

## **В программу оздоровительный тур «Снятие усталости» для одного человека входит:**

Снятие усталости – это основная задача, которую позволяет решить наша лечебная программа. Напряжение, стрессы, проблемы со здоровьем, постоянное ощущение неудовлетворённости, являются следствием усталости, вызванной интенсивным ритмом современного века, экологическими, социальными, культурными изменениями, к которым сложно быстро приспособиться человеку за короткое время.

**Перенапряжение и хроническая усталость** являются невидимым врагом нашего психического и физического здоровья. Нарушения в работе центральной нервной системы, ослабление ответных реакций, связанных с работой больших полушарий мозга и подкорковых структур приводит к нестабильности функционирования всего организма. Ощущение дискомфорта, плохое настроение, депрессивное состояние имеют свои причины и корни, эти состояния являются сигналом, что мы живём и делаем что-то не так: много работаем, мало спим, неправильно питаемся. Данная программа направлена на восстановление энергетического уровня организма, нервной системы, она позволяет в полной мере повысить работоспособность, вернуть здоровый сон, и подарить много приятных минут отдыха и расслабления для каждого, кто пожелает к нам приехать.

### **Показания к лечению:**

Болезни цивилизации: стресс, физическое и эмоциональное истощение, преждевременное старение, хроническая усталость, лишний вес тела, бессонница.

Ряд заболеваний: нервной системы, опорно-двигательного аппарата.

Комплексная методика, передовые оздоровительные технологии, внимательный персонал, комфортная обстановка и природа Черноморского побережья (на территории санатория вечнозеленый единственный в России Субтропический Ботанический сад Кубани площадью 7 гектаров), позволяют достичь отличных результатов, получая при этом огромное удовольствие от лечения!

В результате лечения: повышается энергетика, жизненный тонус, улучшаются обменные процессы, это отличная помощь организму в восстановлении жизненных сил, снятии стрессов, хронической усталости.

### **Оздоровительные процедуры:**

- двухместное размещение в стандартном двухместном номере;
- питание по системе «Шведский стол» (3 основных рациона и 2 промежуточных перекуса);
- прием врача;
- компьютерная диагностика Медискрин;
- Утренние групповые занятия дыхательной гимнастикой;
- плавание в бассейне;
- терренкур;
- аромотерапия;
- Косметолог (массаж лица, маска питательная (увлажняющая))
- кедровая бочка;
- инфракрасная сауна, пилинг тела, сухое обертывание
- лекция врача;
- спелеотерапия;
- душ Шарко;
- массаж шейно-воротниковой зоны;

—ванны хвойные;

—озонотерапия

—ингаляция с валерианой

—фитотерапия.

Всем пациентам необходимо иметь с собой САНАТОРНО-КУРОРТНУЮ КАРТУ ИЛИ СПРАВКУ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА.

Для детей до 14 лет – справка СЭС об эпидокружении.  
Для дополнительной информации можно взять с собой все имеющиеся у Вас медицинские документы (амбулаторную карту, выписные эпикризы, данные других лабораторно-инструментальных исследований).