



Программа

«АНТИСТРЕСС»



Программа сочетает в себе силу природы с эффективными методами лечения, чтобы отключиться от суеты, обрести глубокое расслабление и восстановить эмоциональный баланс.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
7, 10, 14 дней

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КУРС
от 10 дней

ПЕРИОДИЧНОСТЬ
1-3 раза в год

КЛЮЧЕВЫЕ ЦЕЛИ:





+ Восстановление качества сна и ночного отдыха


+ Улучшение памяти и скорости мышления


+ Снижение уровня стресса, стабилизация эмоционального фона

+ Гармонизация работы нервной и эндокринной систем

! Санаторно-курортная карта не требуется, но для назначения необходима флюорография или рентгенография легких давностью до года. Программа предоставляется без проживания

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	Количество процедур		
	7 дней	10 дней	14 дней
Диагностика			
Первичный прием врача-куратора	1	1	1
Повторный прием врача-куратора	-	1	1
Забор крови	1	1	1
Анализ крови клинический	1	1	1
Снятие ЭКГ	1	1	1
Расшифровка ЭКГ	1	1	1
Лечение			
Внутривенное капельное введение 200 мл озонированного физиологического раствора	3	5	7
Душ Циркулярный	3	5	7
Ванна йодобромная ИЛИ Ванна "Морская антистрессовая" ИЛИ Ванна "Магниевая"	4	5	7
Трансаир ИЛИ Ритм-полет	4	5	7
Электромеханический акупунктурный массаж стоп на аппарате "Марутака"	3	5	7
Спелеотерапия	4	5	7
Комплекс "Бесконтактный массаж Аква-Джет" + "Флоатинг с водорослевым обертыванием" в медицинской ванне Trautwein Thermo-Spa 	3	2	2
Бесконтактный массаж Аква-Джет 	-	3	4
Альгинатный уход (40 мин)	4	5	7
Массаж лица (30 мин)	4	5	7
Орошение головы озоном	-	-	3
Оздоровление			
Прием лечебно-столовой минеральной воды	Ежедневно		
Климатотерапия	Ежедневно		
Терренкур	Ежедневно		

 - процедура определяется врачом-куратором

 - инновационная процедура

ЛЕЧЕБНЫЙ КОМПЛЕКС

1. Озонотерапия

- ◆ **Внутривенное введение озона:** укрепляет иммунитет, ускоряет метаболизм, способствует нормализации работы антиоксидантной системы организма. Озон помогает организму бороться с вирусами и бактериями, повышая его устойчивость к нагрузкам.
- ◆ **Орошение головы озоном:** способствует снятию напряжения, улучшению мозговой активности и общего самочувствия.

2. Водолечение

- ◆ **Душ циркулярный** оказывает психологическое воздействие, нормализуя сон, снимая раздражительность и тревожность, повышая стрессоустойчивость.
- ◆ **Йодобромные ванны** успокаивают нервную и сердечно-сосудистую системы, уменьшая возбудимость, раздражительность и головные боли, улучшая сон, повышая работоспособность.
- ◆ **Ванны «Морские антистрессовые»** снимают нервное и мышечное напряжение, дарят заряд сил и ощущение глубокого отдыха.
- ◆ **Магниевые ванны** расслабляют мышцы, борются с отёками, улучшают состояние кожи и благотворно влияют на нервную систему. Магний впитывается в кожу и оказывает положительное влияние на организм.

3. Эстетическая косметология

- ◆ **Массаж лица:** эффективный психокоррекционный инструмент, разрывающий связь между длительным мышечным напряжением и стрессом. Снижает уровень тревожности и депрессивной симптоматики.
- ◆ **Альгинатный уход:** лечебно-эстетическое воздействие на нервную систему. Психологический стресс и нарушения сна — распространённые факторы, оказывающие негативное влияние на состояние кожи (покраснения, повышенная чувствительность, зуд, сухости, склонность к воспалительным и инфекционным кожным заболеваниям). Но через сигнальные системы кожи можно оказывать обратное воздействие на нервную систему, модулируя желаемые биологические эффекты.

4. Аппаратная релаксация

- ◆ **Трансаир:** быстрый, эффективный и безопасный способ нормализовать уровень гормона радости (эндорфина) с помощью слабого импульсного тока. Через 10-15 минут после начала процедуры снижаются симптомы депрессии и улучшается настроение, за счёт увеличения числа эндорфинов.
- ◆ **Ритм-полет:** методика полисенсорной релаксации, основанная на биоритмостимуляции с использованием световых и звуковых импульсов. Снимает нервно-эмоциональное напряжение, повышает работоспособность и помогает лучше справляться с эмоциональными нагрузками без лекарств.

5. Акупунктурный массаж

- ◆ **Механический массаж стоп «Марутака»** деликатно прорабатывает биологически активные точки. Воздействие на нервные окончания оказывает мощный антидепрессивный эффект, снимает напряжение и чувство усталости, а также помогает наладить циклы сна и нормализовать давление.

6. Лечение в соляной пещере

- ◆ **Спелеотерапия** при стрессе является компонентом комплексного воздействия на организм. Курс процедур стабилизирует работу нервной системы, укрепляет иммунитет, помогает переключиться с внешних раздражителей на внутреннее состояние покоя и равновесия.

7. Сухой флоатинг

- ◆ **Комплекс «Аква-Джет + Флоатинг с водорослевым обертыванием»:** сочетает компрессионное бандажное обертывание с морскими водорослями на все тело, укутывающее тепло и мягкие флоатирующие колебания воды с эффектом невесомости. Сухой флоатинг дарит чувство гармонии, защищенности и глубокого медитативного покоя, которое остаётся с вами надолго после сеанса.
- ◆ **Бесконтактный массаж Аква-Джет:** уникальный лечебный массаж без контакта с водой снимает телесное напряжение, снижает уровень стресса, стимулирует выработку эндорфинов — всё это запускает цепную реакцию расслабления. Сухой флоатинг создаёт эффект космической невесомости, который невозможно испытать в обычной жизни.