**Программа лечения заболеваний позвоночника «Здоровая Спина»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование процедуры | Количество процедур |
|  | 8 дней/7 ночей | 15 дней/14 ночей |
| *Диагностика* |
| Приём врача (первичный) | 1 | 1 |
| Приём врача (повторный) | 1 | 2 |
| *Оздоровление* |
| Лечебная физкультура для укрепления мышц спины и брюшного пресса по индивидуальной программе | 6 | 12 |
| *Лечение* |
| Массаж спины тонизирующий  | 6 | 12 |
| Грязевые аппликации «лента» вдоль позвоночника лечебной грязью Сакского озера | 3 | 6 |
| Гидромассажные ванны СПА или Жемчужные | 3 | 6 |
| СПА - процедуры |
| Фито-бочка | 2 | 4 |

**Релакс программа**

Вы слишком загружены заботами, устали? Вы не можете расслабиться, и Вас мучает бессонница? **Мы поможем Вам найти равновесие** благодаря особой индивидуальной программе.

Высокая температура, которая поддерживается внутри фитобочки, а также насыщенный лечебными травяными сборами пар, действуют на организм пациента со всех сторон, тем самым, осуществляя многопрофильную очистку организма от шлаков. Это уникальный природный метод оздоровления, основанный на целебном воздействии кедра и пара на организм. Фитобочка защитит Вас от многих болезней, снимет усталость и наполнит жизненной энергией. Массаж воротниковой зоны и массаж головы - эффективно устраняет головную боль, избавляет от чувства усталости. Нормализуется сон и значительно повышается работоспособность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Процедура | Дни |
| 1. | Фито-бочка |  6 |
| 2. | Скрабирование тела в хаммаме на протяжении 15 минут |  2 |
| 3. | Массаж воротниковой зоны и массаж головы на протяжении 25 минут |  6 |

**Программа «Анти стресс»**

Ежедневно мы ощущаем влияние стресса. Стресс приводит к снижению активности мозга, что является причиной большого количества различных заболеваний!

Программа эффективна для профилактики стрессовых состояний, борьбы с накопившейся усталостью, улучшению общего состояния организма.

Пилинг на выбор :

«Счастливая кожа» - во время процедуры скрабируется кожа морской солью, увлажняется, подготавливается к загару.

Пилинг-массаж с морской солью Крымской Мануфактуры «Дом природы» - Уникальная коллекция соляных скрабов, обогащенных целебными крымскими компонентами – маслами, растительными экстрактами и грязью, подарит вам истинное удовольствие и прекрасное самочувствие.

Во время массажа снимаются симптомы усталости, улучшается функционирование систем, восстанавливаются энергетические ресурсы организма, нормализируется психоэмоциональное состояние.

Программа расчитана на 6 дней

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Процедура |  |
|  1. | Пилинг тела в течении 35 минут |  2 |
|  2. | Общий массаж тела в течении 60 минут |  6 |

**Программа «Вкус жизни. Энергия и тонус»**

Программа по восстановлению и поддержанию жизненных сил организма и эмоционального фона.

Все, что с нами происходит, во многом, определяется той энергией, жизненной силой, которую мы в себе несем, нашим физическим и психическим ресурсом, который можно развивать и восполнять.

 В повседневной жизни мы теряем силы и восстанавливаем их, но иногда получается так, что мы теряем больше, чем нам удается восстановить.

Наша программа позволит Вам  восстановить и поддержать жизненные силы, саморегуляции и управления собственной физической и психической энергией, управления своим энергетическим потенциалом посредством эффективного управления мышлением.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Процедура |  |
| 1. | Приём врача и периодические консультации |  |
| 2. | Массаж спины тонизирующий | 7 |
| 3. | Циркулярный душ  | 7 |
| 4. | Галотерапия | 4 |
| 5. | Посещение тренажёрного зала | 7 |
| 6. | Фито-бочка | 3 |

**Программа «Лёгкость движения»**

Заболевания суставов - одна из самых распространенных сегодня проблем. Просто представьте, 97% людей старше 60 лет имеют боли в суставах, ощущают чувство скованности, страдают от артрита или артроза. Почти каждый человек имеет проблемы с суставами. Статистика неутешительна и она говорит нам о том, что чем раньше человек задумается и начнет следить за своим здоровьем, тем меньше проблем ожидает его в будущем.

Артрит, как и любые другие заболевания с окончанием "-ит" - бурсит, полиатрит и другие, имеет в качестве главной причины воспаление. Причем это может быть воспаление коленного сустава, локтевого сустава, пальцевых суставов на руках или ногах. Воспаление возникает чаще всего после нарушения целостности сустава, например, когда в больнице в сустав вводится игла, чтобы взять на анализ межсуставную жидкость. Целостность сустава нарушается и возникают проблемы.

Артроз - заболевание с иной природой. Возникает, как правило, после травм, или чрезмерной нагрузки на суставы (спорт, избыточный вес, профессиональная нагрузка - пианисты, секретари). Поэтому для решения проблемы артоза необходимо включать в программу препараты, которые оказывают общеукрепляющее действие для суставов, восстанавливают хрящ, соединительную ткань.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Процедура |  |
| 1. | Прием врача и периодические консультации |  |
| 2. | Массаж верхних и нижних конечностей | 8 |
| 3. | Бесконтактный массаж | 8 |
| 4. | Грязевые аппликации на поражённый сустав | 8 |
| 5. | Жемчужные ванны | 8 |
| 6. | Ножные или ручные вихревые ванны(по показаниям) | 8 |

**Программа «Свободное дыхание»**

В системе оздоровления дыхание и дыхательные упражнения имеют очень большое значение. Оно определяется не только тем, что в процессе дыхания организм снабжается кислородом, без которого немедленно остановятся все происходящие в нем окислительные реакции, а значит, и жизнь.

Дыхание задает тон умственной деятельности, кровообращению, питанию, терморегуляции, то есть всем важнейшим процессам жизнедеятельности человеческого организма, обеспечивающим его взаимосвязь с окружающим нас миром.

Во время дыхания кровь насыщается кислородом, затем эта насыщенная, богатая кислородом кровь бежит по телу, по всем венам, артериям, капиллярам и питает его, чтобы человек мог двигаться, работать, жить. Дыхание – лучшее лекарство для человека. Дыхание – это регулятор обмена веществ и воспроизводства энергии и способ ее распределения.

 Программа расчитана на 8 дней/7 ночей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Процедуры | Дни |
| 1. |       Приём врача и периодические консультации  |  1 |
| 2. | Массаж грудной клетки перкуторный с элементами классического 8 процедур  | 8 |
| 3. | Ингаляции с различными лечебными добавками (по показаниям) | 8 |
| 4. | Галотерапия | 8 |
| 5. | Жемчужные ванны | 8 |

**Программа «Гармония – антистресс»**

Количество людей, страдающих депрессивными расстройствами, стремительно растет — до 80 %  проживающих на планете людей в большей или меньшей степени подвергались депрессии. По причине развивающегося заболевания ежегодно порядка двух миллионов человек в мире заканчивают жизнь самоубийством.
Сегодня депрессия занимает первое место среди причин неявки на работу и зачастую приводит к полной утрате трудоспособности. По прогнозам специалистов, менее чем через 10 лет депрессивный синдром займет лидирующие позиции в структуре заболеваемости, опередив инфекции и сердечно-сосудистые патологии.

Первый признак начинающейся депрессии, который должен настораживать — подавленное настроение, независимо от жизненных обстоятельств. Пропадает интерес к ранее интересовавшим вещам. Нередко тоскливое эмоциональное состояние сопровождается физически ощутимой тяжестью в груди, учащенным сердцебиением, гормональными нарушениями.

Прогрессирование недуга приводит к двигательной заторможенности, активность и беспокойные состояния наблюдаются довольно редко. Весь мир предстает в мрачном пессимистическом свете, проявляется склонность к сарказму, отмечаются расстройства сна.

Лучшее средство профилактики — позитивное восприятие окружающей действительности. Согласно народной мудрости, даже из самой безнадежной ситуации есть, как минимум, два выхода. Улучшить настроение и повысить работоспособность поможет шоколад, правда, злоупотреблять данным продуктом не рекомендуется ввиду высокой калорийности. Основу ежедневного меню должны составлять свежие овощи и фрукты.
Регулярные физические нагрузки помогут справиться со стрессом и расслабиться после напряженного рабочего дня. Наилучшим образом подойдут занятия в бассейне.
Полноценный отдых необходим даже полностью здоровому организму, поэтому время сна должно составлять не менее восьми часов в сутки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Процедуры | дни |
| 1. | Приём врача и периодические консультации  |   |
| 2. | Гидромассажная ванна жемчужная | 4 |
| 3. | Массаж воротниковой зоны | 7 |
| 4. | Бесконтактный расслабляющий массаж | 7 |
| 5. | Галотерапия | 3 |
| 6. | Посещение тренажёрного зала | 7 |
| 7. | Сеанс в СПА  | 3 |
| 8. | Фито-терапия | 7 |