

Лечебно-оздоровительная программа «АНТИСТРЕСС»

Вы в постоянном напряжении, быстро утомляетесь на работе, а ночной сон не восстанавливает силы? Вы стали раздражительны и не можете отвлечься от проблем? Виной этому стресс! Антистрессовая программа вернет Вам радость жизни и восстановит душевное равновесие.

Показания: синдром хронической усталости, вегето-сосудистая дистония, астено-невротический синдром.

Курс лечения 7 дней. Врач составит для Вас индивидуальную программу с учетом состояния Вашего здоровья, отсутствия противопоказаний.

Курс включает в себя следующие лечебные и оздоровительные мероприятия:

- осмотр врача— осмотр и составление врачом индивидуальной программы;
- бассейн (2 раза в день);
- ароматерапией (6 процедур) - способствует эмоциональной разрядке, нормализует сон, снизит уровень тревожности;
- сауна (2 процедуры)- помогает избавлению от синдрома «хронической усталости», производит очистку организма от шлаков, снимает мышечное переутомление, восстанавливает и укрепляет нервную систему и поэтому является хорошим средством лечения бессонницы;
- седативно-релаксирующий массаж (3 процедуры) - снимет усталость и напряжение в мышцах.;
- занятие лечебной физкультурой (по графику 30 минут в день) - закрепляют оздоровительный эффект, повышают адаптацию к трудовым нагрузкам;
- солярий (3 процедуры) - УФ-лучи, повышают работоспособность, успокаивают нервную систему, улучшают настроение.

После лечения ощущается прилив сил, улучшается настроение, повышается работоспособность.



