

Servicios





ANANDA Salud Integral

Dra. Ana Cristina Cortázar

En ANANDA te ofrecemos herramientas para encontrar tu bienestar, para mejorar tu salud física, mental y espiritual, para relajarte y que encuentres un espacio para que pases tiempo contigo mismo.

Dra. Ana Cristina Cortázar | Especialista en Medicina Funcional
Cédula Profesional 6902437
COFEPRIS 2308012002A00105

Médico egresado de la Universidad de Monterrey, especialista en Medicina Funcional por el Institute for Functional Medicine IFM.

Certificada en optimización hormonal con hormonas bioidénticas por BioTe y WorldLink Medical. Estudió medicina tradicional Hindú, Ayurveda, en Kripalu y en India, así como diferentes técnicas de sanación pránica, sonoterapia.

Health Coach certificada por IIN, y HeartMath Clinical Certification for Stress, Anxiety and Self Regulation, consciente de la importancia de la conexión de el cuerpo y la mente para un tratamiento integral del paciente.

Cursó un Postgrado en Psiconeuroinmunología Clínica en Regenera en España.





Servicios Contenido

Dra. Ana Cristina Cortázar	01
Yoga	04 - 05
Medicina funcional	06 - 07
Sonoterapia & meditación	08
Sauna / sunlighten	09
Masajes	10
Suplementación intravenosa	11
IV Theraphy	12
Brain Tap	13
Red light	13
Mat higher	15
Presoterapia	15
Hidrógeno molecular	16

* Recuerda dar click en las fotografías para que conozcas el video del servicio.



YOGA

“Here & now is where yoga begins”



Nuestro estudio ofrece clases de YOGA para todos los niveles, yoga restaurativo, vinyasa, ashtanga, nidra, meditación pranayama, chikitsa y rocket.

Yoga Restaurativo: Es una práctica terapéutica, suave y apta para personas con alguna lesión física o simplemente buscan una clase suave y relajante.

Vinyasa Krama: Es una práctica dinámica y fluida, llena de retos e inversiones.

Ashtanga: Es un práctica de vinyasa tradicional basada en la secuencia de posturas de la primera serie.

Rocket: Es una práctica dinámica, basada en las 4 series de Ashtanga, llena de retos, inversiones y balances en brazos.

Chikitsa: Es una serie de posturas ordenadas cronológicamente, esta práctica tiene por objetivo mantener o mejorar la salud, a través de la cual se refuerza el sistema inmunitario, se trabajan los músculos, se aumenta la flexibilidad y se consigue una relajación física y mental.

Asiste a clase prueba.



HERE AND NOW IS WHERE YOGA BEGINS!



Escribenos para [conocer](#) el horario del semestre



MEDICINA FUNCIONAL

El modelo de medicina funcional es un enfoque individualizado, centrado en el paciente, basado en la ciencia que permite a los pacientes y profesionales trabajar juntos para abordar las causas subyacentes de la enfermedad y promover el bienestar óptimo.

Requiere de comprensión detallada de los factores genéticos, bioquímicos y de estilo de vida de cada paciente y aprovecha esos datos para digerir planes de tratamiento personalizados que conducen a mejores resultados para el paciente.

Agenda tu consulta [aquí](#)



OBJETIVOS DE MEDICINA FUNCIONAL

El objetivo es llegar a la raíz de lo que podría estar contribuyendo a los problemas de salud y así mismo encontrar el bienestar integral del paciente.

ORIENTACION

Orienta el enfoque al paciente y no a la enfermedad. No estudia un grupo aislado de síntomas, sino a la persona como un todo, observando factores genéticos, ambientales y de estilo de vida que pueden influir en la salud a largo plazo y en una enfermedad crónica.

FOMENTA

Fomenta la salud como sinónimo de vitalidad, no solo en la ausencia de la enfermedad, toma en cuenta la composición genética única de cada paciente junto con factores internos (mente, cuerpo y espíritu) y externos (físico y social)



SONOTERAPIA Y MEDITACION

En ANANDA contamos con terapia de sonido (soundhealing) y sesiones guiadas de meditación, en las cuales buscamos que la persona encuentre su sanación personal y así mismo el bienestar integral.

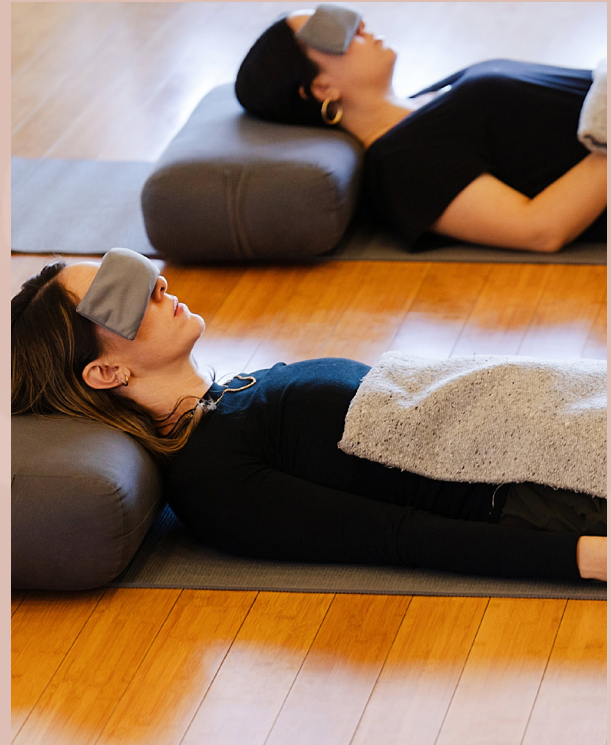
Contamos con eventos durante el año, así como sesiones privadas.



Sonoterapia

Terapia musical que usa los sonidos para calibrar nuestras frecuencias vibratorias, ayuda a liberar bloqueos y emociones negativas que nos dificultan seguir con nuestras tareas diarias al estar con pensamientos improductivos en nuestra mente.

Pregunta por nuestro servicio de sonoterapia y soundhealing [aquí](#)



Meditación

En la meditación utilizamos diferentes técnicas, como la atención plena o enfocar la mente en un objeto, pensamiento o actividad en particular, para entrenar la atención y la conciencia, y lograr, con ello, un estado mentalmente claro y emocionalmente tranquilo y estable.

SAUNA DE LUZ INFRARROJA SUNLIGHTEN

A diferencia de las saunas tradicionales, las saunas de infrarrojos son cabinas especializadas, ya que su interior cuenta con calentadores de luz infrarroja en la parte frontal.

En una sauna de infrarrojos, la temperatura del aire es menos importante que la calidad del calor infrarrojo. Es decir, el calor se absorbe directamente en la dermis de la piel es entre un 80% y un 93%, de manera que no es necesario usar altas temperaturas para calentar el aire como una cabina tradicional.

Las saunas con calor generado por luz infrarroja producen una sudoración y un ejercicio cardíaco similar al de una rutina física moderada, como trote o rutinas sencillas de HIIT. Incluso, para enfermedades crónicas como la presión alta, la insuficiencia cardíaca y la artritis reumatoidea, se ha demostrado que la terapia de infrarrojos es un excelente aliado para sus respectivos tratamientos.

Beneficios comprobados para la salud:

Impulso del sistema inmunológico | Desintoxicación | Pérdida de peso y aumento del metabolismo
Alivio del dolor muscular | Mejora la apariencia de la celulitis | Aliviar el dolor y la rigidez de las articulaciones
Reducción del estrés y la fatiga | Mejora de la piel

Si eres una persona que se ejercita, las sesiones de sauna infrarrojo duran entre 30 y 40 minutos.

Agenda tu sesión de sauna con luz infrarroja [aquí](#)



MASAJES



En ANANDA comenzamos con nuestro servicio de masajes de la medicina milenaria de la India Ayurveda, cuyo objetivo es restablecer el bienestar físico, mental y emocional y energético generando así un estado de salud plena.



Conoce todos nuestros tipos de masajes

[Da click aqui](#)



SUPLEMENTACION INTRAVENOSA

Objetivo de sueroterapias

El objetivo de las sueroterapias es restablecer el equilibrio en el paciente, que se ha perdido por alguna condición médica, estrés o enfermedades crónicas, esto lo hace a través del estudio de la medicina biológica.



Beneficios:

- Desintoxicar el cuerpo
- Mejorar la apariencia de la piel, uñas y cabello
- Revitalizar el cuerpo
- Mejorar la salud en general del organismo
- Subir las defensas del cuerpo para prevenir enfermedades
- Mejorar la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y la salud cerebral
- Mejorar la salud sexual
- Reducir la adicción a la nicotina
- Retardar el envejecimiento
- Apoyar las funciones hígado, páncreas y vesícula biliar
- Mejorar estados de agotamiento o fatiga crónica

Agenda tu servicio [aquí](#)



IV THERAPY

Realizamos terapia intravenosa de nutrientes.

La cual consiste en administrar vitaminas, minerales, aminoácidos y otros nutrientes directamente al torrente sanguíneo.

La terapia intravenosa evita el paso por el sistema digestivo donde muchos de los nutrientes no se absorben adecuadamente ya sea por problemas o alteraciones digestivas de esta manera la biodisponibilidad de estos nutrientes es del 100%, esto proporciona una mayor absorción celular.

Mediante la aplicación de sueros vitaminados llevamos salud y bienestar a quienes sufren padecimientos asociados a la deshidratación tales como: resaca, gastroenteritis e insolación.

De igual manera enfermedades infecciosas: como resfriado, aminorar los síntomas de enfermedades de la nueva era como son: trastorno de Jet lag y síndrome de estrés crónico.

Además de auxiliar en la prevención de padecimientos crónico degenerativos y coadyuvar en tratamientos de este tipo de enfermedades.

REVISA NUESTRO CATALOGO DE IV THERAPY [aquí](#)

BRAIN TAP

BrainTap guía suavemente al cerebro desde el estado de lucha o huida hacia una relajación profunda, restaurando naturalmente el equilibrio parasimpático.

BrainTap estimula el cerebro directamente, no requiere la participación activa del usuario y le permite dejarse llevar por completo.

Hallazgos significativos:

- Mayor variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV)
- Mejora de la calidad del sueño (eficiencia del sueño)
- Aumento de la actividad parasimpática
- Disminución del estrés, la preocupación y la irritabilidad
- Mejora de la salud del cerebro (memoria episódica)



SENSATE

Sensate es un sofisticado dispositivo de resonancia de infrasonidos; cuando se combina con las sesiones en la aplicación complementaria Sensate, funciona para reducir el estrés y mejorar el bienestar.

El dispositivo del tamaño de la palma de la mano, con forma de piedra lisa, emite ondas sonoras que se sincronizan con los paisajes sonoros de la aplicación para proporcionar una relajación profunda en sesiones de 10 a 30 minutos.

Sensate reduce el estrés y la ansiedad en el momento presente, pero también aumenta su resistencia al estrés con el tiempo.

RED LIGHT (Luz infrarroja)



La luz roja aumenta la producción de energía en las células humanas al estimular las proteínas fotorreceptoras llamadas citocromo C oxidasa.

Esto alienta a las mitocondrias, la fuente de energía de la célula, a descomponer el óxido nítrico y generar de manera eficiente más moléculas de energía ATP que es la moneda de energía de la célula.

La producción óptima de ATP respalda la salud y la reparación al permitir que las células funcionen de manera eficiente y permitan que el cuerpo sane.

Además, la terapia de luz roja crea algo llamado hormesis: estrés de dosis baja en la célula.

Este tipo de estrés a corto plazo, al igual que el ejercicio, es bueno para el cuerpo, ya que aumenta la síntesis de proteínas y la activación de enzimas.

Fortalece las defensas antiinflamatorias y antioxidantes en el cuerpo y mejora la salud general y la resistencia de las células.

Las ondas de luz roja también aumentan el flujo sanguíneo, mejorando así el suministro de nutrientes y oxígeno a las células de todo el cuerpo.



PEMF/ Pulsación electromagnética

La tecnología PEMF imita las vibraciones curativas de la Tierra, mejorando el proceso de recuperación natural del cuerpo, reduciendo la inflamación, aumentando la energía, aliviando el estrés y promoviendo un sueño más profundo.

El tapete PEMF infrarrojo combina dos poderosas tecnologías para crear la mejor herramienta de recuperación. PEMF te conecta a la tierra en el campo magnético de la tierra para un reset de cuerpo completo, mientras que el calor profundamente penetrante de los infrarrojos duplica su DOSIS. Ayuda a aliviar el dolor crónico, recuperarte de los entrenamientos, profundizar tus meditaciones o experimentar la relajación de todo el cuerpo.

PRESOTERAPIA

La presoterapia es una técnica médica indicada para lograr un drenaje linfático en personas que presentan problemas médicos y estéticos, como alteraciones en el sistema circulatorio, piernas cansadas, arañitas vasculares, edemas, celulitis y acumulaciones de grasa.

Este drenaje linfático se realiza aplicando aire al cuerpo, y para hacerlo, es necesario que la persona se introduzca en un traje neumático dotado de un determinado número de cámaras que distribuyen presiones de aire a lo largo de las zonas del cuerpo afectadas.

Esta técnica es muy sencilla de realizar, no es dolorosa, es eficaz, saludable y bastante económica. Además, ofrece resultados inmediatos y brinda una sensación de alivio y descanso .

HIDROGENO MOLECULAR



El gas de hidrógeno molecular o Brown Gas, participa en la actividad antiinflamatoria y antioxidante (metabolismo energético mitocondrial), la regulación del sistema inmunitario y la muerte celular (apoptosis, autofagia y piroptosis) mediante la aniquilación del exceso de producción de especies reactivas de oxígeno y la modulación del factor de transcripción nuclear.

SERVICIO DE NUTRICION



Buscando tu bienestar integral, somos el contacto directo con la nutrióloga Dra. Alejandra Fuentes, en caso de que gustes contar con una consulta especial, preguntáanos acerca de este servicio especial para contactarte directamente.



Contáctanos

Instalaciones: (52) 614 541 62 35

Whatsapp: (52) 614 466 13 45

Ave. Tomás Valles Vivar 6701-12

Colonia Rincón de las Lomas II

@ananda_saludintegral

contacto@anandamx.com

www.anandamx.com

