

# SHUUM

BOUTIQUE WELLNESS HOTEL ★★☆☆



**MEDICAL** WELLNESS

# CIESZ SIĘ DOBRYM ZDROWIEM

Poznaj bogatą ofertę badań diagnostycznych nakierowanych na poprawę stanu Twojego zdrowia. Pomożemy znaleźć przyczynę osłabienia Twojego organizmu i utraty witalności. Wesprzemy Cię w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych i przywróceniu prawidłowej masy ciała, a także pokażemy naturalne sposoby radzenia sobie z uciążliwymi dolegliwościami. Czeka na Ciebie kadra wykwalifikowanych specjalistów i nowoczesny sprzęt. Sprawdź naszą ofertę!



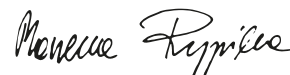
## PORADNIA DIETETYCZNA

### Indywidualne podejście

Czerpmy z jedzenia przyjemność! Delektujmy się wyjątkowością różnorodnych smaków i aromatów. Odkrywajmy nowe produkty i nowe połączenia. Ale myślmY również o swoim zdrowiu i dobrym samopoczuciu. Jedzmy tak, aby dostarczać swojemu ciału energii i ważnych składników odżywczych. Nie chodźmy na skróty i nie ulegajmy chwilowym pokusom. Kształtujmy zdrowe nawyki żywieniowe, które nie tylko korzystnie wpłyną na naszą sylwetkę, ale przede

wszystkim wzmocnią zasoby energetyczne, usuną nieprzyjemne dolegliwości, przywrócą uczucie lekkości i ogólnego błogostanu.

Aby jednak jedzenie sprawiało prawdziwą przyjemność, i dla ciała i dla ducha, musimy na nowo nauczyć się jeść. Jeść, aby być pięknym, silnym i zdrowym!



dr n. med. Marzena Rypina

### Krok do zdrowia, czyli zmień nawyki żywieniowe

Zapraszamy na konsultacje dietetyczne, podczas których nasz specjalista, na podstawie wnikliwego wywiadu, dobierze dietę odpowiednio dostosowaną do stanu Twojego zdrowia, trybu życia i potrzeb organizmu. Zaproponuje kuracje, które pomogą zwalczyć nadwagę i uporać się z dolegliwościami chorobowymi. Doradzi w sprawie dodatkowej suplementacji i ziołolecznictwa, a także przygotowuje zbilansowany jadłospis dla osób aktywnych fizycznie.

<b>Pierwsza konsultacja dietetyczna z analizą składu ciała</b>	<b>60 min – 150 PLN</b>
<b>Kolejna konsultacja dietetyczna</b>	<b>45 min – 100 PLN</b>
<b>Konsultacja z doradcą żywieniowym</b>	<b>60 min – 100 PLN</b>
<b>Ułożenie planu dietetycznego na 7 dni</b>	<b>250 PLN</b>
<b>Ułożenie planu dietetycznego na 14 dni</b>	<b>350 PLN</b>

# INNOWACYJNA DIAGNOSTYKA

## Zbadaj kondycję Twojego organizmu!

Poddaj się nowoczesnej metodzie mierzącej najważniejsze parametry Twojego organizmu, czyli analizie składu ciała. Badanie to pomoże określić masę mięśni szkieletowych, stan wysycenia organizmu minerałami, zawartość wody w organizmie, masę kostną oraz masę tłuszczową ogólną i tkankę tłuszczową trzewną. Dzięki temu dowiesz się m.in. czy grozi Ci osteoporoza, jaką masz przemianę materii i jaki jest Twój wydatek energetyczny podczas aktywności fizycznych.

**Analiza składu ciała z omówieniem wyniku**

**20 min – 60 PLN**

## Badanie żywej kropli krwi

Działaj zanim będzie za późno! Wykryj w swoim organizmie procesy zapalne jeszcze przed wystąpieniem objawów choroby. Analiza żywej kropli krwi pozwoli dowiedzieć się, czy borykasz się z zaburzeniami metabolicznymi, gospodarki wodnoelektrolitowej lub hormonalnymi. Na podstawie tego badania stwierdzisz także obecność blaszek miażdżycowych, metali ciężkich, bakterii, grzybów, pasożytów oraz nieszczelność jelit.

**Badanie żywej kropli krwi pod mikroskopem**

**do 60 min – 180 PLN**

## **Sprawdź czy cierpisz na nietolerancje pokarmowe...**

Skarżysz się na ostre bóle głowy i migreny, problemy skórne, niedomaganie układu oddechowego, a może doskwiera Ci zespół nadwrażliwych jelit? Być może przyczyną tych dolegliwości jest nietolerancja pokarmowa, która jest niczym innym, jak tylko reakcją układu odpornościowego na wybrane produkty spożywcze.

## **Badanie nietolerancji pokarmowej MRT 170**

Poddaj się innowacyjnemu badaniu krwi, które w dokładny i skuteczny sposób pozwoli określić nadwrażliwość na aż 170 alergenów obecnych w pokarmach, dodatkach do żywności czy składnikach leków. Na podstawie wyniku analizy otrzymasz indywidualne zalecenia żywieniowe (Program LEAP).

**Badanie nietolerancji pokarmowej MRT 170 + 2 konsultacje dietetyczne oraz eliminacyjne i rotacyjne zalecenia żywieniowe**

**1980 PLN**

## **Badanie nietolerancji pokarmowej IgG**

Oznaki alergii pokarmowej mogą wystąpić nawet po kilku godzinach lub dniach od zjedzenia konkretnego produktu. Nietolerancja może objawiać się obniżeniem samopoczucia, bólami głowy, reakcjami skórными, a nawet niedomaganiem układu oddechowego i gastrycznego. Ponieważ symptomy nietolerancji występują z opóźnieniem, trudno stwierdzić, na które produkty jesteście uczuleni. Poddaj się specjalistycznemu badaniu krwi, w którym oznaczane są przeciwciała klasy IgG i sprawdź swoją nadwrażliwość na 57 alergenów.

**Badanie nietolerancji pokarmowej IgG zależne (57 produktów)**

**500 PLN**

## **Badanie nietolerancji fruktozy**

Spożycie owoców, soków, miodu oraz niektórych warzyw może powodować nieprzyjemne dolegliwości gastryczne: bóle brzucha, wzdęcia, biegunki. Sprawdź, czy ich przyczyną nie jest przypadkiem nietolerancja na fruktozę. Weź udział w nieinwazyjnym badaniu testem wodorowym (bez pobierania krwi), które pomoże znaleźć przyczynę dolegliwości.

**Badanie nietolerancji fruktozy**

**120 min – 150 PLN**

## **Badanie nietolerancji laktozy lub sacharozy**

Dlaczego warto je wykonać? Nietolerancja laktozy lub sacharozy może być przyczyną nieprawidłowości w funkcjonowaniu przewodu pokarmowego, wywołując szereg dokuczliwych objawów np. kolki u dzieci, bóle brzucha, a także objawy zespołu jelita drażliwego u osób dorosłych. Aby stwierdzić nietolerancję laktozy lub sacharozy, skorzystaj z naszej oferty i poddaj się nieinwazyjnemu badaniu testem wodorowym, który polega na pobraniu próbki wydychanego powietrza.

**Badanie nietolerancji laktozy lub sacharozy**

**120 min – 150 PLN**

## **Badanie przerostu bakteryjnego jelita**

Zaburzenia trawienia mogą być bardzo dokuczliwe i prowadzić do poważnego niedoboru składników odżywczych. Jeśli cierpisz na takie dolegliwości, jak: bóle brzucha, wzdęcia, nadmierne gazy, przewlekła biegunka, tłuszczowe stolce, niedokrwistość, zapalenie stawów i ścięgien, rumień guzowaty, zapalenie nerek, zapalenie lub stłuszczenie wątroby, zaburzenia troficzne naskórka, kurza ślepotą, to sygnał, że warto wykonać badanie przerostu bakteryjnego jelita. Jest to nieinwazyjne badanie testem wodorowym, które polega na pobraniu próbki powietrza – bez klucia i pobierania krwi. To badanie pomoże stwierdzić, czy czasem nie cierpisz z powodu zespołu SIBO.

**Badanie przyrostu bakteryjnego**

**120 min – 150 PLN**

## **MikroFloraScan**

Równowaga mikrobiologiczna w jelitach ma znaczący wpływ na stan naszego zdrowia i samopoczucie. Wszelkie zaburzenia flory bakteryjnej prowadzić mogą do utraty odporności, nadwrażliwości pokarmowych, a nawet obniżenia nastroju, przewlekłego zmęczenia czy depresji. Jeśli cierpisz na jedną z powyższych dolegliwości, weź udział w specjalistycznym badaniu, które polega na pobraniu próbki kału celem identyfikacji głównych grup bakterii tlenowych, beztlenowych oraz grzybów znajdujących się w jelicie. Na podstawie wyniku nasi eksperci dopasują do Ciebie indywidualną suplementację probiotyczną i prebiotyczną.

**MikroFloraScan**

**550 PLN**

# **TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA**

## **Kompleksowa diagnoza stanu zdrowia według TMC**

Poznaj diagnostykę opartą na tradycyjnych zasadach medycyny chińskiej: wnikliwym wywiadzie, badaniu pulsu i powierzchni języka, ocenie wyglądu oraz obserwacji zachowania. Metoda ta pozwala na holistyczne spojrzenie na stan Twojego zdrowia i przywrócenie organizmowi równowagi i harmonii.

**Kompleksowa diagnoza stanu zdrowia z konsultacją**

**60 min – 150 PLN**

## Diagnostyka stanu zdrowia z języka

W medycynie chińskiej na podstawie wyglądu języka diagnozuje się wiele dolegliwości, a jego wielkość, kształt, kolor czy struktura wiele mówi zarówno o stanie fizycznym, jak i emocjonalnym pacjenta. Poddaj się badaniu i sprawdź, czy chińska mapa Twojego języka nie wskazuje objawów poważnych dolegliwości i schorzeń.

**Diagnostyka stanu zdrowia z języka**

**do 40 min – 100 PLN**

## TERAPIE SPECJALISTYCZNE

### Badanie STRD

Rozpoznaj swoje problemy zdrowotne za pomocą badania STRD, czyli całościowej metodzie służącej ocenie energetycznej. Daje ona możliwość wglądu w środowisko komórek oraz ich otoczenie, które powodują powstawanie promieniowania ciepłego. Dzięki temu zyskujesz całościowy obraz swojego stanu fizycznego i psychicznego.

**Badanie STRD | Badanie kontrolne**

**60 min – 250 PLN | 60 PLN**

### Badanie genetyczne

Czy wiesz, że zrównoważony metabolizm zasadniczo wpływa na Twoje zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie organizmu? Ale to predyspozycje genetyczne warunkują przekształcanie witamin z form nieaktywnych do form czynnych biologicznie, wchłanianie i transport międzykomórkowy składników odżywczych oraz zdolność organizmu do usuwania nadmiarów! Badanie polimorfizmów genetycznych może wskazać przyczyny niedoborów lub nadmiaru poszczególnych składników, pomimo trzymania się prawidłowo zbilansowanej diety. Badanie wykonuje się tylko raz w życiu.

## KONSULTACJE SPECJALISTYCZNE

**Konsultacja fizjoterapeutyczna**

**do 50 min – 150 PLN**

**Konsultacja lekarska**

**do 50 min – 150 PLN**

# Genießen Sie gute Gesundheit

Entdecken Sie eine breite Palette von diagnostischen Untersuchungen, die auf die Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes abzielen. Wir helfen Ihnen, die Ursache für Ihre Körperschwäche und den Verlust der Vitalität zu finden. Wir unterstützen Sie bei der Gestaltung gesunder Essgewohnheiten und der Wiederherstellung des richtigen Körpergewichts und zeigen Ihnen natürliche Vorgehensweisen bei lästigen Beschwerden. Unser Team aus qualifizierten Spezialisten und modernster Ausrüstung erwartet Sie. Überprüfen Sie unser Angebot!



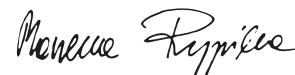


# ERNÄHRUNGSBERATUNGSSTELLE

## Individuelle Herangehensweise

Lassen wir uns am Essen vergnügen! Genießen wir die Einzigartigkeit der verschiedenen Geschmacksrichtungen und Aromen. Entdecken wir neue Produkte und neue Kombinationen. Aber denken wir auch an unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Essen wir, um unseren Körper mit Energie und wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Nehmen wir keine Abkürzungen und geben wir keinen vorübergehenden Versuchungen nach. Gestalten wir gesunde Essgewohnheiten, die nicht nur

unsere Figur positiv beeinflussen, sondern vor allem unsere Energieressourcen stärken, unangenehme Beschwerden beseitigen, das Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden wiederherstellen. Aber damit das Essen ein echtes Vergnügen ist, sowohl für den Körper als auch für den Geist, müssen wir lernen, neu zu essen. Essen Sie, um schön, stark und gesund zu sein!



Dr. med. Marzena Rypina

## Ein Schritt zur Gesundheit, also ändern Sie Ihre Essgewohnheiten.

Wir laden Sie zu Ernährungsberatungen ein, bei denen unsere Ernährungsexperte auf der Grundlage eines ausführlichen Gesprächs eine Diät wählt, die Ihrem Gesundheitszustand, Ihrem Lebensstil und den Bedürfnissen des Körpers angemessen ist. Sie schlägt Ihnen Behandlungen vor, die Sie bei der Bekämpfung von Übergewicht und bei Krankheiten unterstützen. Sie wird über zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel und Kräuterheilkunde beraten und ein ausgewogenes Menü für körperlich aktive Menschen vorbereiten.

<b>Erste Ernährungsberatung mit Analyse der Körperzusammensetzung</b>	<b>60 Min. – 150 PLN</b>
<b>Eine weitere Ernährungsberatung</b>	<b>45 Min. – 100 PLN</b>
<b>Beratung durch einen Ernährungsberater</b>	<b>60 Min. – 100 PLN</b>
<b>Erstellung eines Diätplans für 7 Tage</b>	<b>250 PLN</b>
<b>Erstellung eines Diätplans für 14 Tage</b>	<b>350 PLN</b>

# INNOVATIVE DIAGNOSTIK

## **Untersuchen Sie Ihre körperliche Verfassung!**

Lassen Sie sich der Analyse der Körperzusammensetzung unterwerfen, die eine moderne Methode zur Messung der wichtigsten Parameter Ihres Körpers ist. Diese Untersuchung wird Ihnen helfen, die Skelettmuskelmasse, die Mineraliensättigung, den Körperwassergehalt, die Knochenmasse, das gesamte Körperfett und das viszerale Fettgewebe zu bestimmen. Dadurch erfahren Sie unter anderem, ob Sie von Osteoporose bedroht sind, welche Art von Stoffwechsel Sie haben und wie hoch Ihr Energieaufwand bei körperlicher Aktivität ist.

**Analyse der Körperzusammensetzung mit Ergebnisbesprechung**

**20 Min. – 60 PLN**

## **Blutstropfenuntersuchung**

Handeln Sie, bevor es zu spät ist! Erkennen Sie entzündliche Prozesse in Ihrem Körper schon vor Beginn der Erkrankung. Eine Blutstropfenanalyse ermöglicht es Ihnen, herauszufinden, ob Sie mit Wasser-Elektrolythaushalt, Stoffwechsel- oder Hormonstörungen zu kämpfen haben. Auf der Grundlage dieser Untersuchung werden Sie auch das Vorhandensein von atherosklerotischen Plaques, Schwermetallen, Bakterien, Pilzen, Parasiten und Darmleckagen feststellen.

**Blutstropfenuntersuchung unter Mikroskop**

**bis 60 Min. – 180 PLN**

## **Überprüfen Sie, ob Sie unter Nahrungsmittelintoleranz leiden...**

Klagen Sie über akute Kopfschmerzen und Migräne, Hautprobleme, Atemnot oder leiden Sie vielleicht am Reizdarm? Vielleicht ist die Ursache für diese Beschwerden die Nahrungsmittelintoleranz, die nichts anderes ist als eine Reaktion des Immunsystems auf ausgewählte Lebensmittel.

## Nahrungsmittelintoleranz-Test MRT 170

Unterziehen Sie sich einer innovativen Blutuntersuchung, die die Überempfindlichkeit gegen bis zu 170 Allergene in Lebensmitteln, Lebensmittelzusatzstoffen oder Arzneimittelzutaten genau und effektiv bestimmt. Basierend auf dem Analyseergebnis erhalten Sie individuelle Ernährungsempfehlungen (LEAP-Programm).

**Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit MRT 170 + 2 Ernährungsberatungen und Eliminierungs- und Rotationsernährungsempfehlungen.**

**1980 PLN**

## IgG-Intoleranztest

Anzeichen einer Lebensmittelallergie können bereits wenige Stunden oder Tage nach dem Verzehr eines bestimmten Produkts auftreten. Intoleranz kann sich in vermindertem Wohlbefinden, Kopfschmerzen, Hautreaktionen und sogar in Atem- und Magen-Darm-Versagen äußern. Da die Symptome der Intoleranz erst mit Verzögerung auftreten, ist es schwierig festzustellen, gegen welche Produkte wir allergisch sind. Machen Sie eine spezielle Blutuntersuchung auf IgG-Antikörper und überprüfen Sie Ihre Überempfindlichkeit gegen 57 Allergene.

**IgG-abhängiger Intoleranztest (57 Produkte)**

**500 PLN**

## Fruktoseintoleranztest

Der Verzehr von Obst, Säften, Honig und einigem Gemüse kann zu unangenehmen Magen- und Darmbeschwerden führen: Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall. Überprüfen Sie, ob sie nicht durch eine Intoleranz gegenüber Fructose verursacht werden. Nehmen Sie an einem nicht-invasiven Wasserstoffatemtest (ohne Blutentnahme) teil, der Ihnen hilft, die Ursache der Erkrankung zu finden.

**Fruktoseintoleranztest**

**120 Min. – 150 PLN**

## Laktose- oder Saccharoseintoleranztest

Warum lohnt es sich, es zu tun? Laktose- oder Saccharoseintoleranz kann zu Gastrostörungen führen und eine Reihe von lästigen Symptomen verursachen, wie Koliken bei Kindern, Bauchschmerzen und Symptome des Reizdarmsyndroms bei Erwachsenen. Um eine Laktose- oder Saccharoseintoleranz zu erkennen, nutzen Sie unser Angebot und lassen Sie sich einem nicht-invasiven Wasserstoffatemtest (keine Blutentnahme) unterziehen, bei dem eine Ausatemluftprobe entnommen wird.

**Laktose- oder Saccharoseintoleranztest**

**120 Min. – 150 PLN**

### **Darmfehlbesiedlung-Test**

Verdauungsstörungen können sehr lästig sein und zum schweren Nährstoffmangel führen. Wenn Sie unter solchen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, übermäßige Gase, chronischer Durchfall, Fettstühle, Anämie, Gelenk- und Sehnenentzündung, Erythema nodosum, Nierenentzündung, Hepatitis oder Fettleber, trophische Erkrankungen der Epidermis, Nachtblindheit leiden, ist dies ein Signal, das es wert ist, einen Darmfehlbesiedlung-Test durchzuführen. Es handelt sich um einen nicht-invasiven Wasserstoffatemtest, bei dem eine Luftprobe entnommen wird - ohne zu stechen oder Blut zu entnehmen. Dieser Test hilft Ihnen festzustellen, ob Sie möglicherweise an einem SIBO-Syndrom leiden.

**Darmfehlbesiedlung-Test**

**120 Min. – 150 PLN**

### **MikroFloraScan**

Das mikrobiologische Gleichgewicht im Darm hat einen bedeutenden Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Jede Störung der Bakterienflora kann zu einem Verlust der Immunität, Nahrungsmittelüberempfindlichkeit und sogar zu einer noch niedrigeren Stimmung, chronischer Müdigkeit oder Depression führen. Wenn Sie an einer dieser Erkrankungen leiden, nehmen Sie an einer speziellen Untersuchung teil, bei der eine Stuhlprobe entnommen wird, um die Hauptgruppen der aeroben, anaeroben Bakterien und Pilze im Darm zu identifizieren. Auf der Grundlage des Ergebnisses passen unsere Experten an Sie eine individuelle Supplementierung mit Probiotika und Präbiotika an.

**MikroFloraScan**

**550 PLN**

## **TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN**

### **Umfassende Gesundheitsdiagnostik nach TCM**

Erfahren Sie mehr über die Diagnostik auf der Grundlage der traditionellen Prinzipien der chinesischen Medizin: aufschlussreiche Befragung, Untersuchung von Puls und Oberfläche der Zunge, Beurteilung des Aussehens und Beobachtung des Verhaltens. Diese Methode ermöglicht es Ihnen, einen ganzheitlichen Blick auf Ihre Gesundheit zu werfen und das Gleichgewicht und die Harmonie Ihres Körpers wiederherzustellen.

**Umfassende Gesundheitsdiagnostik mit Beratung**

**60 Min. – 150 PLN**

## Diagnostik des Gesundheitszustands anhand der Zunge

In der chinesischen Medizin werden viele Krankheiten anhand des Erscheinungsbildes der Zunge diagnostiziert, und ihre Größe, Form, Farbe oder Struktur spricht viel über den körperlichen und emotionalen Zustand des Patienten. Unterziehen Sie sich dem Test und überprüfen Sie, ob die chinesische Karte Ihrer Zunge keine Anzeichen irgendwelcher schweren Beschwerden oder Krankheiten aufweist.

**Diagnostik des Gesundheitszustandes anhand der Zunge**

**bis 40 Min. – 100 PLN**

## SPEZIALISIERTE THERAPIEN

### STRD-Test (Thermoscan)

Identifizieren Sie Ihre gesundheitlichen Probleme mit STRD-Test, einer umfassenden Energiebewertungsmethode. Es gibt Ihnen einen Einblick in den Lebensraum der Zellen und deren Umgebung, die die Bildung von Wärmestrahlung verursachen. So erhalten Sie ein umfassendes Bild von Ihrem körperlichen und geistigen Zustand.

**STRD-Test | Kontrolltest**

**60 Min. – 250 PLN | 60 PLN**

### Genetische Untersuchung

Wissen Sie, dass ein ausgewogener Stoffwechsel Ihre Gesundheit und Ihr gutes Funktionieren grundlegend beeinflusst? Entscheidend für die Umwandlung von Vitaminen von inaktiven in biologisch aktive Formen, die Aufnahme und den interzellulären Transport von Nährstoffen und die Fähigkeit des Körpers, Überschüsse zu entfernen, ist jedoch die genetische Veranlagung! Die Untersuchung genetischer Polymorphismen kann auf die Ursachen von Mangel oder Übermaß an einzelnen Nährstoffen hinweisen, auch wenn eine ausgewogene Ernährung eingehalten wird. Die Untersuchung wird nur einmal im Leben durchgeführt.

## FACHLICHE BERATUNG

**Physiotherapeutische Beratung**

**bis 50 Min. – 150 PLN**

**Ärztliche Beratung**

**bis 50 Min. – 150 PLN**

# ENJOY GOOD HEALTH

Discover our wide offer of diagnostic tests which aim at improving your health. We will assist you in finding the reason for the weakness of your body and loss of vital forces. We will support you in developing healthy eating habits and restoring ideal body mass and indicate natural ways of fighting depressive conditions. Qualified staff and modern equipment are here for you.

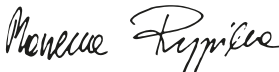


# DIETARY CLINIC

## Individual approach

We eat for pleasure. We delight in exceptional variety of tastes and flavours. We discover new produce and new combinations. But we also think about health and well being. So let us eat to supply energy and important nutrients to our body. Let us not take any shortcuts and let us not yield to temptation in the moment. Let us develop healthy eating habits which will not only do wonders to our body but will first and foremost strengthen energy resources, remove unpleasant

conditions, restore the feeling of lightness and general feeling of bliss. However, to take true pleasure in eating for the body and mind we must learn to eat anew. Eat to be beautiful, strong and healthy.



Marzena Rypina, PhD

## Take a step towards health, change your eating habits

Have a medical consultation during which, upon a thorough examination, our specialist will prescribe a diet tailored to the needs of your body, lifestyle and health. The consultant will develop a treatment to help fight overweight and medical conditions, offer advice on additional supplements and herbalism as well as prepare a balanced diet for enthusiasts of active lifestyle.

<b>First consultation and body composition analysis</b>	<b>60 min – 150 PLN</b>
<b>Consecutive dietary consultation</b>	<b>45 min – 100 PLN</b>
<b>Consultation with nourishment advisor</b>	<b>60 min – 100 PLN</b>
<b>Seven-day-diet plan</b>	<b>250 PLN</b>
<b>Fourteen-day-diet plan</b>	<b>350 PLN</b>

# INNOVATIVE DIAGNOSIS

## **Check the physical condition of your body!**

Have body composition analysis – a modern method to measure the most important indices of your body. This examination helps to assess the skeletal muscle mass, degree of saturation with minerals, percentage of body water, bone mass, adipose fat and visceral fat. The results of the examination will tell you whether you are prone to osteoporosis, what your metabolism is and how much energy you actually burn while doing a physical activity.

**Body composition analysis and presentation of results**

**20 min – 60 PLN**

## **Live blood analysis**

Act before it is too late. Detect inflammation processes in your body even before first symptoms of a disease appear. Live blood analysis provides information about metabolic and hormone disorders or water and electrolyte imbalance. Live blood analysis provides information about cholesterol plaques, heavy metals, bacteria, fungi and parasites as well as leaky gut syndrome.

**Live blood analysis**

**up to 60 min – 180 PLN**

## **Check whether you suffer from food intolerance ...**

Do you suffer from splitting headaches, migraines, skin problems, respiratory conditions or do you feel discomfort due to irritable bowel syndrome? The reason for these conditions could be food intolerance which is also known as non-IgE mediated food hypersensitivity or difficulty in digesting certain foods.



## **MRT 170 food intolerance test**

Have innovative blood test to define up to 170 allergens present in food, additives or medicine in a precise and effective way. You will be given an individually tailored dietary wellness program based on test results (LEAP Program).

**Food sensitivity tests MRT 170 + 2 dietary consultations  
as well as elimination and rotation diet recommendations.**

**1980 PLN**

## **IgG food intolerance test**

Symptoms of food allergy may appear within a few hours or even days of eating the food you are intolerant to. Common symptoms include fatigue, headaches, flushing of the skin or even respiratory and gastric disorders. Yet, symptoms can be delayed which makes the offending food especially difficult to pinpoint. For this reason, have an advanced blood test which marks IgG antibodies and checks your sensitivity to 57 allergens.

**IgG food intolerance test (57 produce)**

**500 PLN**

## **Fructose intolerance test**

Eating fruit, honey, some vegetables or drinking juice may result in unpleasant gastric conditions: abdomen cramps, bloating or diarrhoea. The reason could be fructose intolerance. Have a non-invasive hydrogen test (no blood sampling) which will assist you in finding the reason for disorder.

**Fructose intolerance test**

**120 min – 150 PLN**

## **Lactose or sucrose intolerance test**

Why is the test worthwhile? Lactose or sucrose intolerance may result in digestive disorder. Distressing symptoms may include colic, abdominal cramps, irritable bowel syndrome. To check whether you are lactose or sucrose intolerant have a non-invasive hydrogen test (no blood sampling) which means collecting a sample of exhaled breath.

**Lactose or sucrose intolerance test**

**120 min – 150 PLN**

### **Small intestinal bacterial overgrowth test**

Digestive disorders may be very distressing and may lead to serious nutrient deficiencies. If you suffer from such disorders like abdominal cramps, bloating, gas, diarrhoea, steatorrhoea, anaemia, inflammatory arthritis, tendinitis, erythema nodosum, nephritis, hepatitis, hepatic steatosis, trophic skin disorders or night-blindness then having a small intestinal bacterial overgrowth test is worthwhile; it is a non-invasive hydrogen test (no blood sampling) which means collecting a sample of exhaled breath, no blood sampling is necessary. This test will help find out whether you suffer from SIBO syndrome.

**Small intestinal bacterial overgrowth test**

**120 min – 150 PLN**

### **Flora Scan (Stool Test)**

Balance of the gut microbiota is important for our health and well-being. Any microbiota disorder may result in weakened immune system, states of anxiety, mood swings or depression. If you have had one or more of these symptoms, take a specialised test which is performed by analysing a stool sample to identify major anaerobic and aerobic bacteria in the guts. Our specialists will prepare individual probiotic and prebiotic supplement plan.

**Flora Scan (Stool Test)**

**550 PLN**

## **TRADITIONAL CHINESE MEDICINE**

### **Complex diagnosis in Traditional Chinese Medicine TCM**

Find out about diagnosis formulated on traditional principles of Chinese medicine: detailed interview, pulse rate and tongue surface, assessment of appearance and observation of behaviour. The concept of TCM is a holistic approach to your health that restores balance and harmony.

**Complex diagnosis and consultation**

**60 min – 150 PLN**

## Health diagnosis based on tongue examination

In Chinese medicine the tongue is a method for diagnosis of many disorders and its shape, colour or body features can tell a lot both about the physical as well as mental condition of a patient. Undergo an examination and find out if the Chinese map of your tongue indicates any serious conditions or diseases.

**Tongue diagnosis**

**up to 40 min – 100 PLN**

## SPECIALIST THERAPIES

### STRD analysis

Identify your health problems using STRD – a comprehensive method for the assessment of energy. It gives an insight into cells and their environment which create heat radiation. By taking the test you will gain a comprehensive understanding of your physical and emotional health.

**STRD analysis | Routine checkup**

**60 min – 250 PLN | 60 PLN**

### Genetic testing

Do you know that balanced metabolism has a paramount influence on your health and correct functioning of the body? But it is genetics that conditions transformation of vitamins from inactive into biologically active forms, absorption and intercellular transport of nutrients and the ability of the body to remove excess. Genetic polymorphism analysis may indicate the reasons for either deficiency or excess of certain elements despite a balanced diet. This analysis is performed only once in a lifetime.

## SPECIALIST CONSULTATION

**Physiotherapist consultation**

**up to 50 min – 150 PLN**

**Medical consultation**

**up to 50 min – 150 PLN**

**SHUUM**  
BOUTIQUE WELLNESS HOTEL ★★★

T. Kościuszki | 78-100 Kołobrzeg | PL 6711416749 | + 48 94 355 4050 | [www.shuumhotel.pl](http://www.shuumhotel.pl)