

DE-TOX - Rigenerazione e vitalità

10- 14. aprile 2023



Rallentare, rilassarsi, prendere ispirazione e scambio con cura professionale e principi sostenibili. Una cura per il tuo benessere, vitalità e salute.

Una cura per il vostro benessere, la vostra vitalità e la profilassi della vostra salute.

Trattamento delicato, disintossicazione, pulizia del tratto gastrointestinale per tutto il corpo, la mente e l'anima

Perché la digestione e l'alimentazione sono così importanti per il sistema immunitario? Durante la settimana di digiuno terapeutico si sperimentano i cambiamenti positivi sul proprio corpo. Conferenze e analisi personali aiutano a farsi un'idea del digiuno terapeutico.

La nostra esperienza – la vostra ricchezza

Dopo i giorni di digiuno terapeutico e di rigenerazione di QuintaSana, ricomincerete la vostra vita quotidiana freschi, riposati, rivitalizzati e pieni di energia. La nostra esperienza pluriennale e la consulenza individuale per ogni partecipante sono la chiave della vostra risorsa.

Questi 5 giorni comprendono:

Controllo sanitario individuale (obbligatorio) e accompagnamento personale con

- Misurazione della pressione arteriosa, della glicemia, dello stato delle urine e del peso corporeo. Chiarimenti personali, tra cui comportamento alimentare, costituzione e tipo di regolazione. E fasi dei giorni di digiuno
- In caso di necessità vengono consigliate delle analisi di laboratorio per verificare la contaminazione da metalli pesanti, le allergie, ecc.

Informazioni sugli argomenti

- Preparazione del sito nell'appartamento dell'Hotel Lido a San Bernardino, realizzazione e fasi dei giorni di digiuno.
- L'alimentazione è alla base di una sana fisiologia della flora intestinale e dell'immunità.
- Viene spiegato il programma personale di digiuno, lo stato di controllo ripetuto nel corso della settimana di digiuno, gli esercizi di respirazione integrativa, le meditazioni e lo yoga e altro.

Istruzioni:

- Per bagni, docce alternate, massaggi con spazzole, clisteri, impacchi.

- Programma di digiuno individuale - come F. X. Mayr, QuintaSana, QuintaVital, Digiuno alcalino, QuintAyura, ecc.

Pacchetto di digiuno:

- Polvere alcalina, sali di Epsom, gocce per il sostegno del fegato, rimedi omeopatici di accompagnamento, minerali e vitamine supplementari, rimedi purganti come le tisane, ecc.
- Il pacchetto di digiuno può avere contenuti diversi a seconda della persona e dei sintomi.

Raccomandazioni, ma non obbligatorie

- Consigliamo di effettuare la prima **idroterapia del colon** (lavaggio intestinale) **prima del quarto giorno di digiuno**, se possibile.
- A seconda dei risultati, è opportuno procedere a ulteriori risciacqui. Molti anni di esperienza dimostrano che in genere sono necessari 2 - 4 risciacqui per rigenerare l'intestino.

Una settimana di digiuno terapeutico comprende anche: **sostegno individuale** attraverso una forma di terapia a scelta in consultazione con il supervisore del digiuno.

- Indicazioni per le quali si presenterà in base ai bisogni nel corso della settimana di digiuno terapeutico DE-TOX e di rigenerazione.
- Ad esempio, massaggi come il linfodrenaggio, la riflessologia plantare, massaggio con oli essenziali, massaggio con oli, gli impacchi, la terapia del suono I-Life, la sauna a infrarossi, ecc. (per le offerte e i prezzi individuali vedere l'ultima pagina).

Il controllo personale avrà luogo lunedì mattina e pomeriggio 10. 04. 2023. Verrà fissato un appuntamento personale in loco.

Non importa quali siano i problemi e le preoccupazioni. Non rimandate nulla a "domani" per fare qualcosa di buono per voi stessi.

"Sali semplicemente a bordo e inizia il percorso di salute".

.

In preparazione, si consiglia di ridurre il consumo di caffè prima dell'inizio del digiuno, in modo da arrivare a zero tazze di caffè dal primo giorno di digiuno. Negli ultimi giorni prima dell'inizio del digiuno, si dovrebbe mangiare il meno possibile (zuppe, insalate, verdure di base, ecc.). Riducete anche le sostanze nocive come alcol, sigarette e farmaci (in accordo con noi). Siamo felici di aiutarvi a "svezzarvi" da molti anni di astinenza o di farmaci. Terapie in base alla scelta e alle indicazioni.

Destinatari:

- **Pazienti che desiderano vivere 5 giorni di bellissime esperienze di digiuno terapeutico riparatore e rigeneratore.**
- **Studenti che desiderano vivere la settimana di digiuno come un'esperienza di autoconsapevolezza e autodigiuno.**
- **Studenti di naturopatia NTE ODA-AM che devono svolgere un tirocinio M6**

Allegra San Bernardino - fonte di salute* Le acque curative di San Bernardino

Vi aspetta il seguente programma:

Lunedì, 10. Aprile 2023 - Inizio

QuintaSana Pratica di Medicina Olistica, Naturopatia NTE e Psicomatca, Gais AR e

Centro Dimensione Natura - San Bernardino GR

- ORE 10:00** **arrivo individuale presso l'hotel Lido a San Bernardino**
- ORE 10:30- 11:45** **Saluti di benvenuto dei partecipanti ai giorni DE-TOX, ciclo di digiuno rivitalizzante e curativo**
Successivamente, viene registrato il check-up personale. Il tirocinante registrerà le principali possibilità diagnostiche della TEN. Saranno documentati lingua, iride, urina, sangue e viso.
- ORE 12:30** **Pranzo - cibo di decostruzione, zuppa del digiuno e verdure**
- ORE 14:00-18:00** **Check-up e anamnesi secondo la NTE, trattamenti: Colon idroterapia con Tanja Baretta**
Presso l'hotel Lido primi trattamenti manuali e terapie devianti/ablative secondo l'anamnesi
- ORE 17:00** **Gli studenti che stanno eseguendo la parte pratica o chi è interessato potrà cucinare insieme un menù di zuppe vegetariane/vegane secondo una ricetta**
- Cosa deve essere presente in una buona zuppa di base? Cosa significa cucinare in cerchio? Quali alimenti sono assegnati a quale costituzione?**
Informazioni sulle connessioni olistiche tra alimentazione, digestione, salute, indisposizione, malattia. Salute e immunità, il mio cibo il mio umore, stile di vita e vitalità, il cibo come stimolatore dell'umore, consigli utili, ricette e risposte alle domande.
- ORE 18:00-19:00** **Cena insieme - zuppa, cibo leggero e poi serata libera**
- ORE 19:00-21:00** **Conferenza per i studenti: *Salute e rivitalizzazione***
Rigenerazione attraverso la cura DE-TOX e il digiuno come metodo di guarigione. Introduzione ai giorni di digiuno curativo, vitalità e rigenerazione.
Piano settimanale.
Spiegazione di cosa significa: rigenerazione per il corpo, regolazione dei tessuti e dei meccanismi di flusso secondo i principi umorali, stimolazione dolce, eliminazione, ricostruzione e vitalità.
Rispondere alle domande personali (formazione continua e supplemento pratico).
Calendario delle terapie e delle applicazioni per martedì.

Martedì, 11. aprile 2023 - La mia stella mattutina

ORE 8:30-9:00 Meditazione, Yoga, camminata o danza a dipendenza del tempo

ORE 9:15-10:00 Colazione con pasto a base di porridge

ORE 10:00 Terapia individuale secondo il piano terapeutico

ORE 11:30-12:30 Discussione plenaria - o tempo di riposo per i pazienti a digiuno

1a giornata del fegato: il fegato ha bisogno di cure speciali attraverso: Tinture, tè, impacchi, clisteri o eventualmente idroterapia del colon, massaggi con oli aromatici, massaggi individuali o impacchi al fegato per disintossicarsi, riposare e dormire.

Pulizia dell'intestino con sali di Epsom, polvere alcalina, disintossicazione, applicazione di tè e olio per favorire la disintossicazione, applicazioni individuali, massaggi, impacchi, ecc.

ORE 12:30-14:00 Menù di mezzogiorno piacere del digiuno
Calma e serenità o trattamenti individuali

ORE 14:00 Calma o terapie in base al programma

ORE 17:00 Gli studenti che stanno eseguendo la parte pratica o chi è interessato potrà cucinare insieme un menù di zuppe vegetariane/vegane secondo una ricetta

ORE 18:00-19:00 Cena - Zuppa della sera e riposo

ORE 19:45 Conferenza per gli studenti:

Rimanere in salute, diventare sani con la medicina umorale.

Quali sono gli alimenti effettivamente sani e le loro forme di preparazione? Il cibo come rimedio, Hildegard von Bingen e le sue regole di digiuno (formazione continua - ore pratiche).

Mercoledì, 12. Aprile 2023 – La mia stella del cammino

ORE 8:30 alle 9:15 Meditazione, Yoga, camminata o danza

ORE 9:15 – 10:00 Colazione con pasto a base di porridge

Dalle ore 10:00 Terapia individuale secondo il piano terapeutico

2° giorno del fegato: il fegato richiede una cura speciale attraverso:

Tinture, tè, impacchi, clisteri o eventualmente idroterapia del colon, massaggio con olio aromatico, massaggio individuale o impacco al fegato per disintossicarsi, riposare e dormire.

Pulizia intestinale con sali di Epsom, polvere alcalina, set di disintossicazione, applicazione di tè e olio per promuovere la disintossicazione, applicazioni individuali, massaggi, impacchi, ecc.

- ORE 12:30 -14:00 Menù di mezzogiorno piacere del digiuno
- ORE 14:00 - 18:00 Calma e serenità o trattamenti individuali secondo programma
- ORE 17:00 Gli studenti che stanno eseguendo la parte pratica o chi è interessato potrà cucinare insieme un menù di zuppe vegetariane/vegane secondo una ricetta

Cosa deve essere presente in una buona zuppa di base? Cosa significa cucinare in cerchio? Quali alimenti sono assegnati a quale costituzione?

Informazioni sulle connessioni olistiche tra alimentazione, digestione, salute, indisposizione, malattia. Salute e immunità, il mio cibo il mio umore, stile di vita e vitalità, il cibo come stimolatore dell'umore, consigli utili, ricette e risposte alle domande.

- ORE 18:00 - 19:00 Cena - Zuppa serale e riposo
- ORE 19:45 - 21:00 Conferenza per gli studenti: tema esperti sul background medico della NTE. (Formazione continua - ore di stage).

Giovedì 13. Aprile 2023- La mia stella vitale

- ORE 8:30 - 9:15 Meditazione, Yoga, camminata o danza
- ORE 9:15 - 10:00 Colazione con pasto a base di porridge
- Dalle ore 10:00 Terapia individuale secondo il piano terapeutico o tempo libero per i pazienti che digiunano
- 3° giorno del fegato: il fegato richiede una cura speciale attraverso Tinture, tè, impacchi, clisteri o eventualmente idroterapia del colon, massaggio con olio aromatico, massaggio individuale o impacco al fegato per disintossicarsi, riposare e dormire.
- Pulizia intestinale con sali di Epsom, polvere alcalina, giornata finale di disintossicazione, applicazione di tè e olio per favorire la disintossicazione, applicazioni individuali, massaggi, impacchi, ecc.
- ORE 11:30 - 12:30 **Discussione plenaria per gli studenti (parte pratica)**
- ORE 12:30 - 14:00 Menù di mezzogiorno piacere del digiuno
- ORE 14:00 - 18:30 Calma e serenità o trattamenti individuali
- ORE 17:00 Gli studenti che stanno eseguendo la parte pratica o chi è interessato potrà cucinare insieme un menù di zuppe vegetariane/vegane secondo una ricetta

Discussione plenaria - sviluppo dell'effetto del digiuno sui pazienti, qualità umorali, risorse dei pazienti, diario di apprendimento e relazione di tirocinio.

Dalle 18:00 - 19:00 Cena - Zuppa serale e riposo/rigenerazione

Dalle 19:45 - 21:30 Conferenza serata finale per i studenti - scambio di esperienze, informazioni sulla struttura.

(formazione continua - ore di stage)

Venerdì, 14. Aprile 2023 – Nella vita freschi e rigenerati

ORE 8:30 – 9:00 Meditazione, Yoga, camminata o danza

ORE 9:00 – 9:30 Colazione con pasto a base di porridge

ORE 9:30 – 10:30 I pazienti che digiunano riordineranno la stanza e prepareranno le valigie e ultimi trattamenti secondo il programma

ORE 12:30 – 14:00 Pranzo – Puro piacere

ORE 14:00 Per i digiunatori rientro a casa ed eventualmente ultimi trattamenti secondo il piano

Per i naturopati continuazione con formazione continua **debriefing terapeutico a digiuno, DE-TOX, debriefing del tirocinio, diario di apprendimento, protocolli.**

Offerta speciale

Offriamo ai nostri "digiunatori" un pacchetto con i servizi aggiuntivi elencati qui sotto:

- **Check-up** (direttamente sul posto diagnosi delle urine, del sangue, della lingua, dell'iride, compreso pacchetto di digiuno medico valore 600.-)
- **Supporto per il digiuno** (incl. piano di digiuno, rimedi, supporto personale, meditazioni quotidiane valore 400.-)
- **1 x irrigatore da viaggio** compreso di: tè alle erbe o Kaffeekohle o miele o panna (valore 25.-)
- **2 impacchi per il fegato** (valore 100.-)
- **2 impacchi di fiori di fieno** (valore 100.-)
- **2 pediluvi alcalini con massaggio ai piedi di 75 min totali** (valore 160.- ciascuno)
- **1 trattamento Pneumatron 30 min** (valore 60.-)
- **Tattamento termico a infrarossi** (può essere usato durante tutta la settimana)
- **Lettino I-Life** (può essere usato durante tutta la settimana)
- **Supporto personale**

- Inclusi i farmaci per il digiuno e le cure mediche costo totale 1360.- a persona (escluso il pernottamento)
- Più cibo a prezzo forfettario, come cibo giornaliero a prezzo forfettario colazione, pranzo, zuppa serale e con tè, bevande, brodo alcalino (succhi, frutta, frullati ecc.).
Tariffa forfettaria giornaliera 70.- al giorno per 5 giorni (lun. - ven.) 350.- per i partecipanti al digiuno ambulatoriale

La maggior parte dei trattamenti può essere coperta dall'assicurazione complementare informarsi personalmente presso la propria cassa malati

- Per prenotare un posto è necessario versare un deposito di CHF 500.-.

PER NATUROPATI O PRATICANTI M6

- Settimana di digiuno completa compresa prova di tirocinio, diario di apprendimento, protocolli, conferma dell'Accademia QuintaMed per l'ODA-AM al costo totale di 1360.- a persona vengono aggiunti CHF 250.- (discussione e feedback scritto)
- Solo come stage senza autodigiuno, con certificato di stage, diario di apprendimento, protocolli, conferma dell'Accademia QuintaMed per l'ODA-AM, CHF 580.- discussione e feedback scritto).

Prenota il tuo alloggio e pagate direttamente in Hotel

Hotel Lido San Bernardino - <https://de.lido-sanbernardino.ch/>

Trattamenti:

Tutti i massaggi e le terapie devianti ed ablativo, l'idrocolon terapia i trattamenti Kneipp possono essere fatturati alla vostra copertura assicurativa complementare, se ne avete una, per questo tipo di fatturazione le prestazioni sono soggette ad un costo aggiuntivo se non sono inclusi nel pacchetto

Controllo individuale (obbligatorio) dello stato di salute (controllo del digiuno) e accompagnamento personale con

- Misurazione della pressione sanguigna, della glicemia, dello stato delle urine, del peso corporeo, diagnostica dell'iride
- Tipo di costituzione e tipologia di regolazione
- Chiarimento personale, compreso il comportamento alimentare
- Eventuale chiarimento individuale della simbiosi intestinale, della contaminazione da metalli pesanti e delle allergie - Test Orthoanalytic (costo a parte)
- Fatti interessanti su digestione e alimentazione, esercizio fisico e respirazione
- L'alimentazione come base di una sana fisiologia della flora intestinale e dell'immunità
- Programma personale di digiuno, stato di controllo ripetuto durante la settimana di digiuno, esercizi di respirazione integrativa, meditazioni, yoga.
- Scambio di esperienze nel gruppo con serata finale
- La specialità è la famosa acqua curativa "Acuforta di San Bernardino" - cura da bere

Programma di digiuno individuale - basato sulla naturopatia Tradizionale Europea della pratica QuintaSana e Centro Dimensione Natura

Importanti informazioni aggiuntive/raccomandazioni

- **Inizio dei preparativi sabato e domenica 8. + 9. Aprile 2023. Giorno di digiuno con riso o purè di patate e verdure o minestre**
- Il contenuto del piano di digiuno terapeutico può variare a seconda della persona e dei sintomi.
- Per prepararsi, si consiglia di ridurre il consumo di caffè circa 3 settimane prima, in modo da avere zero tazze di caffè fin dall'inizio.
- Gli ultimi giorni prima dell'inizio del digiuno si dovrebbe mangiare il meno possibile (cibi alcalini, zuppe, insalate, ecc.).
- Ridurre le sostanze nocive come l'alcol, le sigarette e i farmaci (previa consultazione).
- Per informazioni riguardo il trattamento di idroterapia del colon (CHT - irrigazione del colon) contattare Tanja Baretta - studio Dimensione Natura, San Bernardino /GR oppure Heide-Dore Bertschi-Stahl a Gais / AR - studio QuintaSana, o a Hettlingen / ZH

Responsabile del digiuno: Heide-Dore Bertschi-Stahl
Naturopata con diploma federale di Naturopatia Tradizionale Europea
NTE
Tanja Baretta
Naturopata con diploma federale in Naturopatia Tradizionale Europea
NTE
+ tirocinanti dell'Accademia QuintaMed

Prenotate oggi stesso le vostre giornate DE-TOX, di rivitalizzazione e benessere

Registrazioni sotto : <https://quintamedsi.jimdofree.com/settimane-de-tox/>

I posti sono limitati! Non perdere questa occasione

La nostra esperienza – la vostra vittoria

Dopo la settimana di digiuno terapeutico QuintaSana con il centro Dimensione Natura, ricomincerete la vostra vita quotidiana freschi, riposati, rigenerati, rivitalizzati e pieni di slancio e di energia. La nostra esperienza pluriennale e la consulenza individuale per ogni partecipante sono la chiave della vostra risorsa.

Prezzi speciali durante il periodo di digiuno terapeutico - Terapie individuali a scelta:

*Terapie devianti/ablative incl. materiale	ognuna 20 – 30 Min	CHF 65.–
Massaggio Aromatico con olio	forfait ca. 1 ½ - 2 h	CHF 240.–
Riflessologia plantare	ca.60 Min.	CHF 140.–
Massaggio completo	ca.60 Min.	CHF 140.–
Linfodrenaggio	ca. 60 Min.	CHF 140.–
Massaggio con coppette	ca. 60 Min.	CHF 140.–
Impacchi al fegato / Infusione Kneipp	ca. 30 Min.	CHF 50.–
*Massaggio con spazzola / Sfregamento con olio	ca. 30 Min.	CHF 65.–
Massaggio con pelling al miele	ca. 30 Min.	CHF 80.–
*Ultrasuoni Vital Wave	ca. 20 – 30 Min	CHF 65.–
Idrocolon terapia	pauschal ca. 90 Min.	CHF 240.–
Terapia con sanguisughe	pauschal inkl. Materialien	CHF 270.–

sarà registrato durante il controllo

(cambio della medicazione il giorno successivo)

- *Terapie devianti e ablative della naturopatia NTE – Metodo Baunscheidt – Coppettazione con sangue, Risveglio della vita con olio Baunscheidt per la stimolazione e la disintossicazione e fluidi linfatici nel corpo o applicazione di terre curative strofinamento di piante nel triangolo tossico delle ervicali, impacchi di fango.
- *Massaggio con spazzola – Spazzolamento a secco della cute per stimolare gli strati cutanei affinché vi sia un'attivazione dei pori per liberarli, affinché possa avvenire la disintossicazione del corpo attraverso l'aggiunta di sfregamento con olio e avvolgimento di panni caldi.
- *Ultrasuoni Vital Wave – terapia deviante – frequenza della linfa: La frequenza di 2 MHz è lo specialista per il trattamento del sistema linfatico. Non per niente si sa che "la linfa è l'oro del corpo umano". La frequenza dell'onda vitale di 2 MHz penetra direttamente nel tessuto connettivo, nello strato delle cellule spinose, i cui interstizi sono pieni di linfa. In questo modo provoca un drenaggio linfatico naturale. I nutrienti e i prodotti metabolici utilizzati, nonché le noxae (sostanze nocive), vengono eliminati ed espulsi.

Molte terapie vengono rimborsate dalla cassa malati complementare

Riconosciuti dalle casse malati
SVANAH, EMR come pure membro A NVS A