



# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

## ОБЩЕОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

---

#### Описание

Программа для восстановления физического и психологического здоровья, укрепления иммунитета, улучшения самочувствия и повышения уровня энергии

#### Результат

Санация хронических очагов воспаления (при гайморитах, тонзиллитах, бронхитах), улучшение психоэмоционального состояния, восстановление биологического режима сна и бодрствования, снятие физического и эмоционального стресса, очищение организма от шлаков и токсинов, повышение работоспособности, улучшение обмена веществ, улучшение эмоционального состояния.

#### Курс

5,7,10,14 дней

#### Показания к программе

- Снижение работоспособности
- Раздражительность
- Частые простудные заболевания
- Хронический стресс
- Синдром эмоционального «выгорания»

#### Противопоказания к выбранной программе

Участие в программе нежелательно при общих противопоказаниях к санаторно-курортному лечению.

---

## ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ

### Медицинский блок

#### ПРИЕМ ВРАЧА ТЕРАПЕВТА

1 раз (мед центр)

---

Врач терапевт контролирует состояние пациента, оценивает успешность проведения назначенных лечебно-профилактических мероприятий, консультирует пациента в целях поддержания результатов программы по её завершении. При необходимости врач вносит изменения в программу путём включения (или исключения) тех или иных диагностических и лечебно-профилактических методик.

---

#### ДИАГНОСТИКА

1 раз в 7 дней

---

Программа лечения «Общетерапевтическая» включает прием не только терапевта, но и специалистов узкой направленности: *гинеколог, эндокринолог, кардиолог, ЛОР (по показаниям)*. Специалисты подробно изучат историю болезни и результаты диагностики и подберут для вас наиболее эффективные процедуры. В путевку входят клинические исследования, биохимические исследования крови, ультразвуковое исследование брюшной полости и почек, ЭКГ.

---

#### ФИЗИОТЕРАПИЯ

Ежедневно (мед центр)

---

**Ультразвуковая терапия** (оказывает болеутоляющее, сосудорасширяющее, рассасывающее, противовоспалительное действие)

**Лазеротерапия** (использование с лечебно-профилактическими целями низкоэнергетического лазерного излучения)

**Электрофорез** (Лекарственный электрофорез (ионофорез, ионтофорез) представляет собой метод сочетанного воздействия на организм постоянного электрического тока и лекарственного вещества, вводимого с его помощью)

**Дарсонваль** (Применение с лечебной целью переменного тока высокой частоты, высокой интенсивности и небольшой силы. Сужение, а затем расширение кожных сосудов, способствующее улучшению крово- и лимфообращения, питания тканей, увеличению оттока продуктов обмена веществ)

---

## **ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ**

Ежедневно (мед центр)

---

**Тамбуканская грязь** наделена особыми свойствами и оказывает обезболивающий, противовоспалительный эффект. Уникальная лечебная процедура многократно улучшает обменные процессы в организме. Лечебная грязь является природным антиоксидантом. Механизм действия аппликатора основан на лечебных свойствах грязи озера Тамбукан без изменения ее природного состава.

---

## **Подводный душ-массаж/ циркулярный душ**

Ежедневно (мед центр)

---

Подводный душ-массаж оказывает более мягкое воздействие на тело. Также помогает справиться с хронической усталостью, восстановить режим сна, нормализовать артериальное давление. Кроме того, душ делает кожу упругой и красивой, так как пузырьки активно снабжают её кислородом.

---

## **ИНГАЛЯЦИИ С ЭКСТРАКТОМ ЭВКАЛИПТА**

Ежедневно (мед центр)

---

Эвкалипт помогает уменьшить воспалительные реакции в слизистых носа и носоглотки, уменьшить отечность и красноту. Ингаляции из эвкалипта имеют иммуномодулирующее влияние - активирует местный иммунный ответ.

---

## **ВАННА С КОНЦЕНТРАТОМ**

Ежедневно (мед центр)

---

Жидкость-концентрат для ванн - это насыщенный витаминами и микроэлементами растительный концентрат со сверхкритическим содержанием экстрактов, лекарственных трав и растений для принятия лечебных ванн. Благодаря концентрированному составу процедура позволяет достигнуть максимального терапевтического эффекта, оказывает общий оздоравливающий эффект: улучшает кровообращение, улучшает тонус мышц, уменьшает отеки, делает кожу гладкой, снимает стресс, восстанавливает жизненные силы и тонус.

---

## ВАННА СЕРОВОДОРОДНАЯ

Ежедневно (Бальнеолечебница)

---

Сероводородная ванна – это бальнеологическая процедура, основанная на применении минеральной воды, насыщенной сероводородом. Сероводород, поступающий из собственной скважины, находящейся на глубине 2999 м., является частью комплексной терапии санаторно-курортного лечения при многих заболеваниях.

---

\*Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста

---

## СПА ПРОЦЕДУРЫ

**Альфа - Спа - капсула + обертывание и увлажнение**

1 раз в три дня (Мед центр)

---

Альфа - СПА - капсула по широте диапазона и эффективности воздействия он не имеет равных, и действительно, может заменить целый курорт. Релаксация, т.е. избавление от нервных перегрузок, головных болей, переутомления, бессонницы. Лечение многих заболеваний, в том числе органов дыхания, нейроциркуляторной и вегето - сосудистой дистонии, последствий хронических отравлений, поражений суставов, остеохондроза, очищение и увлажнение кожи лица и тела, массаж рук и ног, выведение солей. В комплексе с обертыванием у вас активизируются процессы обмена веществ, улучшится кровообращение. Снимается стресс, усталость. Нормализуется лимфоток, микроциркуляция крови становится более интенсивной.

---

**Аппаратный термо-массаж Ceragem**

1 раз в три дня (Бальнеолечебница)

---

Умные инновации! Тепловой терапевтический аппарат подстраивается под ВАС благодаря функции сканирования позвоночника, массаж становится более комфортным и эффективным. Стабилизирует состояние нервной системы, повышает иммунитет, восстанавливает жизненный тонус организма.

---

## СПОРТ

### **Групповые тренировки по акваэробике**

Ежедневно

---

Акваэробика — одна из самых эффективных разновидностей фитнеса, которая сочетает в себе физические упражнения в воде на все основные группы мышц. Нагрузки переносятся легче, чем при занятиях на суше. Мышечная боль после завершения занятий фитнесом в бассейне отсутствует.

---

### **Посещение фитнес-зала**

с 09:00 до 21:00 без ограничений

---

Фитнес зал отеля – это пространство красоты и здоровья. Высококласные тренажеры для силовых тренировок, сайклы и беговые дорожки для кардио занятий придадут Вам бодрости и зарядят боевым настроением с самого утра.

---

### **Посещение бассейна**

с 09:00 до 21:00 без ограничений

---

Семнадцатиметровый бассейн глубиной 1,5 метра. Температура воды всегда поддерживается на уровне 28 градуса, поэтому чувство комфорта сохранится как в жаркие летние дни, так и холодными зимними вечерами. Окунувшись в теплые воды вы будете ощущать чувство безмятежности и релакса.

---

### **СОЛНЕЧНЫЕ\ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ**

с 07:00 до 18:00 без ограничений

---

Свежий воздух помогает каждому снять усталость, придает силу и энергию, поэтому прием воздушных процедур очень полезен для человека. Воздушные ванны – наиболее благоприятное и распространенное средство закаливания. Под влиянием солнечных лучей повышается тонус центральной нервной системы, улучшается барьерная функция кожи, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин D.

---

## **Пользование спортивными площадками на открытом воздухе**

### **Без ограничений**

---

Активный досуг, направленный на улучшение психоэмоционального и физического состояния. К услугам: волейбольная площадка, настольный теннис.

---

---

## **ОКОНЧАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Окончание программы не является завершением всего лечебно-профилактического процесса по очищению организма. Процесс выведения токсинов из организма будет продолжаться еще длительное время – в пределах 20 дней.

**Программа «ОБЩЕОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ» - это базовая программа. Вы самостоятельно можете расширить её выбрав подходящие Вам услуги после консультации с врачом – терапевтом.**