

Лечебные программы Курорта АМАКС Красная Пахра

Специализированная программа «Гармония»

Программа «Гармония» создана для тех, кто столкнулся с неврозами, астено-невротическим синдромом, хронической усталостью или эмоциональным выгоранием. Она помогает восстановить душевное равновесие и наладить контакт с собой и окружающим миром. Комплекс процедур мягко снимает напряжение, улучшает сон, повышает жизненный тонус и возвращает способность радоваться жизни.

Основные процедуры:

- Приём и наблюдение врача
- Лечебные ванны на выбор: минеральная рапа, концентраты (валериана, мелисса, хвоя, лаванда и др.), пароуглекислая
- Души: Виши, циркулярный, Шарко (назначаются по срокам)
- Озоновая капсула или кедровая бочка
- Спелеокамера или психоэмоциональная релаксация «Ритм-полёт»
- Ручной массаж (одна зона)
- Механический массаж: Марутака, инфракрасный, Серагем мастер
- Аппаратная физиотерапия по показаниям: гальванизация/электрофорез, магнитотерапия, лазеротерапия, магнитолазер

Специализированная программа «Сильный иммунитет»

Программа «Сильный иммунитет» направлена на комплексное укрепление защитных сил организма, восстановление после перенесённых заболеваний и общее оздоровление. Она помогает нормализовать работу внутренних органов, повысить энергетический уровень, мягко вывести токсины и стабилизировать психоэмоциональное состояние.

Основные процедуры:

- Приём и наблюдение врача
- Лечебные ванны на выбор: минеральная рапа, пароуглекислая, воздушно-углекислая (сидя), с концентратами (хвоя, про-ментол, иммун-лайф, шоколад и др.)
- Ручной массаж (одна зона)
- Спелеокамера или психоэмоциональная релаксация «Ритм-полёт»
- Дезинтоксикация: Ион-Детокс или НЛОК
- Инсуфляция озоном или ингаляции с физраствором
- Озонированная вода
- Аппаратная физиотерапия по показаниям: амплипульс, ДДТ, электрофорез, гальванизация, магнитотерапия, магнитолазер
- Аквааэробика, ЛФК, утренняя гимнастика, скандинавская ходьба, плавание, тренажерный зал, терренкур
- Питание «шведский стол» (диета №15 или №9), фиточай, кефир в полдник

Специализированная программа «Лёгкое дыхание»

Программа «Лёгкое дыхание» предназначена для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания нетуберкулёзного характера. Она особенно актуальна для восстановления после коронавирусной инфекции и пневмонии, а также при хронической обструктивной болезни лёгких, эмфиземе, бронхиальной астме, хроническом бронхите и частых простудах. Комплекс процедур направлен на повышение реактивности бронхолёгочной системы, укрепление местного и общего иммунитета, улучшение отхождения мокроты и насыщение организма кислородом. Лечебные ванны, массаж грудной клетки, спелеотерапия, грязевые аппликации и аппаратная физиотерапия подбираются индивидуально. Курс дополняется ежедневной двигательной активностью и диетическим питанием.

Основные процедуры:

- Приём и наблюдение врача
- Лечебные ванны: паровуглекислые, воздушно-углекислые (сидя), с концентратами (хвоя, про-ментол, иммун-лайф, шоколад, лаванда, розмарин)
- Массаж грудной клетки
- Спелеокамера или психоэмоциональная разгрузка «Ритм-полёт»
- Грязевые аппликации на межлопаточную область
- Аппаратная физиотерапия: электрофорез, гальванизация или электросон
- Магнитолазер «Милта», магнитотерапия «Полимаг» или лазеротерапия (по показаниям)
- Ингаляции с физраствором/фитопрепаратами или инсуфляция озоном
- Аквааэробика, ЛФК, утренняя гимнастика, скандинавская ходьба, плавание, терренкур, тренажёрный зал
- Питание «шведский стол» (диета №15 или №9), фиточай, полдник (кефир)

Специализированная программа «Здоровое сердце»

Программа «Здоровое сердце» направлена на профилактику и замедление прогрессирования заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь и нейроциркулярная дистония. Лечебный комплекс помогает укрепить сердечную мышцу, нормализовать артериальное давление, улучшить кровообращение и снизить уровень стресса.

Основные процедуры:

- Приём и наблюдение врача
- Лечебные ванны: паровуглекислая, воздушно-углекислая (сидя), 4-камерная сидячая с рапой, минеральная рапа Истринского месторождения, с лечебными концентратами (хвоя, лаванда, розмарин)
- Души: Виши, циркулярный
- Спелеокамера или психоэмоциональная релаксация «Ритм-полёт»
- Сегментарный массаж воротниковой области
- Механический массаж: стоп (Марутака), воротниковой зоны
- Аппаратная физиотерапия по показаниям: магнитолазер «Милта», лазеротерапия, Биоптрон
- Ингаляции с физраствором
- Общетонизирующие процедуры: аквааэробика, ЛФК, утренняя гимнастика, скандинавская ходьба, плавание, терренкур, тренажёрный зал
- Лечебное питание: «шведский стол» (диета №15 или №9), фиточай, полдник (кефир)

Специализированная программа «Золотой возраст»

Программа «Золотой возраст» создана для гостей старшего поколения (от 65 лет) и направлена на мягкое восстановление, поддержание активности и продление здорового долголетия. Она сочетает лечебные процедуры с умеренной физической нагрузкой под постоянным наблюдением врача. Комплекс помогает укрепить сердечно-сосудистую и опорно-двигательную системы, улучшить подвижность суставов, нормализовать психоэмоциональное состояние и общий тонус. Программа включает необходимую диагностику (ЭКГ, анализы крови и мочи), щадящие ванны, местные аппликации, массаж, аппаратную физиотерапию, ингаляции и разнообразные общетонизирующие занятия.

Основные процедуры:

- Приём и наблюдение врача
- Электрокардиограмма, общий анализ крови, общий анализ мочи
- Лечебные ванны (одна по показаниям): пароуглекислая, воздушно-углекислая сидячая, 4-камерная сидячая с рапой или бишофитом, минеральная рапа Истринского месторождения, с лечебными концентратами (хвоя, лаванда, розмарин)
- Аппликации (одна по показаниям): с рапой Истринского месторождения или грязевые на кисти/стопы
- Спелеокамера или психоэмоциональная релаксация «Ритм-полёт»
- Сегментарный массаж воротниковой области
- Механический массаж: стоп (Марутака) или воротниковой зоны
- Аппаратная физиотерапия (одна по показаниям): магнитолазер «Милта», лазеротерапия, Биоптрон
- Ингаляции с физраствором или фитопрепаратами
- Акваэробика, ЛФК, утренняя гимнастика, скандинавская ходьба, лечебное плавание, терренкур, занятия в тренажёрном зале
- Лечебное питание: «шведский стол», фиточай, полдник (кефир)

Специализированная программа «Будь здоров, малыш!»

Программа «Будь здоров, малыш!» создана для детей от 4 до 9 лет, часто и длительно болеющих простудными заболеваниями. Она направлена на укрепление иммунитета, повышение сопротивляемости инфекциям и оздоровление органов дыхания. Лечебный комплекс включает мягкие процедуры, безопасные и комфортные для ребёнка: ванны с минеральной рапой или лечебными концентратами, ручной массаж грудной клетки, физиотерапевтические методики (КУФ, гальванизация, Биоптрон, магнитолазер), ингаляции и сеансы в спелеокамере из природного сильвинита. Дополнительно — аппликации с рапой по показаниям, ежедневная двигательная активность и сбалансированное питание. Программа помогает восстановить нарушенный иммунный баланс и сделать ребёнка более устойчивым к вирусным инфекциям.

Основные процедуры:

- Приём и наблюдение врача
- Лечебные ванны: минеральная рапа Истринского месторождения, с концентратами (хвоя, про-ментол, иммун-лайф, розмарин)
- Ручной массаж грудной клетки
- Физиотерапия по показаниям: КУФ носа и миндалин, гальванизация, Биоптрон, магнитолазер «Милта»
- Ингаляции с физраствором или фитопрепаратами
- Спелеокамера из природного сильвинита
- Аппликации с рапой Истринского месторождения (по показаниям)
- Акваэробика, ЛФК, утренняя гимнастика, скандинавская ходьба, плавание, терренкур, тренажёрный зал
- Лечебное питание: «шведский стол» (диета №15 или №9), фиточай, полдник (кефир)

Специализированная программа «Здоровая юность»

Программа «Здоровая юность» предназначена для детей и подростков от 9 до 18 лет. Она направлена на профилактику и лечение нарушений опорно-двигательного аппарата, характерных для периода активного роста: остеохондроза, сколиоза, плоскостопия, косолапости и нарушений осанки. Параллельно комплекс укрепляет костно-мышечную систему, повышает общий иммунитет и сопротивляемость вирусным инфекциям, улучшает самочувствие ребёнка при высоких интеллектуальных и физических нагрузках. В основе программы — лечебные ванны с рапой и концентратами, ручной массаж, аппликации с грязями и рапой, щадящая аппаратная физиотерапия, ингаляции и спелеотерапия. Эффект закрепляется ежедневными общетонизирующими занятиями и правильным питанием.

Основные процедуры:

- Приём и наблюдение врача
- Лечебные ванны: с рапой Истринского месторождения, с концентратами (хвоя, про-ментол, иммун-лайф, розмарин)
- Ручной массаж (одна зона)
- Аппликации по показаниям: грязевые сульфидно-иловые, с рапой Истринского месторождения
- Физиотерапия по показаниям: КУФ носа и миндалин, гальванизация, Биоптрон, магнитолазер «Милта»
- Ингаляции с физраствором/фитопрепаратами или сеанс в спелеокамере из природного сильвинита
- Аквааэробика, ЛФК, утренняя гимнастика, скандинавская ходьба, плавание, терренкур, тренажёрный зал
- Лечебное питание: «шведский стол» (диета №15 или №9), фиточай, полдник (кефир)

Специализированная программа «Тонус»

Программа «Тонус» — это короткий, но интенсивный курс для быстрого восстановления сил и эмоционального равновесия. Она адресована взрослым от 18 до 65 лет при синдроме хронической усталости, неврозах, депрессии, нарушениях сна, заболеваниях вегетативной нервной системы, энергетическом дисбалансе и упадке сил. За 4–6 дней комплекс процедур помогает снять напряжение, улучшить настроение и вернуть бодрость, сочетая водолечебные и релаксационные методики, массаж, детокс и современные капсульные технологии.

Основные процедуры:

- Приём и наблюдение врача
- Лечебные ванны с концентратами (хвоя, про-ментол, иммун-лайф, розмарин), душ циркулярный или Виши, прессотерапия ног (на выбор)
- Ручной массаж (одна зона)
- Механический массаж: стоп (Марутака) или воротниковой области, аппаратная очистка организма «Ион Детокс»
- Одна из капсул на выбор: озоновая, СПА, барокапсула, криосауна, водный флоатинг
- Аквааэробика, ЛФК, утренняя гимнастика, скандинавская ходьба, лечебное плавание, терренкур, занятия в тренажёрном зале
- Лечебное питание: «шведский стол», фиточай, полдник (кефир)