

## **В программу оздоровительный тур «Укрепление иммунитета» для одного человека входит:**

Крепкий иммунитет — это величина состояния (крепости) организма. Она не является стабильной, постоянной, стационарной. *Крепкому иммунитету* как, например, новому авто, обязательно нужна профилактика.

Осень и начало мягкой теплой зимы в городе Сочи — это самое благоприятное время для проведения профилактических мер, направленных на укрепление иммунитета, на установление барьера организму для всех зимних болезней: различных вирусов, ОРВИ, гриппа.

### **Признаки снижения иммунитета:**

1) Разнообразные простудные заболевания. Если вы чаще четырех раз в год заболеваете, постоянно сморкаетесь и чихаете, это значит, что ваш организм отчаянно требует укрепления иммунитета. Кстати, часто параллельно с этими симптомами начинаются грибковые болезни, которые бывает очень сложно вылечить до конца.

2) **Постоянная усталость, недомогание, ознобы, сонливость, головные боли, ломота в мышцах, плохое настроение** – все это может свидетельствовать о снижении иммунитета. Если у вас плохой аппетит или его извращение, вы полюбили то, что раньше на дух не переносили (например, сладости), то нужно тоже насторожиться.

3) **Внезапное появление отеков, мешков или синевы под глазами** – очень серьезные признаки снижения иммунитета. О том же самом может говорить повышенное потоотделение, ранее нехарактерное, или изменение запаха пота. При пониженном иммунитете страдают и наши волосы – они выглядят тусклыми, тонкими, могут начать выпадать. Ногти становятся неровными и тонкими, тускнеют, слоятся и ломаются. Еще один «звоночек» – это аллергия. Если вас постоянно мучают разнообразные аллергические реакции, то стоит насторожиться. К иным признакам слабого иммунитета относятся часто повышенная температура, синдром хронической усталости, инфекции и регулярные грибковые заболевания.

Комплекс эффективных взаимосвязанных процедур, подобранных в программе, 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.

Любой человек нуждается в бесперебойной работе иммунитета, а особенно в межсезонье, ведь в это время наша иммунная система испытывает повышенную нагрузку. Холода, перепады температур, нехватка витаминов – все это истощает наш организм.

### **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;
- фитотерапия;
- ароматерапия;

- кислородный коктейль;
- кедровая бочка;
- лекция врача;
- спелеотерапия;
- душ Шарко;
- массаж шейно-воротниковой зоны;
- ванны эвкалиптовые;
- озонотерапия;
- ингаляция с валерианой
- терренкур.

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).