

## АНТИСТРЕСС

Программа для улучшения физического и психологического состояния, нормализации эмоционального фона, профилактики хронических заболеваний.

### ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

Для тех, кто часто находится в состоянии стресса, много работает, испытывает физическую и психологическую усталость, чувствует симптомы профессионального выгорания.

### ПОКАЗАНИЯ

- нейроциркуляторная дистония
- вегетососудистая дистония
- синдром хронической усталости
- невротические расстройства
- нарушения сна
- повышенная тревожность

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- улучшение внимания
- повышение устойчивости к физическим нагрузкам
- улучшение общего состояния и сна
- устранение проявлений усталости и переутомления
- нормализация фона настроения
- уменьшение симптомов дисбаланса вегетативной нервной системы
- стабилизация показателей пульса и артериального давления в границах нормы

№	НАЗВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ		
		10	14	21
1	Консультация терапевта	2	3	4
2	Электрофорез магния или Магнитотерапия воротниковой зоны	2	3	4
3	Жемчужная ванна с лечебным концентратом или вихревая ванна, душ Виши или Циркулярный душ	3	5	8
4	Спелеокамера (соляная пещера)	3	5	8
5	Альфа СПА-капсула или парорадоновый эманаторий	2	3	4
6	Групповая эмоциональная разгрузка (45 мин.)	1	1	1
7	ЛФК релаксационный комплекс	8	12	19
8	Лекция	1	1	1
9	Приём минеральной воды 3 раза в день	10	14	21
10	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	10	14	21

## ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Малоподвижный образ жизни, неправильная осанка, сидячая работа — предшественники серьёзных заболеваний позвоночника.

### ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

Программа ориентирована для лиц с подострым течением процесса, людям, ведущим сидячий образ жизни и имеющим серьёзные травмы в прошлом. Рекомендуется при обострении болей в спине и пояснице, нарушении осанки.

### ПОКАЗАНИЯ

- малоподвижный образ жизни
- гиподинамия
- заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани
- остеопороз

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- укрепление мышечного корсета позвоночника
- обучение суставной гимнастике
- обезболивающий эффект, улучшение сегментарного кровоснабжения
- увеличение объёма движений в позвоночнике
- улучшение осанки

№	НАЗВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ		
		10	14	21
1	Консультация терапевта или физиотерапевта	2	3	3
2	Консультация врача-невролога или хирурга	1	1	1
3	Лазеротерапия или магнитотерапия, или криотерапия местная, или амплипульс (СМТ), или диадинамотерапия (ДДТ), или интерференцтерапия (ИТ), 1 зона	3	5	8
4	Фангопарафин или пелоидотерапия, или электрогрязь (1 зона)	3	5	8
5	Циркулярный душ или душ Виши, или вихревая ванна, или четырёхкамерная ванна, или душ Шарко или Гидромассаж в ванне Caracalla	3	5	8
6	ЛФК комплекс для суставов и позвоночника	8	12	19
7	Лекция	1	1	1
8	Приём минеральной воды 3 раза в день	10	14	21
9	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	10	14	21

## ЗДОРОВЬЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Наша комплексная программа уменьшает содержание холестерина в крови, улучшает свойства крови, нормализует снабжение мышцы сердца кислородом, повышает толерантность к физической нагрузке.

### ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

Рекомендована при заболеваниях сердца, нарушениях работы сердечно-сосудистой системы и их проявлениях.

### ПОКАЗАНИЯ

- ишемическая болезнь сердца
- атеросклеротическое сужение
- спазм венечных артерий

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- профилактика гиподинамии дозированной физической нагрузкой
- улучшение поступления кислорода в сердечную мышцу
- улучшение реологических свойств крови
- нормализация (снижение) «плохого» холестерина в крови

№	НАЗВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ		
		10	14	21
1	Консультация терапевта	2	3	3
2	Электрофорез магния или магнитотерапия воротниковой зоны или электрофорез по Щербаку (воротниковая зона)	3	5	8
3	Душ Виши или Жемчужная ванна	3	4	5
4	Воздушно-радоновая ванна или сухая углекислая ванна	2	3	4
5	ЛФК комплекс при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	8	12	19
6	Лекция	1	1	1
7	Приём минеральной воды 3 раза в день	10	14	21
8	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	10	14	21

## ЛЁГКИЕ НОГИ

Комплексный подход, профилактика гиподинамии, активизация «мышечного насоса» ног обеспечиваются самыми современными технологиями физиотерапии для естественного улучшения венозного оттока, улучшения реологических свойств крови, достижения обезболивающего, трофического, противовоспалительного, косметического эффектов.

### ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

Программа рекомендуется лицам, страдающим варикозным расширением вен нижних конечностей, которое сопровождается болевыми ощущениями, отёками ног, эстетическими проблемами.

### ПОКАЗАНИЯ

- варикоз
- отёчность
- чувство тяжести в ногах
- сидячий образ жизни

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- обучение здоровому образу жизни
- повышение толерантности к физической нагрузке
- обезболивающий, трофический, противовоспалительный эффекты
- улучшение реологических свойств крови
- повышение тонуса мышц ног и активизация «мышечного насоса»
- снижение отёчности ног

№	НАЗВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ		
		10	14	21
1	Консультация терапевта	2	3	3
2	Лимфодренаж или дарсонвализация нижних конечностей	3	4	5
3	Вихревая ванна или четырёхкамерная ванна	3	5	8
4	Водорослевое обёртывание голеней	2	2	3
5	Циркулярный душ или душ Виши	2	5	8
6	Нордическая ходьба	3	5	8
7	Лекция	1	1	1
8	Приём минеральной воды (3 раза в день)	10	14	21
9	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	10	14	21

## СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ

Просто находясь на курорте, вы уже проходите профилактическую программу для своей дыхательной системы. Климат южного побережья Крыма и морской воздух в сочетании с физиотерапевтическим воздействием позволяет добиться полноценного реабилитационного и профилактического эффекта.

### ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

Программа рекомендуется людям с хроническими заболеваниями дыхательной системы. Также программа полезна людям, часто болеющим простудой и ОРВИ.

### ПОКАЗАНИЯ

- синусит
- тонзиллит
- бронхит
- бронхиальная астма
- другие хронические заболевания дыхательной системы

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- снижение проявлений симптомов хронических заболеваний
- обучение дыхательной гимнастике
- уменьшение частоты приступов удушья
- повышение жизненной ёмкости лёгких
- улучшение бронхиальной проводимости, дренажной функции бронхов

№	НАЗВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ		
		10	14	21
1	Консультация терапевта	2	3	3
2	Интерференцтерапия области бронхов или СВЧ-терапия	3	5	8
3	Ингаляции с минеральной водой или фитопрепаратов	3	5	8
4	Спелеокамера (соляная пещера) или парорадоновый эманаторий	3	5	8
5	Жемчужная ванна с лечебным концентратом или циркулярный душ, или душ Виши	3	5	8
6	ЛФК дыхательный комплекс	8	12	19
7	Лекция	1	1	1
8	Приём минеральной воды 3 раза в день	10	14	21
9	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	10	14	21

## МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Программа позволяет проводить точную диагностику и комплексное лечение современными технологиями аппаратной физиотерапии, бальнеотерапии и пелоидотерапии для улучшения здоровья мужчин и профилактики многих заболеваний, проявляющихся с возрастом.

### ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

Рекомендуется мужчинам с хроническими заболеваниями предстательной железы, симптомами которых могут быть общее плохое самочувствие и снижение трудоспособности, расстройство мочеиспускания, репродуктивной и мочеполовой функций.

### ПОКАЗАНИЯ

- заболевания предстательной железы
- заболевания мочеполовой системы
- нарушение репродуктивной функции
- расстройства мочеиспускания

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- укрепление общего иммунитета
- повышение потенции
- спазмолитический, обезболивающий, трофический эффекты
- диагностика хронических заболеваний простаты

№	НАЗВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ		
		10	14	21
1	Консультация терапевта	2	3	3
2	Консультация врача-уролога врача-хирурга	1	1	1
3	Магнитотерапия или лазеротерапия, или СВЧ-терапия, или электрофорез по Щербаку (трусиковая зона)	3	5	8
4	Пелоидотерапия трусиковой зоны	3	5	8
5	Альфа СПА-Капсула или парорадоновый эманаторий	2	2	3
6	Гидромассаж в ванне Caracalla	3	5	8
7	ЛФК комплекс при урологических заболеваниях	8	12	19
8	Лекция	1	1	1
9	Приём минеральной воды 3 раза в день	10	14	21
10	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	10	14	21

## ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Профилактика и лечение «женских заболеваний».

Во время программы вам проведут диагностику с последующим включением в комплекс лечения аппаратной физиотерапии, бальнеотерапии и пелоидотерапии.

### ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

Для девушек и женщин в возрасте от 18 лет. Рекомендована при наличии хронических заболеваний, сбоях менструального цикла, ярко выраженном ПМС.

### ПОКАЗАНИЯ

- хронические заболевания органов малого таза
- заболевания репродуктивной системы
- подготовка к беременности
- бесплодие

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- обезболивающий, трофический, противовоспалительный эффекты
- профилактика бесплодия
- повышение местного и общего иммунитета
- диагностика хронических заболеваний органов малого таза

№	НАЗВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ		
		10	14	21
1	Консультация терапевта	2	3	3
2	Консультация гинеколога	1	1	1
3	Гидромассаж в ванне Caracalla или сухой бесконтактный гидромассаж (акватайзер)	3	5	8
4	СВЧ – терапия на область проекции яичников, матки	3	5	8
5	Парадоновый эманаторий или Альфа СПА-капсула	2	3	4
6	Пелоидотерапия трусиковой зоны	3	5	8
7	ЛФК при гинекологических заболеваниях	8	12	19
8	Лекция	1	1	1
9	Приём минеральной воды 3 раза в день	10	14	21
10	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	10	14	21

## В ОЖИДАНИИ МАЛЫША

Беременность — трогательный период в жизни каждой женщины. В это время будущей маме важно уделять внимание своему здоровью. Консультация терапевта, гинеколога и косметолога, посещение соляной пещеры, плавание поможет оставаться здоровой, красивой и счастливой.

### ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

Для беременных индивидуально.

### ПОКАЗАНИЯ

- повышенный риск осложнений в виде вегетососудистой дистонии, венозной недостаточности, отёчности во время беременности
- наличие предрасположенности или хронических заболеваний

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- улучшение общего самочувствия и сна
- устранение проявлений усталости и переутомления
- уменьшение симптомов дисбаланса вегетативной нервной системы
- уменьшение варикозного расширения вен и отёков на нижних конечностях
- нормализация фона настроения
- стабилизация пульса и артериального давления в границах нормы

№	НАЗВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ		
		10	14	21
1	Консультация терапевта	1	1	1
2	Консультация врача-гинеколога	2	2	3
3	Водорослевые обёртывания голеней	2	2	3
4	ЛФК для беременных	5	7	10
5	Спелеокамера (соляная пещера)	4	5	8
6	Лекция	1	1	1
7	Приём минеральной воды (3 раза в день)	10	14	21
8	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	10	14	21