**Программа "Некогда болеть"**

Иммунитет - это защита нашего организма.

Если иммунитет хороший и иммунная система вовремя замечает вторжение извне или поломки внутри и адекватно на них реагирует, человек здоров.

Санаторий «Серебряный плес» предлагает программу «Некогда болеть», которая поможет вам реже болеть простудными заболеваниями, улучшить свое эмоциональное состояние, снять общее недомогание и слабость.

Помочь иммунной системе вдохнуть новую жизнь нелегко, но возможно. Для этого мы используем комплексный подход. Правильно подобранные физиотерапевтические и водные процедуры, занятия лечебной физкультурой способны оказать полезное воздействие на иммунитет и повысить устойчивость взрослого и детского организма.

|  |
| --- |
| **Лечебная программа для укрепления имунитета «Некогда болеть» 6 ночей/7 дней** |
| П№ | Перечень процедур | Кол-во |
| 1 | Прием врача терапевта | 1 |
| 2 | Контрольное взвешивание | 2 |
| 3 | Пульсоксиметрия | 1 |
| 4 | ЭКГ | 1 |
| 5 | Лечебные ванны с хвойным концентратом/циркулярный душ | 3 |
| 6 | Циркулярный душ | 3 |
| 7 | Галатерапия | 6 |
| 8 | Кислородный коктейль | 6 |
| 9 | Сухая углекислая ванна | 3 |
| 10 | Марутака - акапунктурный массажер стоп | 3 |
| 11 | Скандинавская ходьба, терренкур ежедневно | еж-но |
| 12 | Бассейн | 6 |
| 13 | Лечебная физкультура в зале с инструктором ЛФК | 6 |
| 14 | Аромофитотерапия | 3 |

|  |
| --- |
| **Лечебная программа для укрепления имунитета «Некогда болеть» 10 ночей/11 дней** |
| П№ | Перечень процедур | Кол-во |
| 1 | Прием врача терапевта | 1 |
| 2 | Контрольное взвешивание | 2 |
| 3 | Пульсоксиметрия | 1 |
| 4 | ЭКГ | 1 |
| 5 | Лечебные ванны с хвойным концентратом/циркулярный душ | 5 |
| 6 | Циркулярный душ | 5 |
| 7 | Галатерапия | 10 |
| 8 | Кислородный коктейль | 10 |
| 9 | Марутака - акапунктурный массажер стоп | 5 |
| 10 | Скандинавская ходьба ежедневно, терренкур | еж-но |
| 11 | Бассейн | 10 |
| 12 | Аромофитотерапия | 5 |
| 13 | Сухая углекислая ванна | 5 |
| 14 | Лечебная физкультура в зале с инструктором ЛФК | 10 |

**Программа "Лучшее детям"**

**Дети** - это самое главное в каждой семье, а их здоровье и правильное развитие - важнейший приоритет родителей.

Лечение детей в санатории "Серебряный плес" представляет комплексное воздействие на весь детский организм.

Основными показаниями к прохождению программы "Здоровый ребенок" являются следующие:

* хронические заболевания верхних органов дыхательных путей
* снижение умственной, физической активности, а также иммунитета
* часто болеющие дети
* нарушение осанки

После лечебно - оздоровительного курса в нашем санатории ожидается следующие результаты:

* улучшение настроения и общего самочувствия
* снижение заболеваемости
* нормализация сна
* хронические заболевания протекают в более легкой форме
* повышение иммунного статуса ребенка
* улучшение аппетита

Санаторий "Серебряный плес" - это лучшее место для Вашего ребенка, где он не только укрепит здоровье, но и отлично проведет время, наслаждаясь свежим воздухом и красивой природой.

Анимация для детей каждый день!

|  |  |
| --- | --- |
| **Процедуры, 6 суток** | **Количество процедур** |
|   |
| Прием врача терапевта |  1 |
| Контрольное взыешивание |  2 |
| Бассейн-комплекс 60 мин |  6 |
| Озокерито-парафиновые аппликации |  3 |
| Ванна гидромассажная ножная с хвойным концентратом | 5 |
| Массаж 1 еденица (10 мин) | 4 |
| Галокамера (соляная пещера) | 5 |
| Кислородный коктейль | 6 |
| КУФ (носа) | 3 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Процедуры, 10 суток** | **Количество процедур** |
|   |
| Прием врача терапевта |  1 |
| Контрольное взыешивание |  2 |
| Бассейн-комплекс 60 мин |  10 |
| Лечебная физкультура ежедневно (кроме выходных) |   |
| Ванна гидромассажная ножная с хвойным концентратом | 9 |
| Массаж 1 еденица (10 мин) | 8 |
| Галокамера (соляная пещера) | 9 |
| Кислородный коктейль | 10 |
| КУФ (носа) | 5 |

**Программа "Легкая жизнь твоих суставов"**

Боли в спине, суставах и мышцах, дискомфортные ощущения при смене погоды, утренний хруст в спине и шее… Перечислять симптомы можно долго, объединяет же их общая причина – заболевания опорно-двигательного аппарата. И очень часто, испытывая дефицит времени, мы заглушаем симптоматику обезболивающими препаратами, в лучшем случае – совершаем разовый визит к неврологу или физиотерапевту.

Санаторий "Серебряный плес" предлагает лечебную программу благодаря которой вы получите:

* Значительное уменьшение болей.
* Выраженное снижение отечности тканей.
* Повышение эластичности и тонуса мышц.
* Формирование мышечного каркаса.
* Восстановление двигательных функций.
* Улучшение осанки и походки.
* Повышение толерантности к физическим нагрузкам.
* Общефизическое укрепление состояния организма и улучшение психологического фона.

Описание:

|  |
| --- |
| **Лечебная программа «Легкая жизнь твоих суставов» 6 ночей/7 дней** |
| П№ |   |   |
| 1 | Прием врача терапевта | 1 |
| 2 | Консультация врача хирурга - озонотерапевта | 1 |
| 3 | Контрольное взвешивание | 2 |
| 4 | Бассейн | 6 |
| 5 | Лечебная физкультура в зале с инструктором | Ежедн.кроме выходных |
| 6 | Ванна хвойная /скипидарная (через день) | 2 |
| 8 | Сухая углекислая ванна (через день) | 3 |
| 9 | Фонофорез 1-го сустава | 4 |
| 10 | Марутака-массажер стоп  | 2 |
| 11 | Грязь Томед (аппликация одного сустава) | 2 |
| 12 | Лазеротерапия 1-го сустава (через день) | 3 |
| 13 | Скандинавская ходьба (ежедневно) | 6 |

|  |
| --- |
| **Лечебная программа «Легкая жизнь твоих суставов» 10 ночей/11 дней** |
| П№ | Перечень процедур | Кол-во |
| 1 | Прием врача терапевта | 1 |
| 2 | Консультация врача хирурга - озонотерапевта | 1 |
| 3 | Контрольное взвешивание | 2 |
| 4 | Бассейн | 10 |
| 5 | Лечебная физкультура в зале с инструктором | Ежедн.кроме выходных |
| 6 | Ванна хвойная /скипидарная  | 3 |
| 8 | Сухая углекислая ванна (через день) | 5 |
| 9 | Фонофорез 1-го сустава  | 6 |
| 10 | Лазеротерапия 1-го сустава (через день) | 5 |
| 11 | Марутака-массажер стоп  | 4 |
| 12 | Грязь Томед (аппликация одного сустава) | 4 |
| 12 | Парафиновые апликации | 3 |
| 13 | Скандинавская ходьба (ежедневно) | 10 |

**Программа "Гибкая спина"**

Боли в спине, суставах и мышцах, дискомфортные ощущения при смене погоды, утренний хруст в спине и шее… Перечислять симптомы можно долго, объединяет же их общая причина – заболевания опорно-двигательного аппарата. И очень часто, испытывая дефицит времени, мы заглушаем симптоматику обезболивающими препаратами, в лучшем случае – совершаем разовый визит к неврологу или физиотерапевту.

Санаторий "Серебряный плес" предлагает лечебную программу благодаря которой вы получите:

* Значительное уменьшение болей.
* Выраженное снижение отечности тканей.
* Повышение эластичности и тонуса мышц.
* Формирование мышечного каркаса.
* Восстановление двигательных функций.
* Улучшение осанки и походки.
* Повышение толерантности к физическим нагрузкам.
* Общефизическое укрепление состояния организма и улучшение психологического фона.

Описание:

|  |
| --- |
| **Лечебная программа «Гибкая спина — активная жизнь» 6 ночей/7 дней** |
| П№ |   |   |
| 1 | Прием врача терапевта | 1  |
| 2 | Консультация врача хирурга - озонотерапевта | 1 |
| 3 | Контрольное взвешивание | 2 |
| 4 | Бассейн | 6 |
| 5 | Лечебная физкультура в зале с инструктором | еж-но, кроме выходных |
| 6 | Сухие углекислые ванны (через день) | 3 |
| 8 | Свинг-машина (через день) | 3 |
| 9 | Амплипульс-терапия / магнит 1-й зоны позвоночника (через день) | 3 |
| 10 | Аппарат АВИМ-1 | 2 |
| 11 | Душ Шарко | 3 |
| 12 | Массажная кушетка (через день) | 3 |
| 13 | Скандинавская ходьба (ежедневно) | 6 |

|  |
| --- |
| **Гибкая спина — активная жизнь 10 ночей/11 дней** |
| П№ |   |   |
| 1 | Прием врача терапевта | 1  |
| 2 | Консультация врача хирурга - озонотерапевта | 1 |
| 3 | Контрольное взвешивание | 2 |
| 4 | Бассейн | 10 |
| 5 | Лечебная физкультура в зале с инструктором  | еж-но, кроме выходных |
| 6 | Ванна общая хвойная / скипидарная (через день) | 4 |
| 8 | Сухие углекислые ванны (через день) | 5 |
| 9 | Свинг-машина (ежедневно) | 4 |
| 10 | Амплипульс-терапия / магнит 1-й зоны позвоночника (через день) | 5 |
| 11 | Массажная кушетка (через день) | 5 |
| 12 | Аппарат АВИМ-1 | 2 |
| 13 | Аромафитотерапия (через день) | 5 |
| 14 | Скандинавская ходьба (ежедневно) | 10 |

**Программа восстановления «Второе дыхание»**

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**: программа направлена на восстановление функции дыхания, устранение бронхоспазма, повышение толерантности к физической нагрузке, предотвращение обострений и достижение максимально длительной ремиссии, предотвращение развития необратимых изменений в легких и прогрессирования заболевания, преодоление стресса, беспокойства или депрессии.

**ОСНОВНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ФАКТОРЫ:** основными лечебными факторами в лечении заболеваний органов дыхания в санатории являются природно-климатические условия местности, наличие ингалятория с возможностью отпуска лечебных растворов высокой дисперсии с проникающей способностью лекарств до мелких бронхов, галокамеры. Также в программе используется физиопроцедуры,  озонотерапия, которые эффективно воздействует на бронхи и легкие, тонизируют дыхательные пути.

**ПОКАЗАНИЯ:** состояния после перенесенных внебольничных пневмоний; частые острые бронхиты; хронический бронхит в стадии ремиссии, хроническая обструктивная болезнь легких в стадии ремиссии при наличии дыхательной недостаточности не выше 2 степени; бронхиальная астма в стадии ремиссии, контролируемая, с редкими приступами удушья при наличии дыхательной недостаточности не выше 2 степени, а также COVID-19.

*\*Обязательно наличие санаторно-курортной карты*

|  |
| --- |
| **Программа восстановления «Второе дыхание»** |
| **№** | **Перечень процедур** | **Кол-во** |
| 1 | Прием врача терапевта, пульсоксиметрия, взвешивание | 2 |
| 2 | Фитнес - терапия с инструктором + дыхательная гимнастика | 7 |
| 3 | Массаж грудной клетки | 5 |
| 4 | Сеанс электросна | 8 |
| 5 | Сухие углекислые ванны  | 7 |
| 6 | Ингаляции с минеральной водой | 10 |
| 7 | Бассейн-комплекс 60 мин (плавание, сауна,хаммам) ежедневно | ежедневно |
| 8 | Галокамера | 10 |
| 9 | Циркулярный душ/Ванна с хвойным концентратом | 5 |
| 10 | Электрофорез/УЗТ | 8 |
| 11 | Скандинавская ходьба с инструктором и обучением | 5 |

**Программа «Все грани женственности»**

**Цель программы**: восстановление утраченных функций, улучшение самочувствия, повышение работоспособности, нормализация гормонального фона, укрепление иммунитета, коррекция эстетики лица и тела.

**Основные лечебные факторы**: спа-процедуры (релаксирующий, общеукрепляющий эффект), физиотерапевтические методики, массаж, водолечение, косметологические услуги, коррекция эстетики лица с помощью тейпирования, психологическое консультирование, стретчинг.

**Показания:** состояния после оперативного лечения и родов, нарушения в работе органов малого таза, невротические нарушения, скованность движений, синдром хронической усталости, гормональные нарушения

Описание:

|  |
| --- |
| **Программа на 6 дней** |
| П№ | Перечень процедур | Кол-во |
| 1 | Прием врача терапевта |  1 |
| 2 | Контрольно взешивание | 2 |
| 3 | Бассейн | Ежедневно |
| 4 | Ванна (лавандовая, жемчужная, шалфеевая, хвойная, йодобромная) | 3 |
| 5 | Электросон | 3 |
| 6 | Акварелакс/ массажная кушетка | 3 |
| 7 | Марутака  | 3 |
| 8 | "Дарсонваль" с маской | 3 |
| 9 | Тейпирование лица | 4 |
| 10 | Парафиновые ванночки для рук | 1 |
| 10 | Лимфодренаж 1 зоны | 3 |
| 11 | Йога | 2 |

|  |
| --- |
| **Программа на 10 дней** |
| П№ | Перечень процедур | Кол-во |
| 1 | Прием врача терапевта | 1 |
| 2 | Контрольно взешивание | 2 |
| 3 | Бассейн-комплекс 60 мин (плавание, сауна, хаммам)  | 6 |
| 4 | Ванна (лавандовая, жемчужная, шалфеевая, хвойная) | 5 |
| 5 | Аромафитотерапия | 5 |
| 6 | Акварелакс/массажная кушетка | 5 |
| 7 | Марутака  | 5 |
| 8 | "Дарсонваль" с маской | 4 |
| 9 | Тейпирование лица | 6 |
| 9 | Парафиновые ванночки для рук | 2 |
| 9 | Лимфодренаж 1 зоны | 4 |
| 10 | Кедровая бочка | 2 |
| 11 | Йога | 3 |

**Программа «В гармонии с природой»
без лечения**

В стоимость включено:

- проживание в номере выбранной категории,

- трехразовое питание по системе "шведский стол",

- в подарок посещение бассейна, сауны, хаммама 1 час каждые сутки.

- проживание в номере выбранной категории от 7 дней

- климатотерапия

- терренкур

- йогатерапия