



العلاجات والخدمات
2023/2024

فهرس

03	منهج SHA
05	التشخيص الوقائي المتقدم
08	التغذية الصحية SHA
12	طب الشيخوخة الجيدة
28	الطب الشامل
31	الصحة المعرفية
33	التجميل المتقدم
43	الرفاهية والتوازن الداخلي
52	الأداء البدني
57	أكاديمية الحياة الصحية Healthy Living Academy

منهج SHA

تتمثل SHA في تجربة تحويلية تسعى لمساعدة الأشخاص على تحقيق حالة صحية جيدة والمحافظة عليها، لكي يتمكنوا من الاستمتاع بقدراتهم الجسدية والعقلية والروحية الكاملة. سرنا هو منهج SHA الخاص الذي يجمع ويُنسّق بين تخصصات هامة بحيث تُمكن 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 اللازمة حتى يتمكنوا من الحفاظ على الحالة الصحية الممتازة التي يصلون إليها بعد إقامتهم في مصحة SHA Wellness Clinic.



نحن نبسط إقامتكم

تطبيق SHA

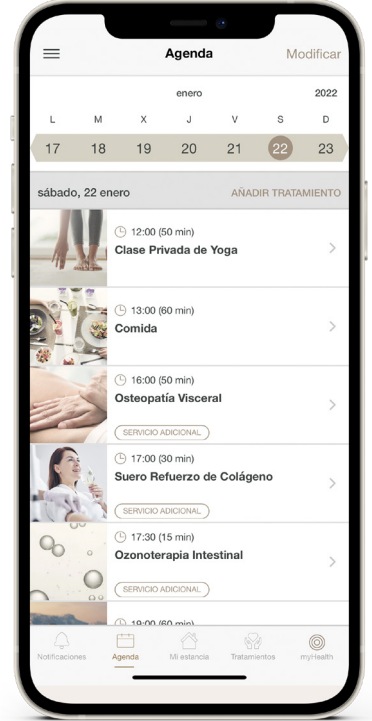
تم تصميم تطبيق SHA App بمستوى عالٍ جدًا من التخصيص، لكي تتمكن من الوصول إلى المعلومات الهامة وإدارة الخدمات أثناء إقامتك.

بعد وصولك، قم ب**برمجة العلاجات بسرعة وبساطة** عبر إضافة الخدمات المتاحة في هذا الكتلوج (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

باقات تكافئ مشاركتك

يُعدّ التكرار عاملاً مهمًا 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.

تتمتع الخدمات المعيّنة بهذا الرمز بمكافأة على جلسة العلاج الثالثة. **باقة x3**

تتمتع الخدمات المعيّنة بهذا الرمز بمكافأة على جلسة العلاج الخامسة. **باقة x5**

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

التشخيص الوقائي المتقدم





التشخيص الوقائي المتقدم **جديد**

600 يورو

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 الإتقان الإدراكي
- مستوى الإجهاد والمرونة
- قياس المنتجات النهائية المتقدمة للجليكيشن
- عمل الجهاز العصبي المركزي، السمبثاوي والباراسمبثاوي
- عمر الأوعية الدموية
- النبض وضغط الدم وتشبع الأكسجين، وما إلى ذلك
- قراءة النتائج

تؤمن SHA قويا بأن الوقاية تُمثل حجر الأساس للحصول على حالة صحيّة مثلى، لذا فنحن نتخذ خطوات استباقية لحمايتها من أجل ضمان تمتع ضيوفنا بحياة كاملة وسعيدة.

يُعَدّ التشخيص الوقائي المتقدم أحد المجالات الأساسية لمنهج SHA، وهو يشمل سلسلة من الاختبارات الطبية المبتكرة واختبارات التشخيص الرائدة والمعدات الحديثة لنقدم لضيوفنا تقييماً 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 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.

تخطيط الصدى*

240 يورو

إجراء غير مؤلم وغير جراحي وخالي من الإشعاع يسمح بالحصول على صور لبنى مختلفة 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 الدوبلري 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. ويُمكّن من الحصول على خريطة ضغط الدم يتم تقييمها من قبل أخصائي لتحديد حالة صحتك القلبية.

فحوصات مخبرية

تقترح SHA مجموعة واسعة من الاختبارات السريرية المخبرية لتوقع وتشخيص أمراض مختلفة أو لمراقبة المؤشرات العادية للحالة الصحية. فيما يلي بعضها:

التحاليل العادية

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، وبتوقع ظهور الأمراض وبتخاذ إجراءات وقائية.

فحص OncoPredictor

950 يورو

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

اختبار اختلال الميكروبيوم المعوي

775 يورو

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

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

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

التغذية الصحية SHA



تعتمد تغذية SHA على نظام غذائي صحي وطاقني ومتوازن، 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 تمامًا مع أحدث الدراسات المجراة 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 والعوائق اللاواعية 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 المعني بالأمر وتقييم الحالة الصحية. خلال الجلسة، يتم القيام بتشخيص على طريقة شرق آسيا، وتحديد نظام غذائي مشحّن 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 اللازمة لمواصلة الممارسات التي تعلمتها في SHA بعد عودتك إلى المنزل.

يجب أخذ بعين الاعتبار ما يلي

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

دروس الطبخ الصحي بأقة x3

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. ولأن التغذية تشكّل إحدى الركائز الأساسية لمنهجنا، فقد صمّمنا فضاءًا 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 المعارف اللازمة حول تغذية SHA لتطبيقها لاحقًا 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 يُركّز الطاهي بشكل خاص على المكونات النشطة لكل طعام، بالإضافة إلى طريقة الطبخ. تجربة فريدة تُمكنك 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 طبيعيين لمختلف العمليات والأنظمة الاستقلالية اللازمة في كل حالة خاصة. تهدف العلاجات المضادة للشيخوخة التابعة لـ SHA إلى التمتع بالحياة في حالة صحية جيدة ومليئة بالحيوية، مع تجنب الأمراض والمعانات المرتبطة عادة بالشيخوخة.

عبادة 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.

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 دورًا مهمًا في شيخوخة المرأة.

تحليل هرموني متقدم - الرجل و PH

450 يورو

دراسة الهرمونات التي تلعب دورًا مهمًا في شيخوخة 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.

الفحوصات الطبية

قياس طول التيلوميرات

700 يورو

تقييم العمر البيولوجي.

التحليل المناعي للهرم

560 يورو

دراسة شيخوخة 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 لتقييم الحساسية تجاه بعض الأطعمة.

يجب أخذ 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 المعارف 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 يسمحان 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 متخصصونا بشأن الاختبارات الأكثر ملاءمة لكل حالة، وبناءً على النتائج، يعينون المكملات 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. ويُمكن تحليل النتائج بتطبيق العلاج الملائم لكل حالة. نقتراح أكثر من 25 اختبار مختلف، نذكر من بينها:

اختبار SHA VIP الكامل

3500 يورو

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

CARDIOGENES اختبار

1450 يورو

اختبار جيني وقائي ضد أمراض القلب والأوعية الدموية.

NEUROGENES اختبار

1450 يورو

اختبار جيني يهدف لتقييم خطر المعاناة من أكثر الأمراض العصبية التنكسية شيوعاً، للتمكّن 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 جينًا.

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 MAMAGENES

3150 يورو

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

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، نقتراح كتالوجا واسعا من الاختبارات الجينية لتحديد مخاطر المعاناة من أمراض عديدة، مثل الجلوكوما، والتنكس البقعي المرتبط بالعمر (AMD)، وهشاشة العظام، وشيخوخة الجلد، والتعلية ذكرية الشكل، وسرطان البروستاتا، وسرطان القولون والمستقيم، والتهاب اللثة، وحساسية الجلوتين ، وداء السكري من النوع الثاني، وغيرها.

وعلاوة على ذلك، يسمح هذا النوع من الاختبارات أيضًا بمعرفة الرياضة الأكثر ملاءمة بناءً على مقاومة الشخص أو سعة رئتيه، 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 مثالية.

استشر متخصصينا لمعرفة أنسب الاختبارات الجينية وفقًا لمفكك 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 شيوعًا. يمكن للنوم القليل أو السيئ أن يؤدي إلى عواقب غير محمودة على الصحة الجسدية والعقلية. لقد تم إثبات علميا وجود علاقة بين قلة النوم المريح ومشاكل الحزن وسرعة الغضب والاكنتئاب واضطرابات الجهاز الهضمي والجهاز المناعي والشيخوخة المبكرة وارتفاع ضغط الدم والخطر المتزايد للسكتة الدماغية ومشاكل التركيز والأداء، وغيرها من المشاكل الصحية. لذلك من المهم جدا رعاية جودة النوم.

عيادة طب النوم

225 يورو

استشر خبيرا في مشاكل النوم ليُقيّم ويُعيّن 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.

التشخيص باستخدام المخطط المتعدد ليلا

275 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.

عيادة الإقلاع عن التدخين

225 يورو

استشارة طبيب متخصص في إدمان التبغ يقوم بتقييم حالتك الصحية العامة ويدرس ويحلل العواقب التي يمكن للاستهلاك أن يكون قد أحدثها في الجسم وذلك باستخدام اختبارات تشخيصية معينة. بعد دراسة ملف الضيف، يتم وصف المكملات 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.

الكوتيينين | مستقلب النيكوتين

40 يورو

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

حصة تدريب في الإقلاع عن التدخين

170 يورو

جلسة مع أحد خبراءنا 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 محيطه، بالإضافة إلى حدوده وعوائقه.
2. يتم وضع أهداف محددة قابلة 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.



الطب التنشيطي باقعة x5

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

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 التنكسية الحادة منها أو المزمنة. وعلى مستوى الأمعاء، له تأثير مطهر ومضاد للالتهابات موضعي ومجدد للتوازن الميكروبي. أما تطبيقه عبر الوريد، فيوصى به لأولئك الذين يعانون من الأوضاع المرهقة أو يتعرضون للكثير من الجهد البدني أو العقلي.



العلاج بالمصل

يتمثل في حقن مزيج 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

يوفر الفيتامينات والمعادن الأساسية لوظيفة الخلية السليمة. يوصى به بشكل خاص في الحالات التي تستنفد احتياطات المغذيات، مثل الإجهاد، الإكثار 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 والكلية والكبد.

Antioxidant

250 يورو

يتمثل في الحقن الوريدي للجلوتاثيون المختزل، وهو عنصر أساسي في الدفاع المضاد للأكسدة لخلايا الجسم. يوصى به في حالات الإجهاد التأكسدي العالي، ونقص المناعة، وفيض السموم، والإفراط في ممارسة الرياضة، والإجهاد البدني 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 والألم، وكذلك الحد من الأكسدة وتنسيق الجهاز العصبي اللاإرادي.

جرعات عالية من فيتامين ج (سي)

300 يورو

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

Weight Control

400 يورو

مصل مكوّن 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 تماسك الجلد وتحسين صحة المفاصل. بالإضافة إلى ذلك، فهو يقوي الشعر والأظافر.

Focus & Memory

400 يورو

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

Mental Balance

400 يورو

يتمثل في إعطاء الترتوفان بالإضافة إلى أحماض أمينية وعوامل مساعدة أخرى عن طريق الوريد، لتحسين تخليق السيروتونين، مما يوفر توازنًا عاطفيًا 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 الأرجينين وعناصر غذائية أخرى تحسن تدفق الدم بشكل عام وتزويد الأعضاء بالأكسجين، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الجنسي.

Liver Repair

650 يورو

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

يجب أخذ بعين الاعتبار ما يلي

تتطلب كل عمليات الحقن في الوريد استشارة طبية مسبقة للمصادقة عليها مع أحد خبراءنا في الطب التنشيطي.



NAD & Mito-Rebalance

1000 يورو

NAD هو تميم أنزيم موجود في كل خلايا الجسم تقريبًا. ويؤدي استعواض مستوياته عن طريق الوريد إلى تحسين صحة القلب والأبيض بشكل عام، فضلاً عن التهاب المزمّن، وتدهور المناعة، والتدهور المعرفي، والأمراض الأيضية، والساكروبيينا، والضعف المرتبط بالشيخوخة.

العلاج بالليزر الوريدي

400 يورو

هي تقنية علاجية مبتكرة تعتمد على التطبيق المباشر للضوء عبر الوريد في مجرى الدم. وتُحدث 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 الاستقلاب

500 يورو

علاج عبر الوريد يجمع بين فيتامينات ومعادن وعامل مخلب (حمض أميني) يُمكن 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. وبشكل هذا العلاج أداة قوية لمكافحة الشيخوخة.

الفصادة العلاجية جديد

8900 يورو

تقنية تنقية دم تزيل المواد المسببة للأمراض من البلازما باستخدام جهاز طبي خارج الجسم يفصل مكونات الدم إلى خلايا دم وبلازما. 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 والأبيض. فبالفعل، تُمكن 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

لطب التجديدي هو مجال علمي يسمح بشكل أساسي بالوقاية من الأمراض، وكذلك تجديد الأنسجة المتضررة بسبب الشيخوخة أو بسبب الصدمات، وكذلك إعداد الأعضاء لعمليات زرع الأعضاء. هدفه الرئيسي هو إصلاح الأنسجة التالفة باستخدام آليات مشابهة لتلك التي ينفذها الجسم بشكل طبيعي لتجديد الخلايا.

استشارة حول الطب التجديدي

180 يورو

استشارة من خبيرنا في الطب التجديدي، الذي سيشرح بالتفصيل الإمكانيات الحالية والمستقبلية لمعالجات العلاج العصبي والبروتينات والعوامل والمواد التجديدية الذاتية. لدينا في SHA أكثر العلاجات الرائدة، مثل:

علاجات لأمراض المفاصل علاجات تعديل الجهاز المناعي

علاجات أمراض الجهاز العصبي والأمراض الاستقلابية

العلاج العصبي حقن بروكاين بنزول بنسيلين والأدوية

200 يورو

إنه علاج تنظيمي حيوي يمكن من خلاله علاج البؤر المهيجة أو المجالات المتداخلة في الجسم. من خلال حقن جرعات صغيرة من المواد، وخاصة أدوية التخدير الموضعي، في هذه البؤر المهيجة، من الممكن إعادة الخلايا المصابة إلى وظائفها، مما يؤدي إلى تحسين الالتهاب وتقليل الألم.

استشارة حول العلاج المناعي الدقيق

225 يورو

يتم إجراء تشخيصات متقدمة، بما في ذلك التحاليل الأساسية لحالة الجهاز المناعي الخلوي والخلطي، إلى جانب تحليلات كاملة للخلايا للمفاوية والشيخوخة. الهدف هو تقييم درجة نشاط أو تدهور الجهاز، وكذلك مستوى الشيخوخة. توصف علاجات التعديل المناعي في:

نقص المناعة الأولية ونقص المناعة المكتسبة (الإيدز) أو العلاج

الكيميائي والعلاج الإشعاعي

الاضطرابات الثانوية الأدوية المثبطة للمناعة

المناعة الذاتية: مرض الذئبة، والتهاب المفاصل الروماتويدي، والتصلب، وما إلى ذلك.

استجابات فرط الحساسية: الحساسية والربو وما إلى ذلك

العلاج بالعوامل و البروتينات المتجددة

إجراء يتكون من استخدام البروتينات والعوامل المتجددة من دم المريض من أجل:

الاستخدام تحت الجلد

علاج مضاد للشيخوخة

العلاج داخل المفصل

العلاج بمصل السيتوكين الخلوي

600 يورو

السيتوكينات هي بروتينات صغيرة، ضرورية للتحكم في نمو ونشاط الخلايا الأخرى في الجهاز المناعي وخلايا الدم، مع تأثير مهم مضاد للالتهابات يشار إليها كعلاج للمفاصل والعضلات الهيكلية في علاج الأمراض مثل التهاب المفاصل وهشاشة العظام والصدمات من الإصابات الرياضية، من بين أمور أخرى.

العلاج بالمواد المتجددة ذاتيًا

يعتمد العلاج على استخدام الخلايا والمواد المتجددة التي يتم الحصول عليها من دم المريض أو دهنه أو جلده أو نخاع عظمه أو أنسجة أخرى.

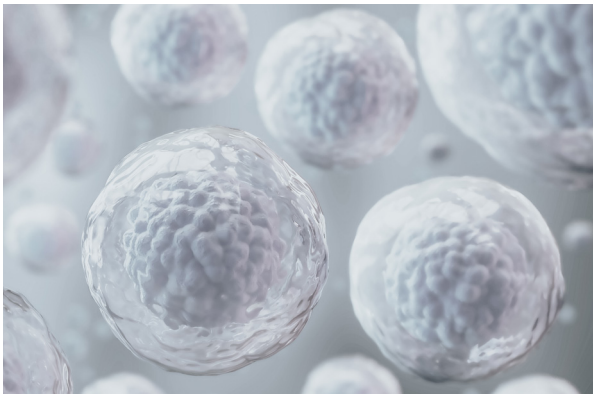
العلاج الأساسي لمكافحة الشيخوخة

علاج العظام الأساسي

العلاج الجهازى والتعديل المناعي

العلاج باستخدام الطعوم المجهرية الذاتية و الترشيح الفائق

علاج ضعف الانتصاب



الصحة الجنسية

تُرَكِّز 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 تقدير شامل للوضع الحالي للمريض، يتضمن الجوانب الجسدية والعاطفية والنفسية، ليكون بمثابة تشخيص أولي لحالته الصحية يسمح بوصف الاختبارات التشخيصية والعلاجات الضرورية وفق الحالة.

عيادة خبير الهرمونات جديد

225 يورو

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

عيادة طب النساء

300 يورو

يُجرى تقييم للسجل الطبي والوضع الحالي للمريضة . ويتم التعامل مع المخاوف الرئيسية وتقديم توصيات شخصية للحفاظ 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 لجهازه 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 استقلابي

1750 يورو

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

العلاجات

Emssella

جديد

باقة x3

250 يورو

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

Emfemme

جديد

900 يورو

علاج بموجات الراديو غير جراحي لعلاج تراخي المهبل والضعف الجنسي. ويتمثل العلاج في إرسال الحرارة إلى منطقة المهبل الداخلية و/أو الخارجية بشكل متجانس من أجل زيادة الدورة الدموية فيها، وكذلك إعادة تشكيل ألياف الإيلاستين والكولاجين.

تجديد شباب المنطقة الحساسة

جزئي 1000 يورو | كلي 1500 يورو

علاج تجديد شباب المنطقة الحساسة غير جراحي يُجرى عبر الليزر، يُمكن من تجنب الالتهابات وتحسين قاع الحوض وتقليل سلس البول. تكنولوجيا متقدمة من أجل تعافي الصحة الحميمة.

تجديد الفحولة باستعمال الموجات الصادمة

400 يورو

علاج يُستعمل لتحسين حالات صعوبة الانتصاب. على الرغم من حساسيتها، هي تقنية غير مؤلمة ويتم إجراؤها حسب بروتوكولات مختلفة (بشكل مستمر أو متقطع). يتم تطبيق موجات راديو منخفضة الكثافة اختراقية (حتى 40 مم) مباشرة على السطح المراد معالجته، مما يسبب رضحا دقيقا قلابا يحسن الدورة الدموية ويولد أوعية دموية لم تكن موجودة من قبل. لا يوصى به فقط في حالة تناول علاج مضاد للتخثر.



صحة الأسنان

لما لا تفتنم فرصة إقامتك في SHA للعودة إلى منزلك بأسنان أكثر صحة و/أو أجمل؟ وحدتنا الخاصة بصحة وجمال الأسنان تولي أهمية قصوى إلى العناية بصحة الفم من خلال أحدث التقنيات في العالم لمنح نتائج فعالة بعد حصة واحدة فحسب.

تشخيص عبر الصور الرقمية

تمكنا تقنية الفحص بالتصوير الرقمي المتاحة مجاناً من عرض صور مفصلة للأسنان للقيام بتشخيص دقيق وبالتالي تحديد الإجراءات والعلاجات الأكثر ملاءمة 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.
- يُمكننا كل هذا من استغلال الوقت بشكل أمثل وتحقيق نتائج جليّة في غضون أيام قليلة.



تخصصات طبية أخرى

عيادة الطب الحيوي

220 يورو

يُقيّم الطب الحيوي والمضاد للسميات (أو ما يسمى antihomotoxic) الجسم ككل مع مراعاة كل البيانات المقدمة من الطب التقليدي ودراسة العلاقات بين الأعضاء والأنسجة والعواطف. ويعتمد على تحفيز قدرة الجسم على الشفاء الذاتي للوقاية من الأمراض وعلاجها، عبر تغيير عادات نمط الحياة والنظام الغذائي وما إلى ذلك. الهدف هو حمل الجهاز المناعي على العمل بشكل سليم.

عيادة طب العظام وعلاجات العمود الفقري

225 يورو

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

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 الطب 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 التنفسي، ويتمثل في إرذاذ الشعب الهوائية باستخدام إن-أسيتيل سيستين والأكسجين والإبراتروبوم.

بيوترون

100 يورو للجلسة

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

علاج الحديد

200 يورو للجلسة

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



يجب أخذ بعين الاعتبار ما يلي

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

الطب الشامل



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

الطب

الصيني التقليدي

باقة x5

العلاج الشامل بالطاقة

180 يورو

يعتمد على القدرة على تحسين إمكانات الغشاء لكل خلية من أجل تعزيز دوران الأوعية الدقيقة والتمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة. يجمع بين علاجين مهمين بالطاقة الحيوية، تسخين الأشعة تحت الحمراء البعيدة مع المجالات الكهرومغناطيسية النبضية والعلاج الكهرومغناطيسي منخفض التردد. يسمح لك بتعزيز الصحة في جميع المجالات البدنية والعاطفية والعقلية وإعادة توازن آليات التعافي الذاتي والتوازن في الجسم. بعد التقييم الأولي، سيوصي أخصائنا بعدد من الجلسات وفقاً للملف الشخصي، وتكييفها 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 معترف بها ومصداق 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.

الصحة

الطاقة

باقة x5

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.

* يستوجب استشارة طبية مسبقاً لتقييم الصحة الطاقية

المعالجة المائية للقولون

حصة معالجة مائية للقولون*

50 دقيقة · 175 يورو

تنظيف لطيف وصحي كلي للأمعاء الغليظة باستخدام ماء مصفى ودافئ، بهدف التخلص من كل البقايا السامة الناتجة عن الإجهاد، ونقص الألياف في الطعام، وخاصة بسبب التغذية غير المتوازنة. كلاًها عوامل تغير وظائف الأمعاء وتساهم في ظهور أعراض و/أو أمراض مثل: الصداع، والتهاب المفاصل، وهشاشة العظام، وآلام المفاصل، وانتفاخ البطن، ونقص الفيتامينات، والحساسية، وارتفاع ضغط الدم، والشيوخوخة المبكرة، وفقدان الحيوية، والتعب، والاكنتاب، وصعوبة التركيز، والعدوانية، والقلق، وضعف الجهاز المناعي، والأمراض الجلدية وغيرها. يسمح هذا العلاج بإعادة تأهيل فعلي للأمعاء لأنه ينظم الحركات الدودية ويحسن الجراثيم المعوية.

تقويم العظام

ياقة x3

جلسة تقويم عظام هيكلية

50 دقيقة · 200 يورو

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

جلسة تقويم عظام قحفي عجزية

50 دقيقة · 200 يورو

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

جلسة علاج العظام الحشوية

50 دقيقة · 200 يورو

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



* يستوجب استشارة مسبقة للمصادقة على العلاج

الصحة المعرفية



هدفنا هو أن تتمتع بإمكاناتك كاملة، أي الجسدية والعقلية والعاطفية. لذلك تحتوي SHA على وحدة تتبع مقارنة متعددة التخصصات، تسمح باستخدام المعارف العلمية الحالية الأكثر اعتماداً، وقدرة التكنولوجيا الجديدة في نفس الوقت، لتقييم الحالة العقلية، والقيام بسلسلة من التمارين والأنشطة الهادفة إلى تطوير كل الإمكانات المخزنة في العقل.

ويُمكن ذلك الضيف من تحسين وضعه الحالي، كما يُزوِّده بمجموعة من الأدوات والمعارف ليكون قادرًا على تعزيز صحته العقلية والعناية بها في المنزل.

الصحة المعرفية باقعة x3

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 ضوءًا بموجات مختلفة الطول تنتج ما يعرف بالتعديل الضوئي للميتوكوندريون لأغراض علاجية. ويتمثل في تحفيز الدماغ بالأشعة تحت الحمراء المطبقة عن قرب، ما يؤدي إلى إصلاح الخلايا، وكذلك زيادة الطاقة، وتحسن ملحوظ في الأداء العام، وتأثير إيجابي على الحالة المزاجية، وبالتالي تقليل تناول الأدوية. يوصى بهذا العلاج في حالات التعب والتوتر والأرق والاكئاب والقلق وإصابات الدماغ الرضحية.

التحفيز الكهربائي عبر الجمجمة

400 يورو للجلسة

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

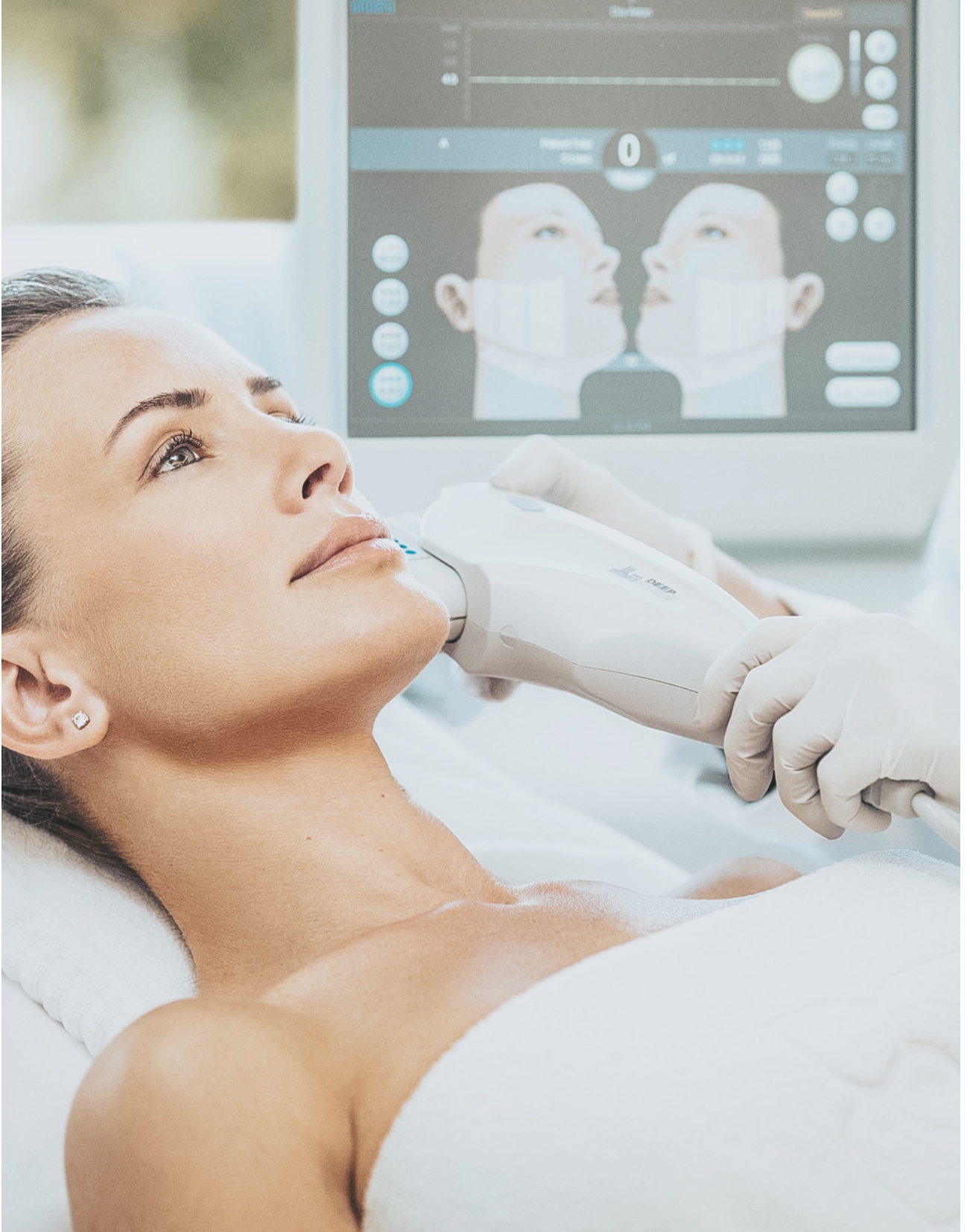
ويوصى به بشكل خاص في علاج السكتة الدماغية وتلف الدماغ والألم والاكئاب وطنين الأذن والصداع النصفي واضطرابات الإدمان وأيضًا لتعزيز الوظائف المعرفية.

التنظيم العصبي

100 يورو للجلسة

العلاج الذي يعمل على الاستجابة العصبية. يعتمد على الإشارات الكهربائية التي يتم تطبيقها على مناطق معينة من الجلد. تحفز هذه الإشارات الدماغ على إفراز مواد أساسية لإزالة تزامن المواقع، وتفعيل آليات التعافي الذاتي. يتم استخدامه لعلاج العمليات الالتهابية الحادة، والالام المزمنة والحادة. ونظرًا لآلية التفعيل نفسها، يمكن تطبيقه على العديد من حالات عدم التوازن، وليس فقط الأمراض المرتبطة بالألم.

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 تقدمًا من قبل متخصصين ذوي سجل حافل وخبرة واسعة. علاجاتنا طفيفة التوغل وقادرة على تجديد شباب المظهر بشكل ملحوظ، وتأخير علامات الشيخوخة وتعزيز الجمال الطبيعي للجسم.

طب الجلد التجميلي

تتكون وحدة الجلد التجميلي SHA من متخصصين ذوي سمعة دولية، وهي توفر كل من التقنيات اليدوية والمتقدمة طفيفة التوغل، يتم تقديرها بعد إجراء بسيط وسريع يعتمد على التقييم الطبي الأولي ثم التشخيص وأخيرًا التطبيق. وتسمح بالحصول على نتائج ممتازة وعودة فورية إلى النشاط المعتاد بغض النظر عن المشكل المراد علاجه: الترهل أو الدهون الموضعية أو الإصابات أو مشاكل الشعر.

عيادة طبيب مختص

180 يورو

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

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 شبابًا وخالية من العلامات مثل التجاعيد أو الندبات أو البقع الداكنة.
- ميزوثيرابي تنشيطية للوجه واليدين والعنق والصدر باستخدام حمض الهيالورونيك والببتيدات المحاكية، وفق الحالة.
- علاج للوجه مشد باستعمال Radiese.
- LipRefresh - تجديد شباب الشفتين.
- بلازما مخصبة بالصفائح الدموية في منطقة الوجه.
- ملؤ الأخدود والتجاعيد حول الفم وعظام الوجنتين ومنطقة الأصداع (Juvederm, RX Teoxane).
- علاج تجاعيد التعابير بذيغان السجقية.

علاجات الوجه

بدعم تكنولوجي

*Emface جديد

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.

* لعلاج الرجال، من الضروري أن يكون الوجه مخلوقًا

النبض الضوئي المكثف (IPL)

يُستخدم لمعالجة توسع أوعية الوجه والتصبغات وإزالة الشعر بالليزر.

حمض الهيالورونيك

علاج لملء الحجم من خلال تطبيق حمض الهيالورونيك.

نظام Ultherapy

هو علاج بالموجات 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.

Profilo

تطبيق حمض الهيالورونيك الخالص بخصائص محددة للغاية لكبح الترهل ونقص الترطيب وتقليل شيخوخة الجلد دون زيادة حجمه وتغذيته خلويًا.

ليزر Dual Fraxel

علاج بالليزر المجزأ لإزالة الأضرار الناجمة عن أشعة الشمس.

علاجات الجسم بدعم تكنولوجي**نظام Clear & Brilliant**

علاج يتمثل في استخدام الليزر المجزأ ولا يستوجب فترة نقاهة لإغلاق المسام وتحسين ملمس البشرة وإشراقها.

Thermage FLX

علاج لترهل الجلد على مستوى البطن والذراعين والساقين والأرداف والركبتين.

Thermage FLX

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

نظام Liposonix

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

التحفيز الحيوي Four Seasons

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

ليزر Fraxel Dual

يوصى به لعلاج أضرار أشعة الشمس على الجسم والندبات والأخاديد.

Emsculpt® Neo

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

LEDs الطبية

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

نظام CRYO Slim

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

علاجات الجسم**ميزوثيرابي الجسم**

للقيام بتصريف لمفاوي والتأثير على الدهون الموضعية.

Radiesse

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

صحة الشعر

يتم اقتطاف الطعوم من المناطق الخلفية والجانبية للرأس التي تحتوي على مستقبلات هرمونية لا تتأثر بفرط 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.

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 خبراءنا تقنية Tricoscan، التي تُمكن 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 ذكورية الشكل بهدف تحفيز تجديد الأنسجة ونمو بصيلات الشعر.

علاج عوامل نمو الشعر

380 يورو

يتم حقن بلازما غنية بالصفائح الدموية والبروتينات النشطة بيولوجيًا 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 زرعها في المنطقة المستقبلة من خلال شقوق مجهرية.

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



تجميل الأسنان

تبييض الأسنان Advanced Tooth Brightening System. 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 الانحشار أو فتح نافذة، البلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP)، إضافة العظام الذاتية والجراحة لاستخراج الأضراس الثالثة غير البارزة.

علاج الأسنان بالأوزون
علاجات وجراحات اللثة.

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

العلاجات

DSD - تصميم الابتسامة

هو علاج تجميلي لطيف التوغل لتنسيق الابتسامة بفضل التصميم الشخصي ووضع قشور الأسنان، باستخدام أحدث ما صدر في المواد المتوافقة حيويًا 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 وفقًا للخصائص المورفولوجية للمريض. يقوم أخصائيونا بتصميم وخلق الابتسامة التي تناسب خصائص وجهه بفضل اتباع مقارنة 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 لتصميم الابتسامة Dental Smile Design تأثير على صحة الأسنان. فمن خلال تصحيح تصفيف 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 حلًا شاملاً لتحسين كل من جمالية وصحة الأسنان.

الوقاية الشاملة للأسنان SHA. تشمل التلميع الهوائي باستخدام Flash Pearls، وهي تقنية تمكن من جعل سطح الأسنان نظيفًا تمامًا وناعمًا وخاليًا من البقع. يمكن تكملتها بعلاج الأسنان بالأوزون والجل اللاصق الحيوي بحمض الهالورونيك لتسريع تعافي اللثة.

تشخيص الأسنان SHA. التصوير بالأشعة/استشعار RVG.



علاجات الوجه

والجسم

بالتكنولوجيا العالية باقة x5

ICOONE® الوجه أو الجسم

40 دقيقة · 200 يورو

علاج الأسناخ الدقيقة الذي يؤثر على أنسجة الجلد بتقنية متطورة تولد 1180 تحفيرًا دقيقًا في كل منطقة معالجة من سطح البشرة. باستخدام مرقاقات 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 بتقنيات أخرى (الجزء الداخلي من الفخذين والبطن والركبتين والذراعين والجانبين والأرداف). كما أنه يحسن احتباس السوائل والتصريف اللمفاوي وتدفق الدم.

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، وتوفر اللمعان والشباب والإشراق.

علاجات متخصصة

VELA SHAPE®

25 دقيقة · 275 يورو (منطقة 1) | 50 دقيقة · 490 يورو (منطقتان 2)

هو تدخل غير مؤلم وغير جراحي يستخدم ترددات الراديو والأشعة تحت الحمراء والعلاج بالفراغ لتقليل رواسب الدهون في مناطق معينة مثل الفخذين والأرداف والخصر والبطن. كما يقلل السيلوليت ومحيط الفخذين.

INDIBA® الوجه أو الجسم

50 دقيقة · 180 يورو

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

LUXURY EYES

40 دقيقة · 180 يورو

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

علاج FACIAL RED CARPET

75 دقيقة · 250 يورو

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

FACIAL FOAMING ENZYME

50 دقيقة · 205 يورو

تم تصميمه لإحياء البشرة الشاحبة والعناية بالبشرة الحساسة. ويتكون من قناع تقشير رغوي قوي يجمع بين إنزيمات من البابايا والأناناس وحمض الجليكوليك، بالإضافة إلى منشطات حيوية ذات مفعول مسكّن ومرطب، تُمكن من الحصول على بشرة ناعمة ومشرقة.

FACIAL HONEY ENZYME

50 دقيقة · 205 يورو

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

طقوس SAHO المنقية

75 دقيقة · 260 يورو

علاج تنظيف عميق للوجه مستوحى من طقوس يابانية ويتكون 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 المثالية.

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 وثقل 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 الدوالي الوريدية.

علاجات الوجه**SHA SKIN CURE** حصريّة

970 يورو

علاج للوجه مخصص للغاية يؤثر بشكل تدريجي على احتياجات الجلد، مما يسمح بتحقيق أهداف مختلفة انطلاقًا من تشخيص مفصل، تليه مرحلة إعداد الجلد، بغية الحصول على أقصى فائدة من تسلسل العلاجات المنجزة. تتميز هذه الطقوس بتأزر عناصر نشطة متآبئة من المستخلصات النباتية ومن الأحياء البحرية والتكنولوجيا الحيوية بمستويات تركيز عالية جدًا، وتتبع بروتوكول مكون من 4 مراحل.

المرحلة 1: تشخيص وإعداد وترطيب الجلد

المرحلة 2: طقوس تكييف مخصص

المرحلة 3: طقوس ترطيب مخصص

المرحلة 4: طقوس إعادة الهيكلة

BESPOKE للوجه

50 دقيقة · 225 يورو | 75 دقيقة · 260 يورو

أحد علاجاتنا المخصصة الأكثر حصريّة والتي تحقق مفعولا فوريا ونتائج واضحة من خلال مجموعة خاصة من المنتجات الطبيعية والبيولوجية. ينظف وينقي ويقشر ويوازن درجة حموضة البشرة، ويوفر الحيوية والترطيب والأكسجين والمرونة والحماية وإصلاح الأنسجة، للحصول على بشرة ذات مظهر أكثر شبابًا وأكثر إشراقًا.



طقوس SAHO للترطيب العميق

75 دقيقة · 260 يورو

إكسير مسكّن 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 متوترة أو حساسة.

طقوس SAHO المجددة للشد

75 دقيقة · 260 يورو

تركيز عال من مضادات الأكسدة والمكونات المجددة للشد (مثل الكولاجين الثلاثي وتميم الإنزيم Q10 والأحماض الأمينية ومستخلص أليزيا زهرة الحرير) يُكون مزيجًا مثاليًا للحصول على بشرة أكثر شدا. كما تقوم هذه الطقوس بتنعيم خطوط التعبير ومنح الوجه إشراقًا 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 Youth من iS Clinical وتكنولوجيا Indiba. ينظف Ageless Youth البشرة ويزيد من نضارتها ويهدئها ويقلل التجاعيد وخطوط التعابير ويعزز 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 والإشراق الطبيعية للوجه. يتمثل المكون الرئيسي لهذه الطقوس الكاملة في مستخلص شجرة ساكورا الأسطورية، أو "شجرة الكرز اليابانية".

ومن بين أبرز فوائدها نجد إصلاح الضرر الجيني الناجم عن التعرض للأشعة فوق البنفسجية، وزيادة مستويات الكارنيتين وتعزيز تجديد البشرة.



صالون التجميل

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

خدمة الحلاقة

سيدات

قص الشعر

80 يورو

غسيل مع معالجة وتصفيف

65 يورو

قصير

90 يورو

متوسط

105 يورو

طويل

130 يورو

مع وصلات شعر مستعار

الصبغ

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

رتوش جذور الشعر

70 يورو

100 يورو

صبغ

انطلاقًا من 160 يورو

صبغ بلون مخصص

(بلياج، روت بير، بيبي لايتس)

سعر مخصص

وصلات الشعر

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

الرجال

قص الشعر

55 يورو

40 يورو

غسيل وتصفيف الشعر

45 يورو

قص و/أو حلاقة اللحية

65 يورو

صبغ

علاجات الشعر

AQUATTO

50 دقيقة · 225 يورو

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

علاج الشعر SHA

50 دقيقة · 120 يورو

يتراكم المنتج الزائد على فروة الرأس مما يضر بصحة الشعر، ويبطئ نموه ويجعله يبدو باهتًا ومساميًا. تتكون هذه الطقوس من تقشير منعش لفروة الرأس، يليه تطبيق قناع SHA المغذي وتدليك الشعر. وتُمكن من تحفيز تدفق الدم وزيادة إمداد فروة الرأس بالأكسجين.

OLAPLEX

50 دقيقة · 120 يورو

طريقة مبتكرة تُمكن من تجديد أجزاء الشعر التي تعاني من ضرر دائم جراء التعرض الطويل للعمليات الكيميائية (الصبغات والتبييض وما إلى ذلك). ويُمكن 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 جدًا 625 يورو

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

* يتطلب استشارة مسبقة 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 وباديكير.

عناية التانينات

120 دقيقة · 230 يورو

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

طقوس إعادة هيكلة التجاعيد

80 دقيقة · 150 يورو

تقنية تُمكن الشعر من استعادة تجاعيده الطبيعية، وتعيد هيكلة وتحديد ألياف الشعر مع منحها القوة. ينقي ويرطب ويمنح اللمعان والإشراق.

BLOND REPAIR SYSTEM

80 دقيقة · 150 يورو

يوازن درجة الحموضة الطبيعية للشعر، مع منع وكبح التكسر المحتمل وتقصف الأطراف والمرونة المفرطة بسبب القلوية. يوصى به للشعر الذي تعرض لعمليات كيميائية مثل الهايليت والتبييض وما إلى ذلك.

مكياج دائم

مايكروبلدينج الحواجب*

110 دقيقة · 750 يورو

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

مكياج دائم**

وضع مكياج شبه دائم يساعد على تحقيق النتائج التالية:

الحاجبان

110 دقيقة · 850 يورو

يعيد تحديدها ويحسن شكلها للحصول على مظهر طبيعي ولشد النظرة.

العينان

110 دقيقة · 850 يورو

لنظرة أكثر تعبيراً، تطبيق باللون الأسود أو لون باهت.

الشفتان

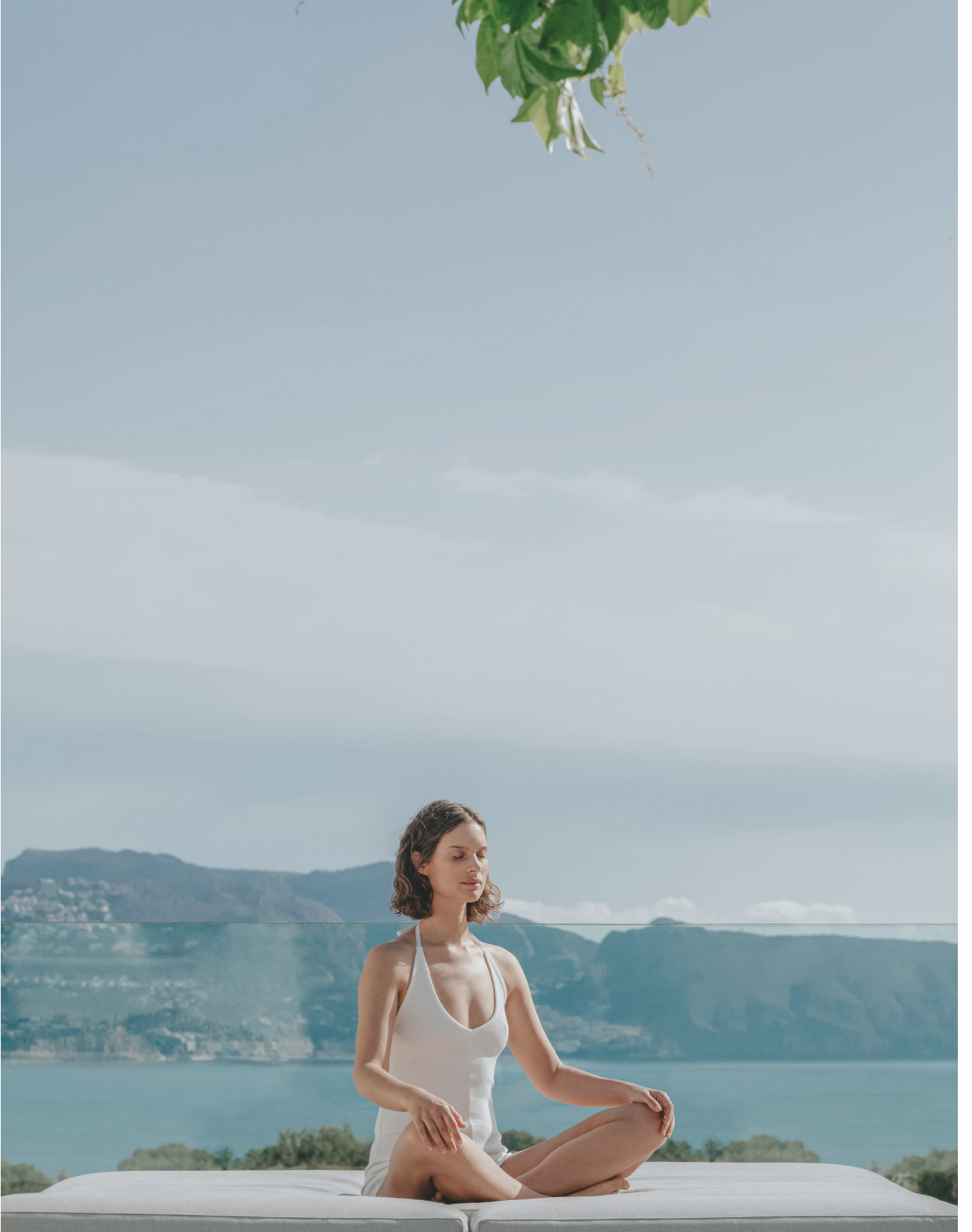
120 دقيقة · 1250 يورو

لتصحيح العيوب والتباين أو منح غلاظة أكبر.



* يتطلب استشارة مسبقة مع أخصائنا.
** خاضع للتوافر.

الرفاهية والتوازن الداخلي



تخصصات الجسم والعقل دقيقة 5x

يُعدّ تمرين العقل أمراً مهماً 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 والنفسي والاجتماعي.

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

اليوغا

50 دقيقة · 140 يورو

يهدف اليوغا إلى تعزيز تحقيق الذات والانسجام بين الجسد والعقل والروح. ويعتبر أيضاً كتمرين للنية. فتكون هذه النية أي شيء تريد تنميته، سواء كان ذلك للشعور بالتحسن، أو تنمية التعاطف، أو اكتساب القوة، أو تخسيس الوزن، أو تنمية الجانب الروحاني، 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، وتهدئة القلق، والتحكم بشكل أفضل في المشاعر.

براناياما | التحكم في التنفس

50 دقيقة · 140 يورو

تعني كلمة "برانا" الطاقة الحيوية. التنفس بهدوء يُسكّن 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، وتهدئة القلق، والتحكم بشكل أفضل في المشاعر.

يجب أخذ بعين الاعتبار ما يلي

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



الصحة العاطفية باقعة x3

عيادة علم النفس

180 يورو

رعاية نفسية فردية تقدم إرشادات للمساعدة الذاتية وتعزيز الإرادة، تُمكن من التحكم 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 خبراءنا في علم النفس لتحسين حالتك العاطفية، والتمكّن من الاستمتاع بحياة أكمل وبالتوازن الضروري للجميع.

التحكم في الإجهاد باقعة x3

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.

المرحلة 3 | ICE BATH*

الغمر في حمام مليء بالثلج على درجة حرارة 3 درجات مئوية، لمدة دقيقتين على الأقل، حيث يكون الماء الجليدي كمرآة تعكس جميع المواقف التي تشل الحركة أو تسبب عوائق. وهي تجربة تقوي جهاز المناعة، وتزيد من مقاومة الضغط، وتقلل من التهاب العضلات ومستويات الكورتيزول.

التنفس التحويلي جديد

940 يورو

طريقة مبتكرة تجمع بين فوائد حمام الثلج والقوة العلاجية للتنفس، من خلال تقنية متعددة التخصصات ينتج عنها تجربة غامرة وتحويلية، جسدياً وعقلياً. وهي تجربة غامرة يتعرض فيها المريض لمحفرات خارجية معينة حتى يتمكن من التفكير وتعلم استراتيجيات تسمح له بالتحكم في العواطف و/أو الصعوبات اليومية على النحو الأمثل. هذه المنهجية معروفة لأنها متبعة من قبل العديد من رياضي النخبة، وتتكوّن من ثلاث مراحل أو تجارب: Breathing for Wellness و Emotional Detox Breathwork Therapy و Ice Bath.

المرحلة 1 | BREATHING FOR WELLNESS

جلسة في علم النفس

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

تقنيات التنفس

سوف تتعلم أن تكون أكثر وعياً وتقدر أهمية معرفة كيفية التنفس على نحو سليم، من خلال مجموعة من التقنيات التي ستسمح لك بالتنفس بشكل سليم، مما سيؤثر بشكل إيجابي على حالتك الجسدية والنفسية والعاطفية.

المرحلة 2 | EMOTIONAL DETOX BREATHWORK THERAPY

تقنيات التنفس

حصة تنفس سريع لتنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي، تهدف لتعليم كيفية التحكم في تنشيط أو تعطيل الجهاز العصبي المحيطي استعداداً لتجربة أحاسيس مشابهة وسابقة للانغماس في حمام الثلج.

جلسة في علم النفس

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



* يتطلب استشارة مسبقة للمصادقة على العلاج.

العلاجات

المائية

باقة x5

علاجات بالماء

WATSU®

50 دقيقة · 180 يورو

هو علاج يجمع بين حركات التمدد اللطيفة وتقنيات الوخز بالإبر الشرقية وتديك شياتسو. يطفو خلاله الجسم في الماء الدافئ على حرارة تتراوح بين 34 و 36 درجة مئوية، مما يسمح بفك الضغط 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 المحاذاة الوظيفية، مما يسهل آليات التصحيح الذاتي للجسم. ويوصى به بشكل خاص 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 المتفشي، والجنف، وأمراض القرص، والانزلاق العضروفي، 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 اللمف من خلال تدليك مركز عبر مكونات بحرية، مصحوب بتقشير ولفافة تصريف. ستلاحظ تحسنا فوريا على مستوى الكبد والبطن وكذلك شعورا بالخفة.

علاج ديتوكس بالطاقة المائية

50 دقيقة · 180 يورو

علاج منقي وحيوي قوي يتكون من ثلاث خطوات:

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

علاج طيني نباتي: لفاقة 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 وتقوية 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 مضادا للشيخوخة.

علاجات جسدية

مكثفة باقة x3

علاج جسدي "SLIM & FIT"

100 دقيقة · 290 يورو

علاج مضاد للسيلوليت ومخسس يتكون من أربع مراحل تقاوم أسباب ظهور السيلوليت من أصلها. يحسن الدورة الدموية وله تأثير مذيّب للدهون، مما يقلل من احتباس الدهون والسوائل. يُمكن من استعادة التوازن ويجدد توهج البشرة الطبيعي.

علاج جسدي "FIRM & TIGHT"

100 دقيقة · 290 يورو

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

لفافات الجسم

باقة x3

لفافة جسم مكثفة

75 دقيقة · 250 يورو

علاج ثوري للجسم ذو فعالية مثبتة سريريا، يُمكن من تنشيط عملية تحلل الدهون والقضاء على الدهون غير المرغوب فيها دون بذل جهد ودون أي إزعاج. ويتمكن من ذلك بفضل عنصره النشط وهو الليسيثين المتحلل مائيا، الذي يخترق الأدمة في بضع ثوانٍ فقط. بعد تطبيق هذا العنصر النشط، يتم لف الذراعين والساقين والبطن. وتُوفّر هذه اللفافة طريقة مختزلة ذات تأثير فوري ودائم على محيط الجسم، مما يساعد على التخلص بنجاح من الدهون في المناطق المزعجة مثل الفخذين والوركين والبطن وغيرها.



التصريف اللمفاوي

50 دقيقة · 160 يورو

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

التدليكات باقعة x5

تدليكات 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 ويؤثر على الدورة الدموية من خلال التصريف اللمفاوي باستخدام أكواب الشفط الزجاجية. وتسمى هذه العملية بتقنية الحجامة، 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 لتخفيف 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 لأخصائيي SHA.

تدليكات تقليدية

تدليك 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 لتهدئة الجهاز العصبي وزيادة تدفق الأكسجين في العضلات والمساعدة على تقليل القلق والتوتر في الجسم.

تدليك الأنسجة العميقة

50 دقيقة · 160 يورو | 75 دقيقة · 210 يورو

تقنية علاجية تستخدم الضغط القوي والحركات البطيئة على الهياكل العميقة للأنسجة العضلية واللفافة أو رباط المفصل. يوصى به لتخفيف الآلام والتوتر 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 تعطيل الطاقة، كما أنه يحفز الاسترخاء ويسمح بتوليد ردود فعل متزامنة في بقية الجسم تمكن 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 التمرين، من أجل استعادتها لياقتها وتحسين أدائها بعد الروتين البدني.

علاج تأثير مضاد للسيلوليت

50 دقيقة · 170 يورو

يهدف هذا العلاج الموضعي إلى تقليل السيلوليت عن طريق تنشيط تدفق الدم في العضلات العميقة والسطحية للفخذين والأرداف والساقين، بفضل القيام بتصريف يسمح بالتخلص من السوائل الزائدة في الجهاز اللمفاوي.

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

علاجات شرق آسيا

باقة x5

شبرودهارا

75 دقيقة · 260 يورو 50 دقيقة · 190 يورو

تقنية قديمة شاملة تتمثل في صب كمية رقيقة من زيت تم اختياره مسبقاً على جبين المريض. ويكون الاختيار بناءً على مبدأ "دوشيك"، لتصحيح الاختلالات الجسدية والعاطفية المحتملة. كما تُظفّر تقنيتين من تقنيات الأيورفيدا (تدليك تشامبي وأيانجا)، 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 أيورفيدا مستوحاة من العلاجات الهندية، تتمثل في وضع أكياس قماش دافئة مليئة بالزنجبيل والزيت العطرية على الجلد. لها خصائص علاجية تساعد على تحسين الدورة الدموية والتخلص من السموم التي يصعب عامة امتصاصها أو إزالتها بشكل طبيعي من الجسم.

تدليك أبيانجا

50 دقيقة · 170 يورو | 75 دقيقة · 230 يورو

تدليك أيورفيدي قديم من الهند، يمنح رحلة عبر العواطف وإحساس الراحة الشاملة من خلال تقنيات الأيورفيدا والزيت 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 (تدليك تايلاندي تقليدي)

50 دقيقة · 170 يورو | 75 دقيقة · 230 يورو

تدليك 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 إحساسا 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 توجيه وتدقيق مثاليين لما يسمى Qi (الطاقة الحيوية)، مع تقليل الإجهاد والضغط والقلق والاكئاب.

العلاج الصوتي بأوعية التبت

50 دقيقة · 170 يورو | 75 دقيقة · 230 يورو

هي تقنية قديمة جدا جرى استعمالها من طرف اللاما أو الراهبين البوذيين، وتؤثر على نقاط متضررة من الجسم عبر الصوت والذبذبات. تزيل وتحرر التوترات الجسدية 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 وأكثرها ابتكاراً وعلى بيئات مثالية لتجاوز التحديات وتحسين الأداء وزيادة الحيوية من خلال جلسات مخصصة ومكيفة لاحتياجاتك.

اللياقة البدنية بإقفة x5

مدرب شخصي

50 دقيقة · 140 يورو

يتمتع فريقنا من المحترفين المعتمدين بالمعرفة والخبرة في تطوير برامج اللياقة البدنية المصممة على القياس بناءً على احتياجات كل شخص. حدّد 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 والقوة 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 مدتها 30 دقيقة تقريباً ساعة ونصف من حصة تدريب عادية. لمن يحب التحديات ويريد الاستفادة بشكل كبير من جلسات التدريب، ومن الوظائف المتعددة لهذه التكنولوجيا.

تتحقق 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 التنفسية، وتخصيس 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، والمويابي تاي التايلاندية. وهي تجمع بين الركلات واللكمات، بشكل يمكن الجسم من الاتصال بعمق مع العقل، مما يولد حرقاً مستمراً للسعرات 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 وانعدام 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 ثقلاً. بفضل "انعدام الجاذبية" الناجم عن الطفو في الماء، تقلل 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.

التمارين الرياضية المائية AQUAGYM

50 دقيقة · 140 يورو

يُمكن 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. خلاله، يتم حرق ما بين 400 و 500 سعرة حرارية في ساعة من التمرين.

منهج بيلاتس

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

50 دقيقة · 140 يورو

بيلاتس "Mat"

50 دقيقة · 170 يورو

بيلاتس "Reformer"

تمارين التمدد

50 دقيقة · 140 يورو

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

الملاكمة

50 دقيقة · 150 يورو

تمكن رياضة الملاكمة من تشغيل العديد من العضلات واتباع هذه الحصة ستتعلم الضرب بقوة أكبر، وجعل الساقين والوركين والبطن والظهر والكتفين والذراعين تعمل معاً في حركة واحدة. ويُعتبر ذلك أمراً هاماً لكي تتمكن العضلات المستخدمة من المساعدة على تحمل وتثبيت الحركة ووضعها للجسم.



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 2

مزيج حصري من التجول على الأقدام والتدريب الشخصي، يمكن فيه اختيار المسالك ومواقعها 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 وتنسيق الحركات وخفة الحركة وردود الفعل وتساعد على تقوية الجسم في الآن ذاته.

نضع على ذمتك فئات مختلفة حسب مستواك في اللعب:

50 دقيقة · 140 يورو

مبتدئ ومتوسط

50 دقيقة · 160 يورو

متقدم



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 المتاحة، مثل التجول بالدراجات الهوائية، والكيك والستاند أب بادل، والزلاجة 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.

تقنيات الأداء الأمثل

العلاج الحراري*

10 دقائق - 100 يورو

علاج يتكون من تعريض سطح الجسم لدرجات حرارة منخفضة للغاية لفترة قصيرة من الوقت في بيئة خاضعة للتحكم. يتم استخدام ظروف البرودة الشديدة لتحفيز استجابة الجسم على ثلاثة مستويات: الدورة الدموية والعضلات والغدد الصماء العصبية. والهدف من ذلك هو تحقيق تأثير مضاد للالتهابات ومسكن ومحفز ومنشط على الجهاز المناعي للجسم والتمثيل الغذائي. يقلل من الشعور بالألم والإرهاق ويعزز استرخاء العضلات ويحسن الدورة الدموية.

العلاج بنقص الأكسجين المتقطع*

45 دقيقة - 250 يورو

علاج مبتكر يقوم بالتناوب بين استنشاق هواء يحتوي على نسبة منخفضة من الأكسجين (نقص الأكسجين) واستنشاق هواء يحتوي على نسبة أعلى (فرط الأكسجين). وبفضل هذا الإجراء، يحفز الجسم استجابات فسيولوجية لها تأثير إيجابي على مختلف الأعضاء والأنظمة، مع فوائد للتعافي البدني والصحة العامة: تحسين النوم، وفقدان الوزن بشكل أسهل، وزيادة كتلة العضلات، وزيادة سرعة التمثيل الغذائي، من بين مزايا أخرى.

العلاج المتقدم لتجديد الخلايا

50 دقيقة - 375 يورو

علاج شامل متقدم يعمل، بفضل مبدأ بلازما الغلاف الجوي البارد، على تقليل الإجهاد التأكسدي وزيادة الطاقة على المستوى الخلوي وتحفيز الجهاز العصبي السمبثاوي. كل هذا يساعد على منع الشيخوخة المبكرة، وتقليل الإجهاد الخلوي والالتهابات، وتحسين الأداء العضلي وتقوية الجهاز المناعي، من بين فوائد أخرى.



*يطلب استشارة مسبقة للمصادقة على العلاج.

العلاج الطبيعي

باقة x3

جلسة علاج مغناطيسي

200 يورو

باستخدام تقنية توليد موجات مغناطيسية عالية التركيز، يتم تطبيق الموجات أو المجالات المغناطيسية على مناطق معينة من الجسم لتحفيز الخلايا والأنسجة العصبية، مما ينتج عنه 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

جلسة علاج طبيعي

200 يورو

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

يتم الحصول على البيانات الاستكشافية مع السجل الطبي منذ الحصة الأولى للعلاج الطبيعي، وكذلك على التقييم والتشخيص للعلاج الطبيعي، والتخطيط للعلاج، وتنفيذه 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 المتراكم.

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

علاجات Human Tecar®

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

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

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

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

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



Healthy Living Academy أكاديمية الحياة الصحية



هدفنا هو مشاركة أكبر عدد ممكن من المعارف المتعلقة بنمط الحياة الصحي مع ضيوفنا. لذلك، نقترح برنامجاً 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، والدروس 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



SHA
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 وغيرها من الوظائف. وتساعد أيضاً 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.