

CLINIC  
**KIACH**

К нам едут за результатом!



## АНТИСТРЕСС

УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ И РАБОТЫ МОЗГА

7 дней



БАЗА

Сбалансированный набор натуротерапевтических и медикаментозных процедур, направленных на снятие стресса и восстановление сил, и базисное диагностическое обследование.



ПРЕМИУМ

Глубокая диагностика процессов, влияющих на состояние нервной системы, по результатам которой консилиум врачей вырабатывает единую стратегию лечения и контроля здоровья гостя, а также составляют индивидуальные рекомендации.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Программа Антистресс - 7 дней	база	премиум
<b>Консультации и осмотр специалистов</b>		
Осмотр врача	5	5
Консультация врача-невролога	1	1
Консультация врача-оториноларинголога	–	1
<b>Диагностика</b>		
Лабораторные исследования: клинический и биохимический анализ крови (6 показателей), электролиты (3 показателя), анализ крови на ВИЧ, сифилис, гепатит В и С, общий анализ мочи	1	1
Инструментальные исследования: УЗИ брюшной полости и почек, ЭКГ, рентгенограмма органов грудной клетки	1	1
Генетический ДНК-тест	–	1
Нейро check-up	–	1
Спектральная фототерапия (СФТ) диагностика	–	1
<b>Водолечение</b>		
Финская сауна	1	1
Пилинг тела с цеолитами	1	1
Хаммам (уходовая программа)	–	1
Водная процедура	6	6
<b>Методы физической релаксации</b>		
Лечебная физкультура (групповое занятие)	6	6
Массаж общий	6	6
Сеанс остеопата	1	1
<b>Методы психологической релаксации</b>		
Консультация психолога	2	2
Медитация (групповое занятие)	1	1

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Кинезиотренинг	–	1
Reset (антистрессовая кинезиопрактика)	1	1
Арт-терапевтические практики	2	2
Ксенонотерапия	1	1
Спектральная фототерапия (СФТ) Меридиан	–	1
<b>Методы для улучшения работы мозга</b>		
Транскраниальная магнитная стимуляция (ТМС)	5	5
Аудиовизуальная стимуляция	3	3
Медикаментозная нейропротекция	–	5
Прием биоактивного комплекса витаминов, улучшающего функции нервной системы	курс	курс
<b>Методы для улучшения кровообращения</b>		
Талассотерапия	–	3
Минеральное дренаж-обертывание на основе морских водорослей	1	–
Солевое обертывание с магнием	2	–
<b>Питание</b>		
Заказное меню	курс	курс
Курс лекций «Жизнь без стресса: здоровье нервной системы – основа активного долголетия», в рамках которого врачи-неврологи проводят образовательные беседы, рассказывая о работе нервной системы, о причинах появления неврологических заболеваний, о гигиене сна и многом другом.		
Почему стресс убивает?! Информационный стресс. Кортизол – главный антигерой нашей программы. Болезнь Альцгеймера и старение мозга. Почему стресс опасен. Почему стареет мозг. Почему мы часто болеем.		
Правильное питание для мозга Взаимодействие кишечника и мозга. Как нездоровый кишечник вызывает депрессию и тревогу. Роль микрофлоры для нервной системы. Диета для мозга.		

**Как спать и высыпаться**

Сон: нормальная длительность и гигиена сна. Совы и жаворонки. Синдром апноэ. Бессонница и тревога. Мелатонин.

**Химия мозга и эмоции**

Почему я грущу? Как отличить плохое настроение от депрессии. Что делать с грустью и печалью. Основные нейромедиаторы. Плюсы и минусы антидепрессантов.

**Досуг**

Мастер-класс по приготовлению блюд здорового питания, знакомство с карельской кухней

2

2

Мастер-класс по изготовлению карельского сувенира

1

1

**Бильярдный зал**

В нашем зале можно в полной мере насладиться игрой в русский бильярд.

**Настольные игры**

Шахматы; шашки; русское лото; домино; нарды.

**Активный отдых**

Велосипед; самокат; бадминтон; палки для терренкура; инвентарь для игры в футбол, волейбол и баскетбол; лыжи; санки.

**Живая музыка**

Каждый вечер, во время ужина, в ресторане играет живая музыка.

**Экскурсии**

Вы можете воспользоваться услугой заказа экскурсии, чтобы иметь возможность познакомиться с историческими и культурными памятниками Карелии.



**Нейро check-up** позволяет оценить протекание всех основных процессов организма, влияющих на работу нервной системы и скорость повреждения (старения) мозга, подобрать индивидуальное лечение при нарушениях сна, памяти и внимания, депрессивных эпизодах и других расстройствах или составить персональную стратегию профилактики нервных заболеваний.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



**Спа-уход «Шелковое наслаждение»** позволит Вам окунуться в океан блаженства, расслабиться и получить истинное наслаждение от спа-программы с чарующими ароматами La Sultane de Saba. Процедура основывается на традиционном восточном ритуале красоты, призванном подарить мечты о путешествиях, открытии дальних горизонтов, где тело и душа возвращаются к истокам релакса и отдыха.

**Ванна с английской солью** позволяет насытить организм через кожу большим количеством магния, который устраняет последствия нервного перенапряжения и дарит физическую и эмоциональную легкость. Также благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, очищает клетки от токсинов, снимает напряжение в мышцах, способствует лучшему усвоению питательных веществ.



**Медитация** — это одно из средств глубокой внутренней работы над психикой, дающее мощные эффекты: сознание происходящего «здесь и сейчас» и устранение автоматизма реакций, очищение подсознания и достижение внутренней целостности. Кроме того, медитация способствует общему расслаблению, освобождению от тревожных переживаний, снятию стресса, обретению душевного равновесия и внутренней гармонии.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



### Арт-терапевтические практики

— это занятия с психологом, в которых используется творчество. Главная цель арт-терапии состоит в гармонизации психического состояния и снятии эмоционального напряжения. Творческая деятельность напрямую воздействует на эмоциональную сферу человека, что дает возможность выражения чувств и эмоций посредством образов и символов.

**Ксенонотерапия** способствует быстрой нормализации сна, улучшению памяти, повышению внимания, снятию невротического и неврозоподобного состояния, купированию приступов паники и тревоги, повышению работоспособности и жизненного тонуса, устранению синдрома хронической усталости, купированию болевых синдромов, улучшению проницаемости альвеолярно-капиллярной мембраны, функции сердечной мышцы и головного мозга.



### Аудиовизуальная стимуляция

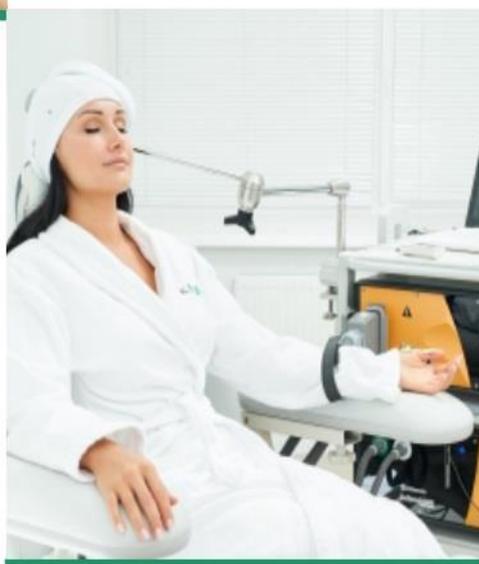
— процедура, используемая для лечения нарушений сна, эмоциональной сферы, улучшения общего состояния организма. Прибор воспроизводит световые и звуковые стимулы на частоте здоровых биоритмов мозга. Это способствует облегчению перехода к состоянию расслабления или сосредоточенности, активизации или засыпания.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



**Спектральная фототерапия (СФТ)** сочетает принципы фототерапии и рефлексотерапии. Лечебный эффект достигается за счет насыщения организма определенными микро- и макроэлементами, которые участвуют во всех обменных процессах, обеспечивая нормальное функционирование организма.

**Транскраниальная магнитная стимуляция** регулирует функциональное состояние нейронов, что позволяет нормализовать нейромедиаторный баланс и, как следствие, улучшить деятельность центральной нервной системы, устранить последствия депрессий, нормализовать эмоциональный фон и активизировать двигательные функции мышц.



*К нам едут за результатом!*



***Ваш персональный travel-консьерж:***

**Телефон:** +7(812) 335-10-03, +7 (499) 350-35-43

**WhatsApp:** +7 (931) 338-10-05

**Почта:** [go@jsptavel.ru](mailto:go@jsptavel.ru)