**Санаторно-курортная программа «Антистресс»**

Продолжительность программы: от 7 дней

Антистресс-программа в санатории: для лечения и восстановления нервной системы

В мире, наполненном стрессами и напряжением, забота о здоровье нервной системы становится особенно важной. Санаторий Дзержинского предлагает прекрасную возможность восстановить здоровье нервной системы и гармонию в организме по программе «Антистресс».

Кому рекомендована программа

Мужчинам и женщинам старше 18 лет:

* с повышенной умственной и психоэмоциональной нагрузкой;
* с хронической усталостью и сниженной работоспособностью;
* склонным к развитию заболеваний нервной системы.

Важно! Не рекомендовано женщинам при беременности.

**Что входит программу**

Основные процедуры:

* Сухой флоатинг: позволяет полностью расслабиться и отдохнуть всего за 45 минут в условиях «невесомости».
* Магнитотурботрон: воздействие магнитного поля на весь организм для ускорения обмена веществ и процесса заживления тканей.

Другие процедуры в программе курса: кислородная камера, гидромассажная ванна с хромотерапией, индивидуальная сессия с психологом, климатотерапия и другие. Полный перечень услуг указан в Программе ниже.

При имеющихся противопоказаниях к какой-либо процедуре, включенной в путёвку, данная процедура не заменяется.

**Результаты после прохождения программы**

* Улучшается психическое и физическое состояние организма.
* Приходит в норму нервная, сердечно-сосудистая и иммунная системы.
* Восстанавливаются силы и повышается работоспособность.
* Нормализуется сон, восстанавливаются естественные биоритмы.

Минимальная продолжительность программы – 7 ночей, рекомендованная – 14. Продолжительность эффекта от лечения – 6–7 месяцев.

**Список необходимых документов**

Документ, удостоверяющий личность – паспорт

Санаторно-курортная карта (форма № 072/у) сроком действия 12 месяцев.

Карта оформляется бесплатно в поликлинике по месту жительства. Оформление санаторно-курортной карты в санатории – платно. В стоимость входит: общий анализ крови, биохимический анализ крови, общий анализ мочи, ЭКГ с расшифровкой, осмотр врача-терапевта и оформление санаторно-курортной карты.

Выбор санатория для лечения нервной системы – это шаг к здоровью и полноценной жизни. Здесь вы сможете не только отдохнуть, но и восстановить свои силы после напряженных лет работы. Запишитесь на антистресс-программу в санатории Дзержинского, чтобы начать путь к восстановлению своей нервной системы.

**Санаторно-курортная программа «Антистресс»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование процедур** | **7 дней** | **10 дней** | **14 дней** | **21 день** |
| Прием врача первичный | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Прием врача повторный | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Пользование бассейном и сауной в Аквафитнес центре | 7 | 10 | 14 | 21 |
| Утренняя гимнастика | 5 | 8 | 10 | 14 |
| Аквааэробика в бассейне | 7 | 10 | 14 | 21 |
| ЛФК групповая | 5 | 8 | 10 | 14 |
| Спелеокамера | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Физиотерапия (2 вида терапии на каждый день, кроме дня выезда): СМТ-терапия, Дарсонвализация, УВЧ, УЗТ-терапия, Лазеротерапия, Магнитотерапия местная, Биоптрон. | 12 | 18 | 26 | 40 |
| Грязелечение (одна зона) | 6 | 9 | 12 | 14 |
| Водолечение (ванны, души) | 6 | 9 | 13 | 14 |
| Массаж аппаратный (термомассажная кровать, бесконтактный гидромассаж-Aqua SPA, вертебральный тренажер) | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Контрастные ванны | 5 | 7 | 10 | 14 |
| Прием минеральной воды | 7 | 10 | 14 | 21 |
| Йога | 3 | 6 | 9 | 12 |
| Фитнес | 7 | 10 | 14 | 21 |
| Тренажерный зал | 7 | 10 | 14 | 21 |
| Терренкур | 7 | 10 | 14 | 21 |
| Фиточай | 7 | 10 | 14 | 21 |
| Круглосуточное медицинское наблюдение (сестринский пост) | 7 | 10 | 14 | 21 |
| Культурно-досуговые мероприятия (ежедневно по расписанию) | Ежедневно по расписанию | Ежедневно по расписанию | Ежедневно по расписанию | Ежедневно по расписанию |
| Магнитотурботрон | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Дарсонваль волосистой части головы | 6 | 9 | 13 | 20 |
| Гидромассажная ванна с хромотерапией | 6 | 9 | 10 | 15 |
| Сухой флоатинг | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Кислородная камера | 3 | 5 | 7 | 10 |
| Сессия с психологом | 1 | 1 | 2 | 3 |

\*Оборудование рассчитано на вес не более 110 кг.