

Программа Де-стресс позволит не просто нивелировать последствия стресса, но и предотвратить его появление в дальнейшем

В наше время стресс становится постоянным спутником людей, живущих в современных мегаполисах. В водовороте жизни многие из них не вполне серьезно относятся к этому фактору, негативно влияющему на здоровье, который способен вызвать апатию, раздражительность, хроническую усталость и депрессию. Именно для таких случаев была разработана антистресс программа Де-стресс.

Структура программы

01

Сбор данных об организме с помощью ранней и сверхранней диагностики

Включает в себя комплексный лабораторный Check-up, определение уровня кортизола в организме и электрокардиографию.

Кортизол – это биологически активный гормон, который отвечает за реакцию на стресс.

Электрокардиография поможет расшифровать воздействие длительного стресса на сердечно-сосудистую систему.

02

Персонализированная терапия

Наш подход в терапии ориентирован на восстановление организма на клеточном уровне, снятия мышечных спазмов и зажимов, увеличение резервов устойчивости к стрессу через воздействие на работу мозга и внутренних органов.

03

Ментальное благополучие

Блок направлен на снижение стресса и нормализацию эмоционального фона с помощью индивидуальной психологической диагностики и терапии, дыхательных гимнастик и ведению эмоционального дневника Первой Линии.

04

Составление персонализированной стратегии здоровья

Благодаря превентивному и партисипативному подходу в оздоровлении врач-ментор составляет стратегию здоровья Гостя, включающую в себя персонализированные рекомендации по терапии, питанию, сну, физической активности и нутриентной поддержке.

05

Анализ динамики и внесение корректировок в стратегию в режиме реального времени

На курорте осуществляется поддержка Гостя после прохождения программы – онлайн-мониторинг показателей, телемедицина и дистанционная связь с врачом.

3 компонента воздействия на хроническую усталость



Воздействие на клеточном уровне

Благодаря курсу ксеноновой лечебной ингаляции



Воздействие на тело

Благодаря магниево-солевому обертыванию Thalio и авторской методике Body and mind wellbeing



Воздействие на мозг

Благодаря биоакустической коррекции "Музыка мозга" и магнитной терапии

Состав программ

СОСТАВ ПРОГРАММЫ	3 дня	5 дней	7 дней	10 дней
ПЕРСОНАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ				
Первичный прием врача-ментора	1	1	1	1
Сопровождение врача-ментора	-	2	2	4
Заключительный прием врача-ментора	1	1	1	1
Консультация психолога (60 мин.)	1	1	2	3
Разработка персональной стратегии здорового образа жизни, формирование «Стратегии здоровья»	1	1	1	1
Консилиум врачей	1	1	1	1
Онлайн консультация (30 мин.)	1	1	1	1
Встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1
Заключительная встреча с менеджером гостевого сервиса	1	1	1	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Превентивная персонализированная медицина»	1	1	1	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Сомнология»	1	1	1	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Системная детоксикация»	1	1	1	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Мужское здоровье»	1	1	1	1
Интеллектуальный вечер с врачом: «Женское здоровье»	1	1	1	1
ДИАГНОСТИКА				
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА				
4 обязательных анализа, экспресс	1	1	1	1
Базовый Check-up «Де-стресс»	1	1	1	1
Кортизол в слюне № 2	2	2	2	2
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА				
Электрокардиография покоя (ЭКГ)	1	1	1	1
Фотосканирование кожи лица (dermacheck) с приемом врача-косметолога	1	1	1	1
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПЛАН				
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАН				
Биоакустическая коррекция (музыка мозга)	2	3	4	5
Лечение аппаратом Полимаг (Транскарниальная магнитотерапия)	3	5	7	10
Жемчужная ванна «Валериана»	1	2	3	4
Ксеноновая лечебная ингаляция, 30 мин. (3 литра газа)	1	1	2	3
Внутримышечная инъекция с препаратом Милдронат 5 мл	3	5	7	10
Внутривенная светотерапия, 1 сеанс	2	3	4	5
МУЛЬТИСЕНСОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ				
Body& mind wellbeing (50 мин.)	2	3	4	5
Магниево-солевое обертывание Thalio, 60 минут	1	2	3	4
МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ				
Ведение Эмоционального дневника	6	10	14	20
SMART-диагностика, заполнение медицинских анкет	1	1	1	1
Анкета психологическая	1	1	1	1
Скандинавская ходьба с инструктором	3	5	7	10
Дыхательная гимнастика по методике Antistress 30 мин.	3	5	7	10
Интеллектуальный вечер с врачом: «Ментальное благополучие»	1	1	1	1
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ				
Нейрофитнесс, групповое занятие	3	5	7	10
Нейромедитация, групповое занятие	3	5	7	10

Биоакустическая коррекция «Музыка мозга» + Ксеноновая лечебная ингаляция

Биоакустическая коррекция «Музыка мозга» направлена на гармонизацию полушарий головного мозга. Благодаря процедуре происходит стимуляция гормона молодости – мелатонина, который защищает организм от стрессов, повышает концентрацию внимания, нормализует сон и улучшает общее самочувствие.

Ингаляция инертным газом ксенон – мягкое и невероятно эффективное восстановление нервной системы с помощью расслабляющего газа – ксенона. Действие направлено на снятие стресса, пролонгированный восстанавливающий и расслабляющий эффект.

Результаты прохождения программы

