

## Программа: Антистресс

Программа для улучшения физического и психологического состояния, нормализации эмоционального фона, профилактики хронических заболеваний. Включено наблюдение терапевта, массажи, лечебная гимнастика и групповые занятия по психотерапии.

### Для кого программа?

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

### 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

### Показания

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

	Наименование процедуры	Эффекты	Кол-во дней и процедур в программе											
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Консультация специалиста	Рекомендации, коррекция медикаментозной терапии	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Наблюдение психотерапевта	Рекомендации, коррекция медикаментозной терапии	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Альфа СПА - капсула 20 мин или посещение парозманатория	Пролонгированный антистресс, гармонизация нервной системы	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4
4	Душ лечебный Виши/циркулярный или ванны вихревые или ванны жемчужные	Нормализация состояния нервной системы	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
5	Сухой бесконтактный гидромассаж «Акватайзер»	Расслабление мышечного тонуса	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
6	Электрофорез Mg воротниковой зоны по Щербаку, СМТ	Гармонизация, восстановление организма	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
7	ЛФК релаксационный комплекс продолжительность 20 мин	Групповое занятие лечебной гимнастикой	8	9	9	10	10	11	11	12	12	12	12	12
8	Групповая психотерапия, продолжительность 30 мин	Коррекция психоэмоционального состояния	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9	Прием минеральной воды 3 раза в день	Улучшение обмена веществ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
10	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны в зависимости от сезона	Аэротерапия, талассотерапия, гелиотерапия	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

## Программа: «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.

### Результаты программы

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

### Показания

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

	Наименование процедуры	Эффекты	Кол-во дней и процедур в программе											
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Наблюдение специалиста	Первичный, повторный, заключительный прием	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Консультация терапевта	По показаниям	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Альфа СПА - капсула 20 мин	Улучшение метаболизма, профилактика стресса	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
4	СВЧ - терапия на область проекции яичников, матки	Трофический, нальгетический, противовоспалительный	5	5	5	5	5	5	6	6	7	7	8	8
5	Восходящий душ	Тонизация мышц тазового дна	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
6	Пелоидотерапия трусиковой зоны	Противовоспалительный, метаболический, иммуностимулирующий	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
7	Ингаляции минеральной воды или фитопрепаратов	Детоксикация, профилактика заболеваний носоглотки	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
8	ЛФК при гинекологических заболеваниях	Устранение застойных явлений в области малого таза	8	9	9	10	10	11	11	12	12	12	12	12
9	Лекция	Обучение здоровому образу жизни	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Прием минеральной воды 3 раза в день	Улучшение метаболизма и пищеварения	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
11	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	Аэротерапия, талассотерапия, гелиотерапия	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

**Дополнительные предложения:** консультации специалистов, УЗИ органов малого таза, иглорефлексотерапия, иммунологические исследования крови на гормоны щитовидной железы и половые гормоны, исследования биоценоза МПП (фемофлор), видеокольпоскопия — по преискуранту на медицинские услуги

## Программа: 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.

### Результаты программы

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

### Показания

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

	Наименование процедуры	Эффекты	Кол-во дней и процедур в программе												
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	Наблюдение специалиста	Первичный, повторный, заключительный прием	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Консультация терапевта	По показаниям	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Магнитотерапия	Противоотечный, противовоспалительный, улучшение кровообращения	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
4	Восходящий душ	Укрепление мышц тазового дна	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
5	Пелоидотерапия трусиковой зоны	Противовоспалительный, иммуностимулирующий, десенсибилизирующий, анальгетический	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
6	Альфа СПА - капсула 20 мин	Снятие мышечного напряжения, улучшение микроциркуляции	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
7	Прием минеральной воды 3 раза в день	Улучшение метаболизма	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
8	ЛФК комплекс при урологических заболеваниях	Устранение застойных явлений в области малого таза	8	9	9	10	10	11	11	12	12	12	12	12	
9	Ингаляции – аэрозолотерапия минеральной воды, фитопрепаратов	Детоксикационный эффект	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
10	Лекция	Обучение здоровому образу жизни	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
11	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	Аэротерапия, талассотерапия, гелиотерапия	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

**Дополнительные предложения:** консультации специалистов, УЗИ органов малого таза, иглорефлексотерапия, иммунологические исследования крови на гормоны щитовидной железы и половые гормоны, исследования биоценоза МПП (андрофлор), видео-цистоскопия — по преискуранту на медицинские услуги

## Программа: «Здоровый позвоночник»

Малоподвижный образ жизни, неправильное положение корпуса во время работы, восстановление после травм — предшественники серьезных заболеваний позвоночника. Основой программы являются аппаратная физиотерапия и пелоидотерапия, массаж и лечебная гимнастика.

### Для кого программа?

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

### Результаты программы

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

### Показания

- малоподвижный образ жизни
- гиподинамия
- остеопороз

	Наименование процедуры	Эффекты	Кол-во дней и процедур в программе												
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	Консультация терапевта	Первичная, повторная, заключительная консультация	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
2	(СМТ) Амплипульстерапия или магнитотерапия области позвоночника	Улучшение микроциркуляции, анальгетический, противорецидивирующий эффект	5	5	5	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7
3	Пелоидотерапия области позвоночника	Противовоспалительный, иммуностимулирующий, десенсибилизирующий, анальгетический	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
4	Душ Шарко	Улучшение мышечного тонуса, метаболический	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
5	Сухой бесконтактный массаж «Акватайзер» или массаж ручной 1 зоны позвоночника	Пролонгированный антистресс, гармонизация нервной системы	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
6	ЛФК комплекс для позвоночника	Укрепление мышечного корсета позвоночника, профилактика гиподинамии	8	9	9	10	10	11	11	12	12	12	12	12	
7	Прием минеральной воды 3 раза в день	Улучшение метаболизма, детоксикация	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
8	Ингаляции с минеральной водой или фитопрепаратами	Детоксикация организма	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
9	Лекция	Обучение здоровому образу жизни	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	Аэротерапия, талассотерапия, гелиотерапия	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

**Дополнительные предложения:** КТ позвоночника и суставов, УЗИ суставов, ударно-волновая терапия, иглорефлексотерапия, паравертебральные блокады — по преискуранту на медицинские услуги

## Программа: «Здоровые суставы»

Программа обеспечивает комплексное обследование и лечебное воздействие современными технологиями: аппаратная физиотерапия, гидро-гальванические ванны, криотерапия, пелоидотерапия. Абиоимпедансный анализ состава тела поможет понять возможности организма, риски развития заболеваний опорной системы, суставов и метаболических нарушений.

### Для кого программа?

Рекомендуется лицам, с хроническими заболеваниями и посттравматическими поражениями суставов, при болях в суставах, уменьшении подвижности, чувстве скованности в суставах.

### Результаты программы

- обезболивающий эффект
- уменьшение симптомов воспаления
- улучшение подвижности суставов
- повышение толерантности к физической нагрузке
- обучение суставной гимнастике

### Показания

- заболевания опорно-двигательного аппарата
- поражение суставов в результате травм и повреждений
- артрит и артроз
- заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани

	Наименование процедуры	Эффекты	Кол-во дней и процедур в программе											
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Наблюдение физиотерапевта	Первичный, повторный, заключительный прием	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
2	СВЧ - терапия или лазеротерапия суставов	Противовоспалительный и трофический эффект	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
3	Парорадонный эманаторий	Противовоспалительный, иммуностимулирующий, десенсибилизирующий, анальгетический	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
4	Фангопарафин или пелоидотерапия суставов	Противовоспалительный, иммуностимулирующий, десенсибилизирующий, анальгетический	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
5	4-х камерная ванна или автоматический подводный душ- массаж (АПДМ)	Противовоспалительный, тонизирующий, анальгетический	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
6	Лекция	Обучение здоровому образу жизни	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Лечебная гимнастика для суставов в бассейне	Улучшение подвижности суставов	8	9	9	10	10	11	11	12	12	12	12	12
8	Прием минеральной воды 3 раза в день	Улучшение метаболизма	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
9	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	Аэротерапия, талассотерапия, гелиотерапия	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

## Программа: 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.

### Результаты программы

- снижение проявлений симптомов хронических заболеваний
- обучение дыхательной гимнастике
- уменьшить частоту приступов удушья
- повышение жизненной ёмкости легких
- улучшение бронхиальной проводимости и дренажной функции бронхов

### Показания

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

	Наименование процедуры	Эффекты	Кол-во дней и процедур в программе												
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	Наблюдение терапевта	Первичный, повторный, заключительный прием	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Интерференцтерапия (ИИТ) области бронхов или электрофорез Тамбуканской грязи	Бронхорасширяющий, противовоспалительный	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
3	Ингаляции фитопрепаратов или минеральной воды	Противовоспалительный, улучшение дренажной функции бронхов	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
4	Спелеокамера (соляная пещера)	Иммуностимулирующее, антиаллергическое действие, улучшение бронхиальной	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
5	Массаж спины	Улучшение кровообращения	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
6	Прием минеральной воды 3 раза в день	Улучшение метаболизма	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
7	ЛФК дыхательный комплекс	Улучшение вентиляции легких, укрепление дыхательной мускулатуры	8	9	9	10	10	11	11	12	12	12	12	12	
8	Парорадонный эманаторий	Противовоспалительный, иммуностимулирующий, десенсибилизирующий, анальгетический	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	
9	Лекции	Обучение здоровому образу жизни	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
10	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	Аэротерапия, талассотерапия, гелиотерапия	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

**Дополнительные предложения:** спирография с медикаментозной пробой, КТ, консультации специалистов, ванны общие, душ Виши, иммунологические исследования крови — по преискуранту на медицинские услуги

## Программа: **Оздоровительный отдых в Крыму**

Сделайте свой отдых максимально полезным. Благоприятное воздействие климата Крыма в сочетании с общими оздоровительными процедурами наполнит вас силами и здоровьем. Программу можно пройти, проживая в комплексе от 1-го дня. Наличие санаторно-курортной карты не требуется.

### Результаты программы

- профилактика простудных заболеваний
- нормализация психоэмоционального состояния и биоритмов
- улучшение состояния иммунной системы

### Для кого программа?

Для тех, кто чувствует симптомы хронической усталости, снижение иммунитета, раздражительность и нарушения сна.

	Наименование процедуры	Эффекты	Кол-во дней и процедур в программе																				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Консультация терапевта	Осмотр, индивидуальные рекомендации	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Консультация стоматолога	Первичный прием (осмотр, консультация)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Сауна (хаммам)	Закаливание организма, укрепление иммунитета	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1
4	Экскурсия по медцентру	Ознакомление с продуктами медцентра	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Лекция	Обучение здоровому образу жизни	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Ингаляции с минеральной водой	Детоксикация, санация носоглотки	1	2	3	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	8	8
7	Прием минеральной воды 3 раза в день	Улучшение метаболизма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
8	Плавание в бассейне	Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
9	Климатотерапия	Аэротерапия, климатотерапия, ландшафт-терапия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

**Дополнительные обследования и процедуры —**  
по преискуранту Медицинского центра

## Программа: **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.

### Результаты программы

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

### Показания

- ишемическая болезнь сердца
- атеросклеротическое сужение
- спазм венечных артерий

	Наименование процедуры	Аппаратура и её эффекты	Кол-во дней и процедур в программе												
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	Наблюдение специалиста	Первичный, повторный, заключительный прием	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Консультация терапевта	По показаниям	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Сухой бесконтактный гидромассаж «Акватайзер»	Седативный эффект, улучшение кровообращения	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
4	Прием минеральной воды 3 раза в день	Улучшение метаболизма	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
5	Лекция	Обучение здоровому образу жизни	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Электрофорез магния воротниковой зоны, или надвенное лазерное облучение крови	Гипотензивный пролонгированный	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
7	Сухие углекислые ванны	Кардиотонический, антигипоксический, улучшение метаболизма	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	
8	ЛФК комплекс при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Профилактика гиподинамии, улучшение кровообращения	8	9	9	10	10	11	11	12	12	12	12	12	
9	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	Аэротерапия, талассотерапия, гелиотерапия	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

**Дополнительные предложения:** УЗИ сердца, УЗИ сосудов с доплерографией и функциональными пробами, СМАД, холтеровское мониторирование, коагулограмма — по преискуртанту на медицинские услуги.



## Программа: «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 (до 16 недели)

### Результаты программы

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

### Показания

- риск осложнений в виде вегето-сосудистой дистонии, венозной недостаточности, отёчности во время беременности

	Наименование процедуры	Эффекты	Кол-во дней и процедур в программе											
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Наблюдение специалиста	Первичный, повторный, заключительный прием (осмотр, консультация)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Консультация терапевта	По показаниям	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Ингаляции минеральной воды	Детоксикация организма, профилактика простудных заболеваний	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
4	Водорослевые обертывания голеней	Профилактика отеков ног	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Групповая психотерапия	Коррекция психоэмоционального состояния	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	ЛФК для беременных	Профилактика гиподинамии, стабилизация ВНС	8	9	9	10	10	11	11	12	12	12	12	12
7	Лекция	Обучение здоровому образу жизни	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Спелеокамера (соляная пещера)	Релаксация, повышение местного иммунитета	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
9	Прием минеральной воды 3 раза в день	Общее оздоровление, улучшение пищеварения, метаболизма	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
10	Климатолечение, морские купания, солнечные ванны	Аэротерапия, талассотерапия, гелиотерапия	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

### Дополнительные обследования и процедуры —

по преискуранту на медицинские услуги