

Программа «Антистресс»

Программа предназначена для мужчин и женщин, которые чувствуют упадок сил и мотивации, слишком быстро устают от работы, долго находятся в хроническом стрессе.

Программа направлена на оказание благотворного влияния на психоэмоциональное состояние человека, укрепление нервной системы, выработку стрессоустойчивости, улучшение качества жизни.

Показания для оздоровления:

- вегетососудистая дистония
- неврастения
- стресс
- невроты
- синдром хронической усталости
- заболевания периферической нервной системы (невралгии, корешковый синдром, невриты)

Противопоказания:

- общие для санаторно-курортного лечения
- состояние после инсульта

Ожидаемый результат:

- нормализация психоэмоционального состояния
- снятие хронической усталости и депрессии
- нормализация артериального давления
- повышение иммунитета
- повышение жизненного тонуса

№	Наименование	Количество дней		
		14 дней	10 дней	7 дней
Диагностика				
1	Прием и наблюдение врача терапевта	2	1	1
2	Приём и консультация врача невролога	2	2	2
3	Электрокардиограмма	1	1	1
4	Компьютерная диагностика функционального состояния организма «Медискрин»	1	1	1

Лечение				
5	Лечебные ванны (йодо-бромные, валерьяновые)	7	5	3
6	Лечебная гимнастика	13	9	6
7	Лечебная дозированная нордическая ходьба	13	9	6
8	Аппаратная физиотерапия	6	4	3
9	Лечебный массаж (зонально)	6	4	3
10	Спектральная фототерапия нервной системы	5	3	3
11	Кислородный коктейль	13	9	6
12	Фитотерапия	13	9	6
13	Климатолечение	13	9	6
14	Терренкур	13	9	6
15	Массаж рефлексогенных зон стоп по тропе босохождения	13	9	6
16	Лечебная дозированная нордическая ходьба	13	9	6

Для посещения нордической ходьбы необходима спортивная одежда и обувь.