

ДЕТОКС

НОВИНКА

- ● ○ **Мощность программы**
- 7 и 10 дней
- От 30 до 55 лет
- Не требует санаторно-курортной карты
- Для участия в программе нужно пройти медицинское обследование

ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

Программа поможет очистить организм на клеточном уровне, избавиться от отеков, снизить вес, «стать легче» без изнурительных нагрузок и голодания и надолго сохранить результат. Заезды регламентированы для проведения групповых форматов терапии.

ДЕТОКС-СТАНДАРТ



Программа обеспечит базовую, но эффективную детоксикацию. «Детокс-стандарт» включает в себя разгрузочное питание, гидратацию, физическую активность и процедуры.

СОСТАВ ПРОГРАММЫ:

- **ОСНОВНОЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**
Дает полную картину состояния здоровья.
- **КОНСУЛЬТАЦИИ С ВРАЧАМИ-СПЕЦИАЛИСТАМ**
- **СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННОЕ МЕНЮ С ОЧИЩАЮЩЕЙ ДИЕТОЙ**
- **ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА И КОРРЕКЦИЯ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО БАЛАНСА**
- **ВИТАМИННЫЕ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ДОБАВКИ**
Комплекс IVMT.
- **МАССАЖ**
Для улучшения кровообращения и снятия напряжения, висцеральная терапия, аппаратная косметология.
- **ФИЗИЧЕСКИЕ АКТИВНОСТИ**
Йога, фитнес, медитация и дыхательные практики.
- **ДЕТОКСИКАЦИЯ И ЛИМФОДРЕНАЖ**
Детокс-обертывания, прессотерапия.
- **ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ С ПРИРОДНЫМИ ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ, ФИТОБОЧКА, ФИНСКАЯ САУНА**
- **ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ**
Занятия по управлению стрессом.
- **ЛЕКЦИИ И МАСТЕР-КЛАССЫ**
На тему здоровья и питания.
- **СКРИНИНГ**
Финальный скрининг состояния здоровья и выдача паспорта здоровья с персональными рекомендациями.

ДЕТОКС-ПРЕМИУМ



«Детокс-премиум» предлагает расширенные возможности. Глубокая диагностика дает более полную информацию для персонализированного плана лечения, идеально подходит для тех, кто хочет получить максимальный эффект.

СОСТАВ ПРОГРАММЫ:

- **ВКЛЮЧАЕТ ВСЕ ПРОЦЕДУРЫ «ДЕТОКС-СТАНДАРТ»**
- **КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВРАЧОМ ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ**
Для составления персональной стратегии оздоровления. Этот подход направлен на создание гармонии между телом и разумом, что значительно повысит качество жизни и поможет в достижении желаемых результатов.
- **ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ**
Секрет долгой здоровой жизни в ваших генах — мы даем информацию, которую вы сможете применить на практике, чтобы укрепить организм сейчас и на всю жизнь. На основании ДНК-теста мы составим персональный рацион питания; план профилактики возможных заболеваний, план физических нагрузок, которые вам подходят; подберем нутрицевтики для коррекции дефицитов важных витаминов и минералов и определим сопротивление вредным привычкам и веществам.
- **ЧЕК-АП ОРГАНИЗМА**
Позволяет оценить общее состояние здоровья и выявить возможные проблемы на ранней стадии. Программа чек-апа разрабатывается индивидуально с учетом возраста, пола, жалоб пациента и его медицинской истории.

ОБЩИЙ СОСТАВ ПРОГРАММ

7 дн. 10 дн.

- Онлайн-консультация до заезда

1 1

ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ:

- Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате «БИОРС»

1 1

КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ:

- Консультация врача-куратора для разработки индивидуального плана оздоровления, 60 мин.
- Консультация с врачом-куратором заключительная для составления персональной стратегии оздоровления, 50 мин.
- Консультация специалиста по ментальному здоровью

1 1

1 1

1 1

ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ДЕТОКСИКАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ:

• Массажные техники

- Висцеральная терапия для нормализации пищеварения и улучшения работы внутренних органов

2 3

• Детоксикация и лимфодренаж

- Детокс-обертывание органическими морскими водорослями
- Массаж на аппарате Icoone Laser, улучшающий кровоток и активизирующий выведение лишней жидкости из межклеточного пространства
- Сеанс бальнеотерапии в лечебной ванне с природными эфирными маслами (хвойные или терпеновые)
- Лимфодренажная прессотерапия, уменьшающая объемы тела, активизирующая выведение лишней жидкости из межклеточного пространства

1 2

2 2

4 5

3 5

• Очищение организма и коррекция кислотно-щелочного баланса

- Тюбаж желчного пузыря (улучшает секрецию желчи, очищает и оздоравливает печень, способствует очищению кишечника)
- Горькая английская соль (препарат назначается врачом для мягкого очищения кишечника и усиления детоксикационной функции печени)
- Природный сорбент, содержащий минеральные соли и микроэлементы (2 раза в день)
- Минеральная вода с повышенным содержанием магния (3 раза в день)

2 3

7 10

7 10

7 10

• Забота о здоровье печени и кишечника

- Природный гепатопротектор-пробиотик, который стимулирует работу кишечника (2 раза в день)
- Микроклизмы с концентратом бифидобактерий

7 10

6 9

IV ТЕРАПИЯ (INTRAVENOUS THERAPY) - УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ

- Внутривенная инфузия лекарственного препарата для активации процессов детоксикации
- Внутривенная инфузия лекарственного препарата для оптимизации гепатопроекции
- Внутривенная инфузия лекарственного препарата для профилактики митохондриальной дисфункции

1 1

1 1

1

МЯГКИЙ ФИТНЕС

- Дыхательная гимнастика для активации тканевого метаболизма и энергии клеток
- Релакс-йога в мини-группе
- Скандинавская ходьба по терренкуру
- Групповая тренировка Аквааэробика в бассейне

7 10

3 5

7 10

7 10

ПИТАНИЕ

- Разгрузочная диета
- Постепенный выход разгрузочной диеты

6 9

1 2

СПА-ПРОЦЕДУРЫ

- Посещение СПА-центра 2 часа в день для расслабления мышц и очищения кожи **NEW** 7 10
- Фитобочка с целебными травами 2 2

ПОЛЕЗНЫЙ ДОСУГ

- Лекции врачей на актуальные темы здоровья и превентивной медицины: «Таинственный мир микрофлоры», «Пищевая непереносимость: распознать все, что скрыто» по расписанию
- Мастер-класс «Навыки расслабления и концентрации» по расписанию
- Библиотека художественной и научно-популярной литературы в свободном доступе 7 10

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ СОСТАВ ДЕТОКС-ПРЕМИУМ

КОНСУЛЬТАЦИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

- Консультация с врачом интегративной медицины для составления персональной стратегии оздоровления, 50 мин. (для прошедших дополнительный диагностический модуль) 1

ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

- Генетическое тестирование 1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЧЕК-АП ВСЕГО ОРГАНИЗМА

- Диагностика биохимических показателей, УЗИ внутренних органов, чек-ап на медсканере «БИОРС» 1

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

01

ПЕРВИЧНАЯ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВРАЧОМ-КУРАТОРОМ ДО ЗАЕЗДА В САНАТОРИЙ

Этот этап представляет собой входное интервью по видеосвязи или телефону, которое поможет нам лучше понять ваш медицинский статус и адаптировать программы лечения под ваши индивидуальные потребности. Вместе с вами мы определим запросы, цели и ожидания, рассмотрим текущую ситуацию вашего образа жизни и обсудим возможные противопоказания для проведения процедур. Обязательно подготовьте список своих заболеваний, аллергий, перенесенных операций и текущих медицинских состояний. Запишите принимаемые вами лекарства и БАДы. Если есть, соберите результаты недавних анализов, заключения специалистов и другие медицинские документы. Не стесняйтесь задавать дополнительные вопросы, если что-то остается непонятным.

После консультации наш специалист назначит комплекс анализов, который необходимо подготовить к вашему приезду.

Для подготовки организма к программе Детокс предусмотрено меню на неделю до заезда по программе.

02

ЗАЕЗД В САНАТОРИЙ И ПОДГОТОВКА К ПРОГРАММЕ

После заселения вы встретитесь с персональным врачом-куратором и узкими специалистами для осмотра. Вместе вы разработаете план детоксикации, который формируется на основе диагностики, индивидуальных особенностей и желаемого результата.

Важно! Для программы «Детокс-премиум» в перечень диагностики добавляются биохимические показатели, УЗИ внутренних органов, чекап на медсканере «БИОРС», генетическое тестирование, а также консультация с врачом интегративной медицины для составления персональной стратегии оздоровления.

03

ДЕТОКСИКАЦИОННЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



ДЕТОКСИКАЦИЯ

- Специальная разгрузочная детокс-диета (фрукты, овощи, соки, смузи).
- Очищение организма и коррекция кислотно-щелочного баланса: тюбажи желчного пузыря, природные сорбенты с минеральными солями и микроэлементами.
- Применение минеральной воды с повышенным содержанием магния.
- Забота о здоровье печени и кишечника: природные гепатопротекторы и стимулирующие работу кишечника пребиотики, микроклизмы с концентратом бифидобактерий.
- Массажные техники: висцеральная терапия.
- IV-терапия: капельницы здоровья, которые активизируют процессы детоксикации, витаминные и минеральные добавки, закрывающие дефициты в организме.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

- Лекции и тренинги от топовых врачей санатория на актуальные темы: здоровье в эпоху технологий, биохакинг, продуктивность, работа со стрессом и превентивная медицина.
- Мастер-классы по восстановлению ресурсного состояния.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Йога и медитация.
- Дыхательная гимнастика.
- Легкие физические упражнения и прогулки на свежем воздухе.
- Лечебная гимнастика и дыхательные практики.



СПА-ПРОЦЕДУРЫ

- Детоксикация и лимфодренаж: детокс-обертывания.
- Лимфодренажная прессотерапия.
- Аппаратная косметология: массаж на аппарате Icoone Laser.
- Бальнеотерапия: лечебные ванны с природными эфирными маслами.
- Фитобочка с целебными травами.
- Посещение финской сауны для расслабления мышц и очищения кожи.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

- Медитации и релаксационные техники.
- Консультации специалиста по ментальному здоровью.
- Групповые занятия по управлению стрессом.

04

ФИНАЛЬНЫЙ СКРИНИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Это заключительный этап программы. Врач проводит финальный скрининг вашего состояния, составляет рекомендации по питанию и образу жизни после программы. В заключении вам будет выдан паспорт здоровья — документ, фиксирующий полученные результаты и комплексный план по их сохранению.

ПОВОДЫ ДЛЯ ДОВЕРИЯ

НАША МЕДИЦИНСКАЯ КОМАНДА РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТ ЭТУ ПРОГРАММУ И ПОДТВЕРЖДАЕТ ЕЕ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ. СПЕЦИАЛИСТЫ С УВЕРЕННОСТЬЮ РЕКОМЕНДУЮТ ЭТУ МЕТОДИКУ, ПОСКОЛЬКУ ПРОВЕРИЛИ ЕЕ ДЕЙСТВИЕ НА СЕБЕ

ВРАЧИ-КУРАТОРЫ ПРОГРАММЫ

КЛИМЕНКО АНАТОЛИЙ СЕРГЕЕВИЧ

Врач-невролог высшей квалификационной категории, висцеральный терапевт

Стаж: 13 лет



ГОДЗЕЛИХ ЕЛЕНА ВАЛЕРЬЕВНА

Врач-гастроэнтеролог, IV-терапевт, врач превентивной медицины

Стаж: 27 лет

