**Антистресс-оздоровление за 7 дней**

**Стресс** - одна из самых коварных болезней XXI века, поражающая самых активных и успешных. И становится всё трудней соответствовать стремительному темпу жизни.  
Программа рекомендована для тех, кто страдает современными болезнями: хроническая усталость, нарушение сна, эмоциональное истощение и синдром «выгорания».  
Результаты программы «Антистресс-оздоровление»:  
Формирование стрессоустойчивости  
Повышение трудоспособности  
Улучшение эмоционального состояния  
Повышение иммунитета   
В стоимость программы включено:  
Проживание в номере выбранной категории  
6-ти разовое диетическое питание по «ресторанной системе»  
Лечебно-оздоровительные процедуры в соответствии с перечнем  
Прочие бесплатные услуги (прокат спортинвентаря, культурно-развлекательные программы, библиотека, Wi-Fi (беспроводной интернет).  
  
Лечебно - оздоровительные процедуры количество процедур (входят в стоимость путевки) Каждому пациенту лечащим врачом санатория составляется индивидуальный план обследования и лечения, исходя из диагноза, степени тяжести, стадии и фазы основного и сопутствующих заболеваний, с учётом особенностей пациента и сочетаемости процедур, а также возможностей лечебно диагностической базы на момент пребывания в санатории.   
  
Первичный осмотр врача в понедельник  
Наблюдение врача в процессе лечения ежедневно  
Круглосуточная дежурная медицинская служба (оказание помощи при необходимости) - медицинский пост и палата активного наблюдения). ежедневно  
Лабораторная диагностика:   
- общий клинический анализ крови  
- биохимический (общий холестерин, - холестерин, -холестерин, триглицериды, коэф. атерогенности, трансаминазы) анализ крови  
- глюкоза крови, протромбиновый индекс  
- общий анализ мочи   
Функциональные методы исследования:   
- электрокардиография (ЭКГ)  
Консультации специалистов (терапевта, гинеколога, оториноларинголога,   
физиотерапевта, психолога, врача ЛФК, липидолога, стоматолога).    
Плавание в бассейне с комплексом оборудования гидротерапии (гейзер, каскад, противотоки. гидромассаж). ежедневно  
Занятия расслабляющей лечебной гимнастикой 5 сеансов  
Джакузи с минеральной водой в бассейне 7 сеансов  
Скандинавская ходьба (45-60 мин). ежедневно   
Массаж 2 ед. 5-6 сеансов  
Детензортерапия 5 сеансов  
Ванны (хвойно-жемчужные или минеральные) 2-3 сеанса   
Души (циркулярный или веерный,) 2-3 сеанса   
Аппаратная физиотерапия (светотерапия или дарсонвализация) 5-6 сеансов  
Ингаляции 5-6 сеансов  
Ароматерапия 5-6 сеансов  
Лазеротерапия (надвенная) 4-5 сеансов  
Ксенонтерапия 1 сеанс   
Рефлексотерапия 4-5 сеансов  
Психотерапия (аутогенные тренировки) 5 сеансов  
Диетотерапия (диетическое питание/разгрузочные дни) ежедневно  
Кислородный коктейль или успокоительный чай 5 сеансов  
Посещение косметолога (массаж или дарсонваль волосистой части головы) - 1 сеанс  
SPA–комплекс: (акватермальный комплекс и солнечная комната) 2 сеанса  
  
Противопоказания: возраст старше 50-ти лет, все заболевания в острой стадии и требующие стационарной помощи, острые инфекционные заболевания, онкологические заболевания до радикального лечения, беременность с 26 недели, психические заболевания в период обострения.   
  
Взрослые, прибывающие в санаторий, должны иметь при себе:  
- паспорт;  
- путевку;  
- справку для посещения бассейна;  
- полис ОМС.  
Дети, прибывающие в санаторий, должны иметь при себе:  
- свидетельство о рождении;  
- справку, учетная форма 076/У (санаторно-курортная карта для детей и подростков);  
- справку врача об отсутствии контакта ребенка с инфекционными больными по месту жительства, в детском саду или школе;  
- обследование на энтеробиоз (для посещения бассейна);  
- полис ОМС.  
Важно!  
Заезд в воскресенье после 8.00   
Выезд в субботу после 20.00.