

---

## Санаторий Карагай.

### Оздоровительная программа «Антистресс» (7-10 дней)

Напряженность социального положения в обществе, энергоинформационный обмен (получение негативной информации, просмотр фильмов ужасов и боевиков, посещение дискотек), напряженная умственная работа приводит к стрессам, а в последствии к развитию того или иного заболевания. В связи с этим перспективным представляется использование методик, способствующих нормализации эмоционального фона. Благодаря природным факторам санатория «Карагай» (климат, сапропелевые грязи, минеральная вода), бальнеопроцедурам (ванны, души, бассейн), физиопроцедурам и, конечно же, психологической разгрузке можно восстановить гармонию души и тела, вернуть силы и молодость, предотвратить разрушительные последствия стресса.

### Оздоровительная программа «Эндоэкологическая реабилитация» (7-14 дней)

Не каждый из нас задумывается о собственном здоровье, а тем более о здоровье клеток нашего организма. Как человек живет в своем экологическом окружении, так и каждая клетка в своем, эндоэкологическом. Как вокруг нас накапливаются вредные вещества, так они накапливаются и вокруг клетки. Для здоровья клеток и очищения организма от токсинов в санатории «Карагай» открыт кабинет по эндоэкологической реабилитации. Программа «Эндоэкологическая реабилитация» включает в себя обследование, лечение (по индивидуальной схеме), позволяющей в динамике оздоровления и реабилитации данных пациентов контролировать функциональные возможности организма.

### Оздоровительная - профилактическая программа «Свободное дыхание» (7-10 дней)

Частые заболевания верхних дыхательных путей, бронхиты, пневмонии являются показателем того, что ваша иммунная система находится в ослабленном состоянии и нуждается в реабилитационных (восстановительных) мероприятиях. Проблема лечения данных больных, учитывая нестойкость результатов лечения и высокий процент инвалидизации, сохраняет высокую актуальность в наше время. Чистый воздух соснового леса (отдаленность от промышленной зоны, магистральных трасс), лечебная физкультура по специальной методике в зале, в лесу и в бассейне; терренкур, спелеотерапия, козий кумыс, а также массаж, физиолечение и др. процедуры помогут вам выйти из болезненного состояния, повысить иммунитет и ощутить свободу дыхания.

### Оздоровительная программа «Позвоночник - ключ к здоровью» (7-10 дней)

В современном мире с изменившимися условиями жизни (низкая двигательная активность и физическая нагрузка, высокое нервно-психическое напряжение, работа в вынужденном положении: у программистов, бухгалтеров, шоферов и т.д.) остеохондроз занимает не последнее место среди других заболеваний и дает значительное количество дней и случаев нетрудоспособности. Специалисты утверждают, что любой человек, даже ведущий здоровый образ жизни, нуждается в коррекции позвоночника. Благодаря комплексному лечению (сапропелевые грязи, лечебная гимнастика в зале и в воде, души, различные виды массажа и т.д) снимается мышечный спазм, восстанавливается нормальная подвижность, формируется мышечный корсет. А если при таком лечении получить еще и горизонтальное вытяжение на аппарате «Anatomotor» (является одним из самых эффективных методов!), то можно на несколько лет забыть об остеохондрозе. При себе иметь рентгеновские снимки позвоночника или МРТ позвоночника (!)

### Оздоровительная программа «Здоровье женщины – наше будущее» (7-10 дней)

В существующих социально-экономических условиях состояние репродуктивного здоровья женщин остается одной из наиболее острых проблем, являясь фактором национального здоровья. На состояние репродуктивного здоровья существенное влияние оказывают хронические воспалительные заболевания женских половых органов. Новизна разработанного нами метода заключается в комбинации природных лечебных грязеобальнеоресурсов (сапропелевой грязи: аппликации, гинекологические тампоны; бальнеолечение: ванны, гинекологические орошения минеральной водой), гинекологического массажа, а также физиопроцедур, фитотерапии, которые повышают и потенцируют действие друг друга, что позволяет нам получить высокую эффективность лечения воспалительных процессов, бесплодия.

### Оздоровительная программа «Здоровье мужчины» (7-10 дней)

Среди урологических заболеваний простатит – наиболее часто встречающаяся патология и самое распространенное заболевание мужчин трудоспособного и репродуктивного возраста. Частые рецидивы простатита нередко приводят к бесплодию, импотенции. Причин для возникновения воспалительных заболеваний мочеполовой системы много, поэтому и лечение должно воздействовать на все звенья заболевания. Наиболее эффективным является сочетание процедур общих (воздействие на весь организм, для повышения иммунитета, нормализации гормональной функции, снятие стресса) и локальных (воздействие на простату). Природные лечебные факторы санатория «Карагай» - грязевые процедуры (грязевые ванны, гальваногрязь, грязевые тампоны); микроклизмы, физиолечение (на аппарате Андро-Гин), души, фитотерапия, являются комплексным воздействием, направленным на усиление кровообращения, уменьшение отека и застойной гиперемии предстательной железы.

### Оздоровительная программа по похуданию и коррекции фигуры (7-10 дней)

Основное, ради чего клиенты приходят в салон красоты – желание выглядеть моложе и стройнее. Но человек – это очень сложная организация, а значит и лечение должно быть комплексным и под наблюдением врача. Это можно сделать в условиях санатория «Карагай». В лечение входят грязевые аппликации, различные виды душей, лечебная физкультура в зале и в воде, мониторинг очистки кишечника, сбалансированная диета. Здесь вам индивидуально подберут диету и комплекс лечебных мероприятий, при котором Вы сможете приобрести красивую фигуру и помолодеть.

### Оздоровительная - профилактическая программа «Шаг без боли» (7-10 дней)

Деформирующий остеоартроз крайне трудно поддается лечению. Применяемые медикаментозные средства носят симптоматический характер, а достигаемый терапевтический эффект кратковременный. Наилучшего результата можно добиться при комплексном лечении, применяемом в санатории «Карагай». При данном лечении улучшается общее самочувствие, уменьшаются или исчезают боли в суставах, повышается опорно-двигательная функция и трудоспособность. В санатории применяются местные сапропелевые грязи (с учетом противопоказаний) в сочетании с лечебной гимнастикой в бассейне с минеральной водой, подобранным комплексом лечебной физкультуры в зале с тренажерами, массажем и при необходимости физиопроцедурами. Своевременное применение повторных курсов санаторного лечения может затормозить дистрофический процесс и предотвратить прогрессирование заболевания.

### Оздоровительная программа «Здоровые сосуды - долгая жизнь» (7-10 дней)

Несмотря на достижения современной медицины, частота возникновения новых случаев артериальной гипертензии, ишемической болезни не уменьшается, кроме того все чаще жертвами болезни становятся молодые люди. Коварство болезни в том, что она может протекать незаметно для самого больного и показать себя уже в запущенных стадиях (инфаркты, инсульты). В санатории не только лечат, но и проводят профилактику данных заболеваний. В программу входят: обследование,

лечение природными факторами (климат, минеральная вода), психотерапия, бальнеолечение (ванны, души, бассейн), фитотерапия, гирудотерапия, ИРТ.

Оздоровительная программа «Золотая осень» (лечение климактерических неврозов) (7-10 дней)

Программа окажет неоценимую услугу женщинам среднего возраста с климактерическими расстройствами. Как часто патологический климат мешает нашей работе. Как часто вы избегаете в этот период ходить в гости, выступать на собраниях, находиться в большом обществе. Не всегда медикаментозное лечение может надолго убрать все симптомы. В санатории вам помогут бороться с этими симптомами при помощи природных лечебных факторов, релаксирующих методов, активному отдыху, лечебной гимнастики в зале и в бассейне с минеральной водой, подобранной фитотерапией.