق.

## BLOND REPAIR SYSTEM

80 دقيقة . 150 يورو

يوازن درجة الحموضة الطبيعية للشعر، مع منع وكبح التكسير المحتمل وتنقصف الأطراف والمرنة المفترطة بسبب القلوية. يوصى به للشعر الذي تعرض لعمليات كيميائية مثل الهاليدات والتبييض وما إلى ذلك.

## مكياج دائم

### مايكروبليدينج الحواجب\*

110 دقيقة . 750 يورو

مثالي لمن يريدون زيادة كثافة حاجبهم بشكل طبيعي. تقنية مخصصة ودقيقة تسمح بتعديل كثافة ولون الحاجبين مع الحفاظ على مظهر طبيعي للغاية. يتطلب اختبار حساسية مسبق (48-24 ساعة).

### مكياج دائم\*\*

وضع مكياج شبه دائم يساعد على تحقيق النتائج التالية:

#### الحاجبان

110 دقيقة . 850 يورو

يعيد تحديدها ويسهل شكلها للحصول على مظهر طبيعي ولشد النظرة.

#### العيتان

110 دقيقة . 850 يورو

لنقطة أكثر تعبيراً، تطبيق باللون الأسود أو لون باهت.

#### الشفتان

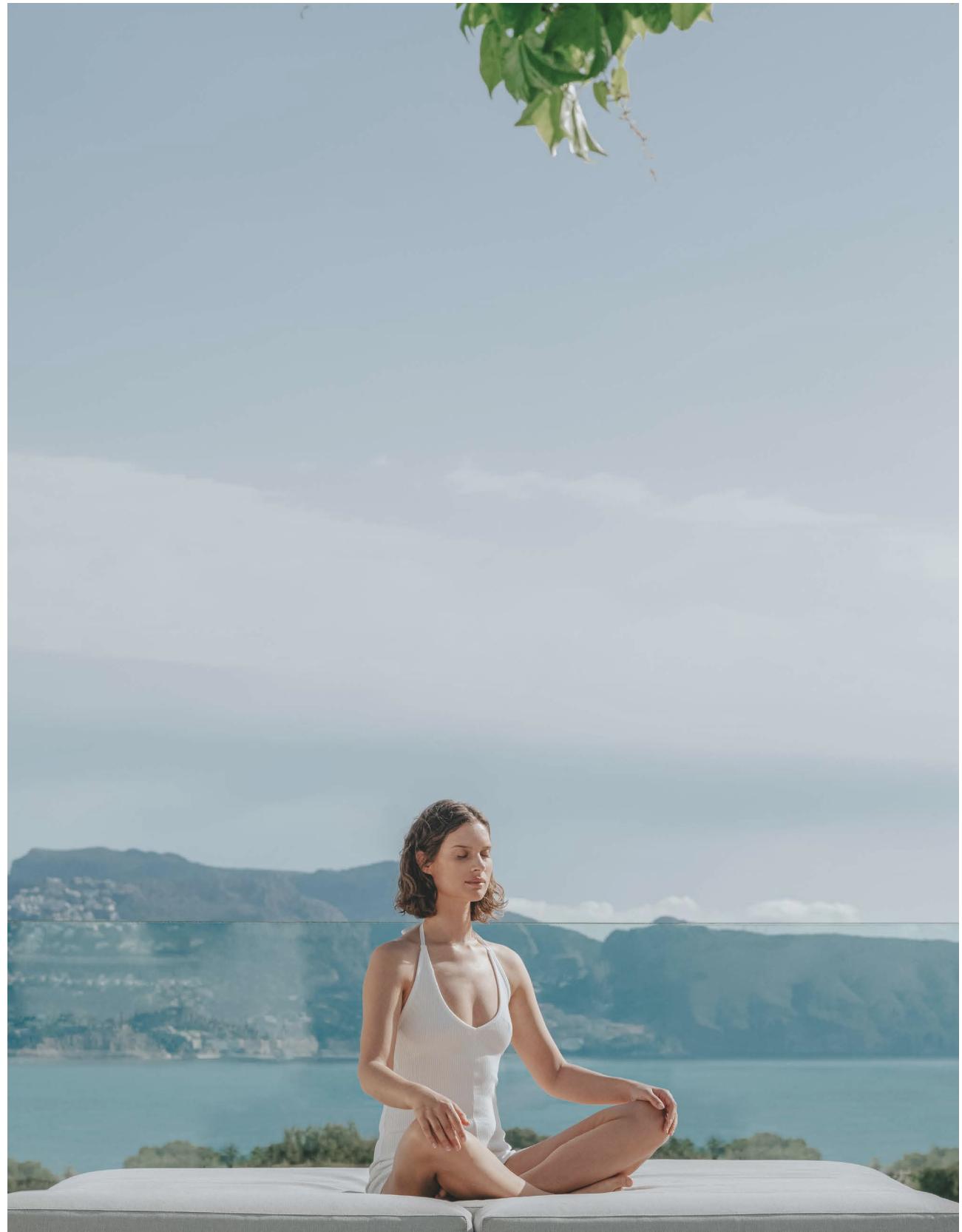
120 دقيقة . 1250 يورو

لتصحيح العيوب والتباين أو منح غلاظة أكبر.

\* يتطلب استشارة مسبقة مع أخصائينا.

\*\* خاضع للتوازن.

# الرفاهية والتوازن الداخلي



## تخصصات الجسم والعقل باقية ٥٥

يُعد تمرين العقل أمراً مهما لاستعادة حالة صحية جيدة والحفاظ عليها. والاهتمام بالتوازن بين الجسد والعقل ضروري للقيام بأي نشاط روتيني بشكل فعال، والحصول على نتائج إيجابية في كل الجوانب الممكنة، وخاصة في المجال البيولوجي النفسي والاجتماعي.

لذلك، تسمح تخصصات الجسم والعقل عامة بقليل مستويات التوتر والقلق لكي يتمكن الشخص من مواجهة حياته اليومية بطريقة أكثر استرخاء. وهي تحسن الاستقرار العاطفي عبر الحفاظ على حالة من الوعي التام والهدوء.

### اليقظة الكاملة

50 دقيقة · 140 يورو

هي تقنية استرخاء مستوحاة من البوذية، تساعد على التحكم في العواطف وعلى أن تكون يقطا تماماً ومدركاً لما يحدث هنا وفي اللحظة الراهنة. ويوصى بها لمكافحة اضطرابات مثل الاكتئاب أو القلق.

### اليوغا

50 دقيقة · 140 يورو

يهدف اليوغا إلى تعزيز تحقيق الذات والانسجام بين الجسد والعقل والروح. ويعتبر أيضاً كممارسة للنية. فتكون هذه النية أي شيء تريده تنميته، سواء كان ذلك للشعور بالتحسن، أو تنمية التعاطف، أو اكتساب القوة، أو تخسيس الوزن، أو تنمية الجانب الروحي، أو التحكم في التوتر، أو تخفيف الألم، وغيرها من الرغبات.

### تقنيات التأمل

50 دقيقة · 140 يورو

التأمل هو مرحلة متقدمة من اليوغا، وهو الطريق المؤدي إلى اليقظة الكاملة وتحقيق الذات. تمكن ممارسة التأمل من تحقيق حالة من التوازن وراحة البال، مما يسمح باسترداد الطاقة وتعزيز الحفاظ على الراحة الجسدية والعاطفية. ومن بين فوائده زيادة سعة الرئة، وتعزيز المقاومة عند القيام بمجهود بدني، وتنشيط الجسم، وتحسين الهضم، وتهيئة القلق، والتحكم بشكل أفضل في المشاعر.

### براناياما | التحكم في التنفس

50 دقيقة · 140 يورو

تعني كلمة "برانا" الطاقة الحيوية. التنفس بهدوء يُسكن العقل. وتسمح هذه التقنية بتعلم التنفس بشكل سليم، مما يؤدي إلى الفوائد التالية: زيادة سعة الرئة، وتعزيز المقاومة عند القيام بمجهود بدني، وتنشيط الجسم، وتحسين الهضم، وتهيئة القلق، والتحكم بشكل أفضل في المشاعر.

يجب أخذ بعين الاعتبار ما يلي

- متن سمحت الحالة الجوية بذلك، يمكن ممارسة الأنشطة في الهواء الطلق في إحدى شرفاتنا الرائعة، المحاطة بيئه طبيعية فريدة. اطلب ذلك مسبقاً في مكتب استقبال مصلحة Wellness Clinic أو Agenda Planner أو عبر منسق
- تطبيق الأسعار على الجلسات الفردية. يرجى الاتصال بنا إذا كنت تريدين تسجيل شخص واحد أو أكثر.



## الصحة العاطفية باقة 3x

### عيادة علم النفس

180 يورو

رعاية نفسية فردية تقدم إرشادات للمساعدة الذاتية وتعزيز الإرادة، تُمكّن من التحكّم بالمشاعر بشكل أفضل، والتحكم في الأفكار السلبية، وحل المشاكل بثقة أكبر، خاصة في الفترات التي تسودها النزاعات والشكوك والاكتئاب.

### جلسة تدريب عاطفي

180 يورو

استشر أحد خبرائنا في علم النفس لتحسين حالتك العاطفية، والتمكّن من الاستمتاع بحياة أكمل وبالتوازن الضروري للجميع.

## التحكم في الإجهاد باقة 3x

### جلسة التحكم في الإجهاد

170 يورو

بعد تشخيص مدقق، يساعدك أخصائي التحكم في الإجهاد لدينا على تحديد العوامل الداخلية والخارجية التي تولد الضغط في الحياة اليومية. ويتم بعدها العمل على مختلف الأعراض: الإحباط وفقدان السيطرة وصعوبة الاسترخاء والتشاؤم وغيرها. الهدف هو استعادة الصحة النفسية والجسدية، وبالتالي تحسين مقاومة الضغط.

**التنفس التحويلي** جديد

940 بورو

**\*ICE BATH | 3 المرحلة**  
 الغمر في حمام مليء بالثلج على درجة حرارة 3 درجات مئوية، لمدة دققتين على الأقل، حيث يكون الماء الجليدي كمرآة تعكس جميع المواقف التي تشنّل الحركة أو تسبّب عوائق. وهي تجربة تقوّي جهاز المناعة، وتزيد من مقاومة الضغط، وتقلّل من التهاب العضلات ومستويات الكورتيزول.

طريقة مبتكرة تجمع بين فوائد حمام الثلج والقدرة العلاجية للتنفس، من خلال تقنية متعددة التخصصات ينبع منها تجربة غامرة وتحويلية، جسدياً وعقلياً.

هي تجربة غامرة يتعرّض فيها المريض لمحفزات خارجية معينة حتى يتمكّن من التفكير وتعلم استراتيجيات تسمح له بالتحكم في العواطف وأو الصعوبات اليومية على نحو الأمثل.

هذه المنهجية معروفة لأنّها متّبعة من قبل العديد من رياضيي النخبة، وتتكوّن من ثلّاث مراحل أو تجارب: Breathing for Wellness و Ice Bath و Emotional Detox Breathwork Therapy.

**BREATHING FOR WELLNESS | 1 المرحلة****جلسة في علم النفس**

جلسة تقييم لتحديد دوافعك أو مشاكلك النفسيّة، وقياس أداء الجهاز التنفسي. يتم شرح فوائد وأهمية التنفس بشكل سليم. يتم تقديم نصائح عملية لتطبيقها في الحياة اليومية.

**تقنيات التنفس**

سوف تتّعلم أن تكون أكثر وعيّاً وتقدّر أهميّة معرفة كيفية التنفس على نحو سليم، من خلال مجموعة من التقنيات التي ستسمح لك بالتنفس بشكل سليم، مما سيؤثّر بشكل إيجابي على حالتك الجسدية والنفسيّة والعاطفيّة.

**EMOTIONAL DETOX BREATHWORK THERAPY | 2 المرحلة****تقنيات التنفس**

حصة تنفس سريع لتنشيط الجهاز العصبي السمبهاوي، تهدف لتعليم كيفية التحكّم في تنشيط أو تعطيل الجهاز العصبي المحيطي استعداداً لتجربة أحاسيس مشابهة وسابقة لانغماس في حمام الثلج.

**جلسة في علم النفس**

جلسة أخيرة لتقييم كل ما اكتسبه المريض خلال المراحل السابقة عن التنفس التحويلي، حتى يتمكّن من تطبيق تقنيات التنفس هذه في حياته اليومية.



\*يتطلب استشارة مسبقة للمصادقة على العلاج.

## العلاجات المائية

**باقة 5**

### العلاجات بالماء

#### WATSU®

50 دقيقة . 180 يورو

هو علاج يجمع بين حركات التمدد اللطيفة وتقنيات الوخز بالإبر الشرقية وتدليك شياتسو. يطفو خلاله الجسم في الماء الدافع على حرارة تتراوح بين 34 و 36 درجة مئوية، مما يسمح بفك الصغط من على العمود الفقري وتحريك المفاصل ومد العضلات دون إحداث وقع سلبي. ويوصى به لإرخاء الجسم وتحسين عملية الهضم والتخلص من آثار اضطراب الرحلات الجوية الطويلة.

#### علاج قحفي عجزي في الماء

50 دقيقة . 180 يورو

علاج مائي يجمع بين تقنية Watsu® والعلاج القحفي العجزي الشامل. تم تصميمه لحل التقلصات والشد على مستوى الأنسجة الضامة وتحسين المحاذة الوظيفية، مما يسهل آليات التصحيح الذاتي للجسم. ويوصى به بشكل خاص لخفيف الآلام القحفية الوجهية، والصداع النصفي، وألم الرقبة أو الظهر المزمنة والحادي، وصريح الأسنان والخلل الوظيفي لمفصل الفك الصدغي، وكذلك في حالات الأرق، والتعب، والإجهاد، ومتأزمة الألم العضلي المتفشي، والجنب، وأمراض القرص، والانزلاق الغضروفي، بالإضافة إلى الإصابات الرياضية.

### حصص العلاجات المائية

#### طقوس بحرية SHA

75 دقيقة . 225 يورو

يعمل كل من الجهاز اللمفاوي والكلى والكبد على إزالة السموم والفضلات من الجسم. إلا أن هذه الأعضاء لا تملك نظام ضخ طبيعي مثل القلب. لذلك، فهي تحتاج إلى دعم إضافي لتعمل على وجه سليم.

يحفز هذا العلاج المف من خلال تدليك مركز عبر مكونات بحرية، مصحوب بتقشير ولفافة تصريف. ستلاحظ تحسينا فوريا على مستوى الكبد والبطن وكذلك شعورا بالحفة.

### علاج ديتوكس بالطاقة المائية

50 دقيقة . 180 يورو

علاج منقي وحيوي قوي يتكون من ثلاث خطوات:

**حمام دُوَّام** بالزيوت العطرية: للزيوت تأثير مهدئ ومنقي، وتنفذ داخل الجسم بفضل حرارة الماء.

**علاج طيني نباتي:** لفافة من الطحالب البحرية تمكن من التصريف وإزالة السموم وإعادة الحيوية، يتم على سرير الطفو.

**تيار Hydrojet:** عبارة عن تيار من الماء تحت الضغط يساعد على استعادة الطاقة والحيوية وتنمية الجسم.

### علاج تحت الماء

30 دقيقة . 160 يورو

تدليك ذو تأثير منشط وعلاجي يتم فيه استخدام الماء الساخن المضغوط بواسطة النفث لتوليد فوائد عديدة في الجسم مثل: إزالة التورم الناتج عن الانسداد اللمفاوي وتعزيز الدورة الدموية واللمفاوية، مكافحة السيلوليت، استعادة المرونة وشد البشرة، تحسين التمثيل الغذائي للخلايا، زيادة حرق الدهون، والتقليل من الأكسدة مما ينتج عنه تأثيرا مصادرا للشيخوخة.

## للفافات الجسم باقية x3

### لفافة جسم مكثفة

75 دقيقة · 250 يورو

علاج ثوري للجسم ذو فعالية مثبتة سريريا، يمكن من تنشيط عملية تحمل الدهون والقضاء على الدهون غير المرغوب فيها دون بذل جهد ودون أي إزعاج. ويتمكن من ذلك بفضل عنصره النشط وهو الليسيثين المتحلل مائي، الذي يخترق الأدمة في بضع ثوانٍ فقط. بعد تطبيق هذا اللفافه طريقة مختزلة ذات تأثير فوري و دائم على محيط الجسم، مما يساعد على التخلص بنجاح من الدهون في المناطق المزعجة مثل الفخذين والوركين والبطن وغيرها.

## علاجات جسدية مكثفة

باقية x3

### علاج جسدي "SLIM & FIT"

100 دقيقة · 290 يورو

علاج مضاد للسيولوليت ومخنس ي تكون من أربع مراحل تقاوم أسباب ظهور السيولوليت من أصلها. يحسن الدورة الدموية وله تأثير مذيب للدهون، مما يقلل من احتباس الدهون والسوائل. يمكن من استعادة التوازن ويجدد توهج البشرة الطبيعي.

### علاج جسدي "FIRM & TIGHT"

100 دقيقة · 290 يورو

عملية شد ثلاثية الأبعاد غير جراحية تمكّن من شد الجلد من الداخل لتحسين مرونته وضغط الأنسجة. تساعد على استعادة المظهر الشبابي للجسم.



**التدليليات****التصريف المفاوي**

50 دقيقة . 160 يورو

من خلال حركات الشد والضغط اللطيف على سطح الجلد، يتم التأثير مباشرة على الجهاز المفاوي، مما يؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية والتخلص من السموم واحتباس السوائل. يوصى به بشدة في حالات الوذمة والسيولوليت، وكذلك في عمليات إزالة السموم.

**تدليلات حصرية****علاج SHA DETOX حصرية**

50 دقيقة . 170 يورو | 75 دقيقة . 230 يورو

يساعد تدليك SHA Detox في التخلص من السموم التي تمنع الخلايا من العمل بشكل سليم. يجمع هذا العلاج بين الزيوت العطرية المناسبة لاحتياجاتك وينثر على الدورة الدموية من خلال التصريف المفاوي باستخدام أكواب الشفط الرجاحية. وتسمى هذه العملية تقنية الحمامنة، التي تمكن من تحفيز عملية الاستقلاب والتخلص من احتباس السوائل وتسهيل عملية التطهير.

**علاج SHA PSAMMO حصرية**

50 دقيقة . 190 يورو | 75 دقيقة . 260 يورو

علاج SHA Psammo (علاج بالرمل الساخن) هي تقنية شفاء كانت تستعمل في مصر القديمة لتحفيز آلام العضلات والالتهابات وإزالة السموم من الجسم والقضاء على الإجهاد. وهي تجربة رائعة تجمع بين تقنيات مثل تدليك الاسترخاء بكمادات الكوارتز، والتعافي بالصوت، بالإضافة إلى اللمسة السحرية لأخصائي SHA.

**تدليلات تقليدية****تدليل الاسترخاء**

50 دقيقة . 160 يورو | 75 دقيقة . 210 يورو

علاج يحفز الأنسجة العضلية ويرخيها عن طريق تحرير الضغط وكسر عقد العضلات والالتصاقات تدريجياً. يوصى به لتهيئة الجهاز العصبي وزيادة تدفق الأكسجين في العضلات والمساعدة على تقليل القلق والتتوتر في الجسم.

**تدليل الأنسجة العميقه**

50 دقيقة . 160 يورو | 75 دقيقة . 210 يورو

تقنية علاجية تستخدم الضغط القوي والحركات البطيئة على الهياكل العميقه للأنسجة العضلية واللغافة أو رباط المفصل. يوصى به لتحفيز الآلام والتتوتر العضلي المزمن. كما يساعد على تحسين نطاق حركة العضلات والمفاصل، وبالتالي التصلب.

**علاج القحف والعنق**

50 دقيقة . 160 يورو

علاج يدوي يركز على التخلص من توتر الرأس والرقبة ومنطقة أعلى الظهر، بالإضافة إلى تعطل الطاقة ، كما أنه يحفز الاسترخاء ويسمح بتوليد ردود فعل متزامنة في بقية الجسم تمكّن من موازنة الجهاز العصبي.



## العلاجات المتخصصة باستخدام التكنولوجيا

**التدليك الرياضي  
مع العلاج بالصدمات**  
50 دقيقة . 170 يورو

يهدف هذا العلاج المريح إلى إرخاء العضلات المتوترة، وزيادة تدفق الدم، وبالتالي تسهيل تعافي العضلات بعد التمارين، من أجل استعادتها لياقتها وتحسين أدائها بعد الروتين البدني.

**علاج تأثير مضاد للسيولوليت**  
50 دقيقة . 170 يورو

يهدف هذا العلاج الموضعي إلى تقليل السيولوليت عن طريق تنشيط تدفق الدم في العضلات العميقة والسطحية للفخذين والأرداف والساقيين، بفضل القيام بنصريفة يسمح بالخلص من السوائل الزائدة في الجهاز المفاوي.

يبدأ العلاج بالصدمات (باستخدام جهاز ضارب)، ثم يتم إجراء تدليك يدوي وفق حركات يدوية للدورة الدموية بهدف تحفيز الدم واللمف.

## علاجات شرق آسيا باقة 5x

### شيرودهara

50 دقيقة . 190 يورو | 75 دقيقة . 260 يورو

تقنية قديمة شاملة تمثل في صب كمية رقيقة من زيت تم اختباره مسبقاً على جبين المريض. ويكون الاختيار بناءً على مبدأ "دوشيك"، لتصحيح الاختلالات الجسدية والعاطفية المحتملة. كما نُظيف تقنيتين من تقنيات الأيوريفيدا (تدليك تشامبي وأبيانجا)، للحصول على المزيج المثالي للمساعدة على مزامنة موجات ألفا في الدماغ، بهدف الحصول على صفاء الذهن، وتحسين الدورة الدموية، ومساعدة الجسم على إزالة السموم بنفسه، وكذلك تنظيم الإفرازات الهرمونية، وتحسين المزاج، وبالتالي العواطف.



### كمادات الزنجبيل للتخلص من السموم

20 دقيقة . 90 يورو

هي تقنية أيورفيديا مستوحاة من العلاجات الهندية، تمثل في وضع أكياس قماش دافئة مليئة بالزنجبيل والزيوت العطرية على الجلد. لها خصائص علاجية تساعد على تحسين الدورة الدموية والتخلص من السموم التي يصعب عامة امتصاصها أو إزالتها بشكل طبيعي من الجسم.



### تدليلك أبيانجا

50 دقيقة . 170 يورو | 75 دقيقة . 230 يورو

تدليلك أبيورفيدي قديم من الهند، يمنح رحلة عبر العواطف وإحساس الراحة الشاملة من خلال تقنيات الأبيورفيديا والزيوت الدافئة ذات الخصائص العلاجية، مما يساعد على تحقيق التوازن بين الجسم والعقل، حيث لكل حركة منجزة معنى وهدف يتمثل في إعادة التوازن الطبيعي.

### نوات بوران (تدليلك تايلاندي تقليدي)

50 دقيقة . 170 يورو | 75 دقيقة . 230 يورو

تدليلك وظيفته الرئيسية تنسيق الجسم والتخلص من السموم. ويعتمد على تقنية قديمة تجمع بين الضغط على نقاط محددة مع حركات على مستوى المفاصل والقيام بتمددات. وهو يحسن تدفق الطاقة بشكل ملحوظ ويوفر إحساساً بالرفاهية والتوازن.

### شياتسو

50 دقيقة . 170 يورو | 75 دقيقة . 230 يورو

هو علاج شفاء قديم ياباني الأصل، يستخدم الضغط على نقاط رئيسية في جميع أنحاء الجسم للحصول على توجيهه وتدفق مثاليين لما يسمى Qi (الطاقة الحيوية)، مع تقليل الإجهاد والضغط والقلق والاكتئاب.

### العلاج الصوتي بأوعية التبت

50 دقيقة . 170 يورو | 75 دقيقة . 230 يورو

هي تقنية قديمة جداً جرى استعمالها من طرف اللاما أو الراهبين البوذيين، ونؤثر على نقاط متضررة من الجسم عبر الصوت والذبذبات. تزيل وتحرر التوترات الحسدية والعاطفية للوصول إلى حالة من السلام الداخلي.

### علم المنعكسات

50 دقيقة . 160 يورو

هو فن علاجي يعود إلى أكثر من 4000 سنة، ويتمثل في الضغط على نقاط معينة على باطن القدمين أو راحتي اليدين بسبب ارتباطها بوظائف أعضاء مختلفة من الجسم. ويساعد هذا العلاج على تحسين وتنظيم عمل الجهاز العصبي ويقوي جهاز المناعة ويقلل من ضغط الدم، كما يخفف الاحتقان ويحفز عمل الأعضاء الداخلية على نحو سليم.

# الأداء البدني



النشاط والأداء البدني ضروريان للحفاظ على الصحة وتحسينها. في SHA لدينا فريق متميز من الخبراء في العلاج الطبيعي والتدريب الشخصي، وأحدث المعدات وأبتكرًا وأعلى بيئة مثالية لتجاوز التحديات وتحسين الأداء وزيادة الحيوية من خلال جلسات مخصصة ومكيفة لاحتياجاتك.

## اللياقة البدنية باقة 5x

### مدرس شخصي

50 دقيقة . 140 يورو

يتمتع فريقنا من المدربين المعتمدين بالمعرفة والخبرة في تطوير برامج اللياقة البدنية المصممة على القواسم بناءً على احتياجات كل شخص. حدد أهدافاً مع مدربك الشخصي، الذي سيتابعك ويرشدك كل يوم حتى تحقق النتائج المرجوة.

### ICAROS® | تدريب باستخدام الواقع الافتراضي VR

**جديد**

50 دقيقة . 170 يورو

روتين شخصي باستخدام تقنية الواقع الافتراضي المتقدمة. طريقة مبتكرة ومثيرة للتمرين، باستخدام نظام ICAROS Health، والذي يسمح بالطيران والانزلاق والغوص في سيناريوهات افتراضية مختلفة، مع العمل في الآن ذاته على التوازن والقوية والمقاومة، مما يوفر تدريباً فعالاً للجذع. يجعل الواقع الافتراضي التجربة أكثر تشويقاً وتحدياً، إذ يتم تنفيذ الحركات والشخص معلق في الهواء، للعمل على مستوى العضلات الأساسية والجسم بأكمله.

### التحفيز الكهربائي اللاسلكي

30 دقيقة . 160 يورو

هو نظام تكنولوجيا عالية لممارسة الرياضة البدنية يعمل عن طريق التحفيز الكهربائي العصبي العضلي اللاسلكي، يسمح بتمرين العضلات بطريقة مباشرة وفعالة. وتعادل حصة تدريب بهذه التكنولوجيا مدتتها 30 دقيقة تقريباً ساعة ونصف من حصة تدريب عادية. لمن يحب التحديات ويريد الاستفادة بشكل كبير من جلسات التدريب، ومن الوظائف المتعددة لهذه التكنولوجيا.

تحقيق حالة الرفاهية والصحة البدنية من خلال اتباع حياة صحية، وخاصة من خلال الممارسة المنتظمة للتمرين المستمر. عندما يعتاد الجسم على ممارسة الرياضة ويتحرك لزيادة القوة والقدرة على التحمل والمرونة والتنسيق، تتحقق فوائد مهمة للجسم مثل تحسين ضغط الدم والقدرة النفسية، وتحسين الوزن وتقوية الجسم، والحفاظ على العضلات وتقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام، فضلاً عن زيادة الثقة بالنفس وتحسين جودة الحياة.

تساعدك SHA على تصميم النظام الذي يناسب احتياجاتك الصحية على أفضل نحو حتى تحقق الأهداف المحددة أثناء إقامتك.

**كيك بوكسينغ**

50 دقيقة . 150 يورو

رياضة تعود أصولها إلى الملاكمة الغربية، والكاراتيه اليابانية، والمموياتي التاييلاندية. وهي تجمع بين الركلات وال لكمات، بشكل يمكن الجسم من الاتصال بعمق مع العقل، مما يولد حرقاً مستمراً للسرعات الحرارية، ويسمح بتحديد العضلات، ويزيد من المقاومة والتنسيق، فضلاً عن تخسيس الوزن وتقوية الجسم.

**AQUABIKING**

50 دقيقة . 160 يورو

نظام يتمثل في ركوب دراجة خاصة، تحت الماء، واتباع تعليمات المدرب الشخصي. ويستفيد الـ aquabiking من مقاومة الماء وإنعدام الوزن، مما يحول التمرين التقليدي إلى تمرين تدريجي دون أي تأثير سلبي.

وهو فعال جداً للتخلص التدريجي من السيلوليت، كما أنه يساعد في تقليل احتباس السوائل للشعور بأرجل أقل ثقلًا. يفضل "انعدام الجاذبية" الناجم عن الطفو في الماء، تقليل مخاطر إصابات العضلات والمفاصل. بالإضافة إلى ذلك، فإن تأثير التبريد للماء يقلل من الضغط على القلب والتعرق المزعج. يوصى به على وجه الخصوص في حالات إعادة التأهيل وعلاج السمنة.

**AQUAGYM**

50 دقيقة . 140 يورو

يمكن هذا التمرين المائي ذي الصدم المنخفض من تقوية العضلات وزيادة معدل ضربات القلب وتحسين التنفس والدورة الدموية. يسمح الجمع بين تمارين القوة وتمارين القلب والأوعية الدموية وضغط الماء من ضمان تدريب كامل للجسم. خلاه، يتم حرق ما بين 400 و 500 سعرة حرارية في ساعة من التمارين.

**منهج بيلاتس**

هي مجموعة من التمارين الجسدية التي تتكون من عمل عميق للجسم والعقل عبر حركات سلسة وممطردة في الان ذاته، تتطلب الكثير من التركيز لتنفيذها على نحو سليم. هنا التقنية والقوة والتحمل ومرنة العضلات والتحكم في النفس، كلها جوانب مهمة. ونقدم هذه الممارسة وفق طريقتين: "mat" ، أي على حصيرة، أو "reformer" ، بالآلات متخصصة.

بيلاتس'''

50 دقيقة . 140 يورو

بيلاتس'''

50 دقيقة . 170 يورو

**تمارين التمدد**

50 دقيقة . 140 يورو

هي حصة مثالية للتدريب اليومي تساعد على التحكم في انخفاض كتلة العضلات مع تحسين مرنة ونطاق حركة المفاصل إلى حد كبير.

**الملاكمة**

50 دقيقة . 150 يورو

تمكن رياضة الملاكمة من تشغيل العديد من العضلات وباتباع هذه الحصة ستتعلم الضرب بقوة أكبر، وجعل الساقين والوركين والبطن والظهر والكتفين والذراعين تعمل معًا في حركة واحدة. ويعتبر ذلك أمراً هاماً لكي تتمكن العضلات المستخدمة من المساعدة على تحمل وثبتت الحركة ووضعية الجسم.

## التدريب في الهواء الطلق

نعزز مبدأ العناية بالصحة من خلال الأنشطة البدنية والاتصال بالطبيعة في منطقة رائعة الجمال، ونقترح خيارات تدريب مختلفة في الهواء الطلق، عبر وضع فريقنا من المدربين الشخصيين المؤهلين على ذمتك.

### التجول على الأقدام أو الجري أو رياضة المشي الشمالي

265 يورو/ساعتين

مزيج حصري من التجول على الأقدام والتدريب الشخصي، يمكن فيه اختيار المسالك ومواعيقها أو تصميمها وفقاً للأهداف البدنية المقصودة: المشي على الشاطئ والجبال والطرق الخاصة وغيرها. ويشمل السعر الجولة بأكملها، انطلاقاً من مغادرة SHA إلى العودة إلى المركز، بما في ذلك النقل.

## البادل

رياضة البادل مفيدة للغاية، فهي تسمح بتحسين الحالة البدنية وتنسق الحركات وخففة الحركة وردود الفعل وتساعد على تقوية الجسم في الآن ذاته.

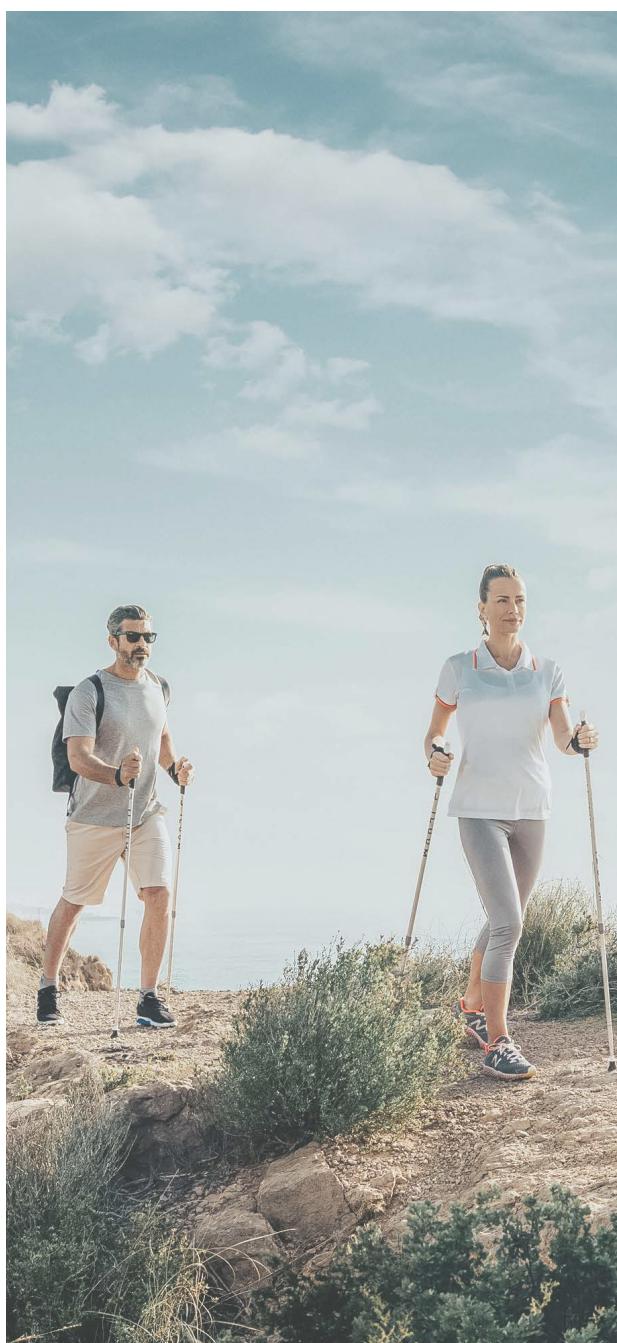
نضع على ذمتك فئات مختلفة حسب مستوىك في اللعب:

مبتدئ ومتواسط

متقدم

50 دقيقة . 140 يورو

50 دقيقة . 160 يورو



### يجب أخذ بعين الاعتبار ما يلي

- يجب حجز كل الأنشطة الممارسة في الهواء الطلق قبل 48 ساعة على الأقل.
- للحصول على المزيد من المعلومات حول بقية الأنشطة المتماثلة، مثل التجول بالدراجات الهوائية، والكياك والستاند آب بادل، والزلافة المائية الطائرة والدراجات المائية وما إلى ذلك، استشر قسم خدمة الضيوف.
- تطبق الأسعار على الجلسات الفردية. يرجى الاتصال باستقبال مصلحة Wellness Clinic إذا كنت ترغب في تسجيل شخص واحد أو أكثر.

## العلاج الطبيعي باقية 3x

### جلسة علاج طبيعي

200 يورو

باستخدام تقنية توليد موجات مغناطيسية عالية الترکيز، يتم تطبيق الموجات أو المجالات المغناطيسية على مناطق معينة من الجسم لتحفيز الخلايا والأنسجة العصبية، مما ينبع عن تأثيرات علاجية على مستوى الخلايا. لدينا علاجات محددة حسب الأعراض أو الأهداف الصحية:

- العلاج المغناطيسي لصحة الجهاز الهضمي
- العلاج المغناطيسي للألم
- العلاج المغناطيسي لصحة قاع الحوض

الهدف هو إعادة التأهيل الوقاية وعلاج الاضطرابات العصبية والعضلية الهيكليّة والوضعية من خلال استخدام وسائل فيزيائية والتمارين العلاجية والعلاج اليدوي، وغيرها من التقنيات، وبالتالي استعادة الوظيفية.

يتم الحصول على البيانات الاستكشافية مع السجل الطبي منذ الحصة الأولى للعلاج الطبيعي، وكذلك على التقييم والتشخيص للعلاج الطبيعي، والتخطيط للعلاج، وتنفيذ من خلال الإجراءات اليدوية والآلات، وتقييم النتائج وإعداد التقارير حول تطور المريض . ويهدف كل ذلك إلى تحسين الحالة الصحية للضيف بطريقة مشخصة.

### العلاج الطبيعي HUMAN TECAR®

275 يورو

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

وتسمح بإعادة تنشيط العمليات الفسيولوجية وإعادة توازن الأنظمة بشكل طبيعي من أجل استعادة الوظائف. وهي طريقة فعالة لعلاج الألم، وأمراض العظام والمفاصل والأمراض العضلية الحادة والمزمنة، واضطرابات الدورة الدموية، واضطرابات الاستقلاب، والتعب والضغط المترافق.

يعمل هذا العلاج الكامل على ثلاثة أنظمة بيولوجية، تُعتبر سلامتها أساس صحة ورفاهية الجسم بأكمله.

### علاجات Human Tecar®

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

Human Tecar للطاقة والحيوية: التوتر والنوم واضطراب الرحلات الجوية الطويلة. إعادة التوازن والنوبات.

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

Human Tecar للرياضة والنشاط البدني: إعداد الجسم لممارسة النشاط البدني والرياضة والتعافي بعد الجهد.

Human Tecar لقاع الحوض: اضطرابات قاع الحوض. فرط التوتر، نقص التحكم في الحركات.



# أكاديمية الحياة الصحية Healthy Living Academy



هدفنا هو مشاركة أكبر عدد ممكн من المعارف المتعلقة بنمط الحياة الصحي مع ضيوفنا. لذلك، نقترح برنامجا أسبوعياً للأنشطة الجماعية: التجوال في الهواء الطلق، وجلسات التدريب البدني والممارسات الجسدية والذهنية، وحوارات حول الصحة والرفاهية، وعرض الأفلام والأفلام الوثائقية في قاعة السينما التابعة لنا، والدورس التوضيحية في الطبخ الصحي في The Chef's Studio، ومعارض فنية، بالإضافة إلى عروض موسيقية حية ووجبات عشاء مميزة في مطعم SHAmadi.

نريدك أن تستمتع وفي نفس الوقت أن تتعلم عادات جديدة أثناء إقامتك، مع الاستفادة من معارف قيمة تسمح لك بمواصلة عيش تجربة SHA في منزلك.



دروس  
الطبخ الصحي



جولات صباحية



SHAs  
حوارات



جلسات للعناية  
بالجسم والعقل



أنشطة  
ترفيهية



دروس  
اللياقة البدنية

## ادخل إلى برنامج الأنشطة وسجل فيها من خلال تطبيقنا

عبر تنزيل تطبيقنا، ستتمكن من التعرف بالتفصيل على كل الأنشطة التي نقدمها في أكاديمية الحياة الصحية Healthy Living Academy، وهي تساعد أيضًا في حماية البيئة بفضل تقليل استهلاك الورق.



## في خدمتك:

### إدارة المواعيد

سيقوم منسق Personal Agenda Planner، مع فريق الاستقبال في مصلحة Wellness Clinic، برعايتك بطريقة مخصصة، والإجابة على أي أسئلة أو مخاوف قد تكون لديك بشأن العلاجات والخدمات المقدمة.

### خدمة الترجمة

يتكون فريقنا من من 35 جنسية وهذا يجعلنا ندرك أهمية التواصل باللغة الأم. الإنجليزية والإسبانية هما اللغتين الرسميتين لـ SHA، ولكن إذا كنت بحاجة إلى ترجمة إلى أي لغة أخرى، سيسعدنا أن نقدم لك خدمة الترجمة الفورية. يجب طلب الخدمة عن طريق إجراء حجز مسبق قبل 48 ساعة على الأقل.

#### سريع

40 يورو

قراءة تحليلية ومتابعة واستفسارات موجزة أخرى.

#### كامل

60 يورو

استشارات وترجمات تزيد مدتها عن 20 دقيقة.

Integrative. Cutting-Edge. Results Driven.