



ВЗГЛЯД СПЕЦИАЛИСТА

НОВАЯ ПРОГРАММА САНАТОРИЯ «ГОРНЫЙ» – «ТОЧКА ОПОРЫ. ПРЕМИУМ»

Дорогие гости! Мы рады сообщить, что в санатории «Горный» введена новая углубленная и расширенная программа лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата – «Точка Опоры. Премиум» (ТОП)! О том, что это за программа, почему она особенно актуальна на сегодняшний день, о ее компонентах и преимуществах рассказывает Главный врач санатория А.О. Караулов.

– Александр Олегович, чем отличается новая расширенная программа от Базовой? Чем она лучше?

– Новая программа подразумевает расширение возможностей механического воздействия на пораженные суставы, что дает возможность быстро и надолго снять болевой синдром, улучшить подвижность суставов, и как следствие, – качество жизни.

– Если у пациента не тяжелые формы нарушений опорно-двигательного аппарата, какую программу ему лучше выбрать – Базовую и ТОП?

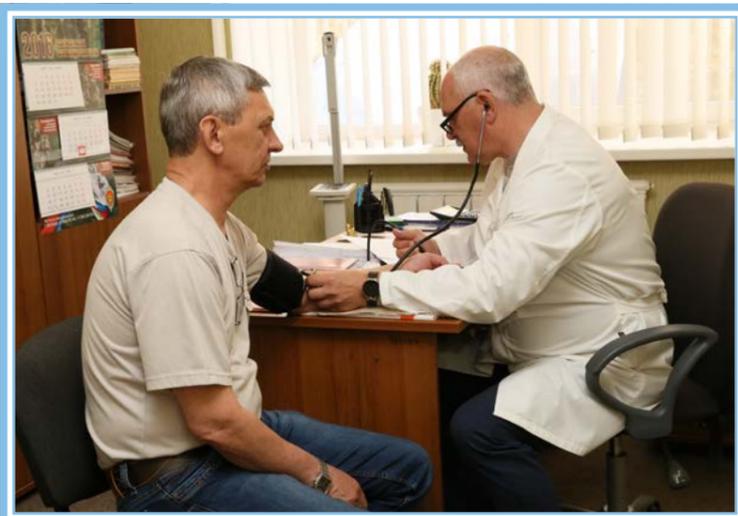
– В этом случае может подойти как одна, так и другая программа, в зависимости от индивидуальных показаний и рекомендаций лечащего врача. Хотелось бы особо подчеркнуть, что при наличии у пациента избыточной массы тела, программу ТОП очень желательно совмещать с некоторыми процедурами по программе «Коррекция веса». Ведь добиться выраженного положительного терапевтического эффекта при лечении заболеваний суставов и позвоночника невозможно, если не снизить нагрузку на них.

Программу ТОП мы особенно рекомендуем пациентам с такими заболеваниями как деформирующий остеоартроз суставов 2-3 степени, реабилитация после протезирования суставов в сочетании с ожирением различной степени выраженности.

– Сколько процедур включает ТОП?

– Программа очень насыщенная и включает в себя ежедневный прием 7-8 процедур.

– Какие документы необходимы пациентам, выезжающим в сана-



торий для прохождения программы ТОП?

– Санаторно-курортная карта, результаты обследования КТ, МРТ, а также заключение врача травматолога-ортопеда по поводу основного заболевания.

– Почему санаторий «Горный» выбрал в качестве основного направления именно лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата? В чем состоят ваши преимущества перед другими курортами?

– Лечебный эффект, который дают минеральные воды из сероводородных источников Псекупского месторождения, в сочетании с чистейшим горным воздухом и атмосферой тишины и уединения дает возможность более качественной профилактики и лечения, достижения выраженного результата, увеличения периода ремиссии. А в комплексе с программой

«Коррекция веса», разработанной, успешно апробированной и активно применяемой в нашем санатории, эти факторы приводят к достижению желаемого результата

Индивидуальный подход к каждому пациенту, высококлассное медицинское оборудование и, конечно, квалифицированные и опытные врачи – вот главные составляющие успешного лечения в санатории «Горный».

– Почему, имея лишний вес, невозможно избавиться от заболеваний опорно-двигательного аппарата?

– При избыточном весе нагрузка на позвоночник и суставы, особенно тазобедренные и коленные, очень сильно возрастает. При повышении индекса массы более 25, нагрузка на суставы возрастает на 11%. Первое, что затем происходит – нарушается питание хрящевых тканей, изнашива-

ются внутрисуставные поверхности, активизируется процесс отложения солей. Воспалится суставная сумка, двигаться становится больно, а если не принять мер – то потребуются замена суставов специальными протезами. Артриты, артрозы, дегенерация тканей сустава – постоянные спутники лишнего веса.

– В программу «Коррекция веса» входит обязательное психологическое сопровождение. Для чего?

– Необходимо объяснить человеку, что он сам является хозяином своих мыслей и своего тела, и ему вполне по силам изменить образ жизни. Очень часто причиной избыточного веса становятся психосоматические расстройства. Сформировать правильную мотивацию к здоровому образу жизни, снижению веса, повышению регулярных физических нагрузок – в этом и заключается работа психолога при прохождении пациентом программы «Коррекция веса».

– Существует мнение, что хорошее, эффективное санаторно-курортное лечение можно получить только за границей. Что Вы думаете об этом?

– Не соглашусь с этим утверждением. Качественное лечение наши соотечественники могут получить и получают в санаторно-курортных учреждениях России. Советская школа курортологии накопила огромный научно-исследовательский и практический опыт, и сегодня российские санатории используют его, при этом постоянно совершенствуя и обогащая новыми методиками, технологиями и разработками.

В НОМЕРЕ:

2 ПРОГРАММА ЛЕЧЕНИЯ СПИНЫ И СУСТАВОВ «ТОЧКА ОПОРЫ. ПРЕМИУМ»
В санатории «Горный» разработана и внедрена новая программа лечения заболеваний спины и суставов

ПРОСТО ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ! МЫ СДЕЛАЕМ ОСТАЛЬНОЕ

ТЕСТ: «ЗДОРОВЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?»

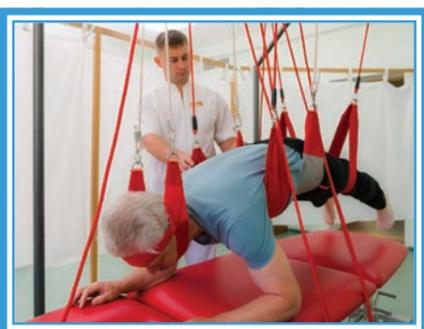
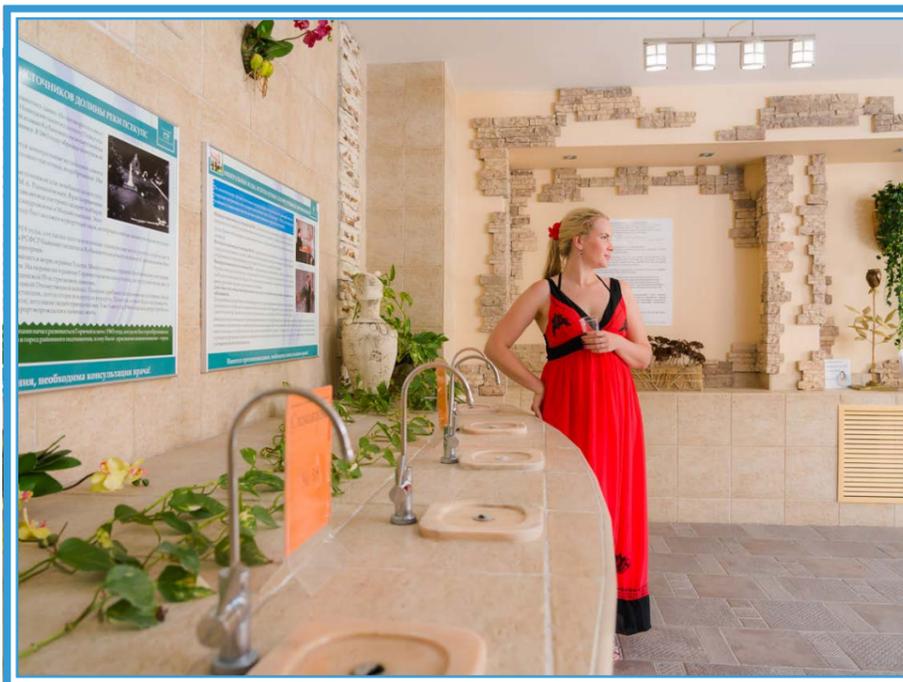
3 ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО
Своим опытом сегодня с нами делится главный специалист-диетолог Краснодарского края и Южного федерального округа Л.М. Кадырова.

НОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И ОБОРУДОВАНИЕ В САНАТОРИИ «ГОРНЫЙ»

4 В «ГОРНОМ» СКУЧНО НЕ БЫВАЕТ!
Санаторий «Горный» — это место, где вы раз и навсегда попрощаетесь с мифом о том, что пребывание на санаторно-курортном лечении и интересный досуг несовместимы

КАК ПРАВИЛЬНО ОДОХНУТЬ ЗА 2 НЕДЕЛИ И ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ МИНИМУМ НА ПОЛГОДА

САНАТОРИЙ «ГОРНЫЙ» – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ





ПРОГРАММА ЛЕЧЕНИЯ СПИНЫ И СУСТАВОВ «ТОЧКА ОПОРЫ. ПРЕМИУМ»

В санатории «Горный» разработана и внедрена новая углубленная – до 7 процедур в день – программа лечения заболеваний спины и суставов – «Точка Опоры. Премиум».

В санатории «Горный» разработана и внедрена новая углубленная – до 7 процедур в день – программа лечения заболеваний спины и суставов – «Точка Опоры. Премиум».

Программа нацелена, прежде всего, на лечение тех заболеваний спины и суставов, которым свойственно стремительное развитие, с резким усилением болевого синдрома и последующим ухудшением качества жизни – артритов и артрозов, радикулопатий, деформирующих остеоартрозов суставов.

Программа также прекрасно подходит для лечения последствий перенесенных травм



- Водные процедуры – души и ванны
- Грязелечение – 2 зоны (ежедневно)
- Физиопроцедуры (ежедневно)
- Карбокситерапия (через день)
- Массаж (ежедневно)
- ЛФК (ежедневно)
- Питьевое лечение природной минеральной водой
- Кинезотерапия (ежедневно)
- Механотерапия роботизированная (ежедневно)
- Криотерапия (через день)
- Плавание в бассейне – без ограничений
- Досуговая программа

Рекомендуемая продолжительность курса санаторно-курортного лечения: 14–21 день.

Ожидаемый терапевтический эффект:

- Восстановление двигательной активности у пациента до обычного уровня
- Значительное уменьшение или полное исчезновение боли при ходьбе и других движениях.
- Уменьшение отечности.
- Восстановление мышечного тонуса до нормальных значений.
- Восстановление эластичности мышц и связок.
- Возвращение пациента к нормальному образу жизни.
- Общее улучшение самочувствия и психоэмоционального состояния.

спинных травм спины и конечностей – ушибов, переломов, растяжений.

Благодаря новой программе «Точка Опоры. Премиум», мы поможем вам быстро, эффективно и профессионально.

В программу входят:

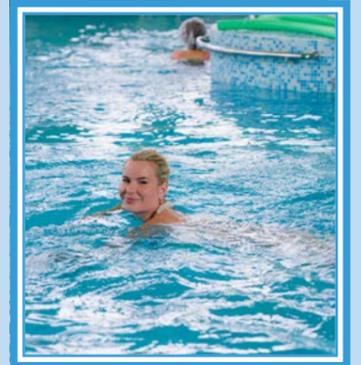
- Проживание в номере выбранной категории
- Диетическое 3-разовое питание по системе 14-дневного заказного меню
- Консультации и наблюдение лечащего врача



ПРОСТО ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ! МЫ СДЕЛАЕМ ОСТАЛЬНОЕ

Многие из нас, перешагнув 40-летний рубеж (а то и раньше), неожиданно сталкиваются с некими «странностями», связанными с внезапным ухудшением здоровья. Откуда ни возьмись вдруг наваливается усталость, нет былой легкости и подвижности, появляются внезапные боли то в шее, то в спине, а суставы начинают издавать неприятный хруст. Настроения нет, работа перестает приносить радость, мы становимся вялыми и безынициативными, и просто влачим существование от отпуска до отпуска.

Если вам знакомы эти симптомы, поверьте – ваш случай далеко не единственный. При современном бешеном режиме жизни в больших городах организм изнашивается быстрее. 40 лет – время, когда нужно приостановиться и пристальнее взглянуть



2. Курс «Коррекция веса» с психологическим сопровождением.
3. Индивидуально подобранный санаторно-курортный курс, с учетом сопутствующих заболеваний и результатов полной диагностики на аппарате «Мультискан».
4. Пребывание в спокойной расслабляющей атмосфере уединенного курорта в горах, с чистейшим воздухом и высоким уровнем сервиса.
5. Размещение в удобных новых 1- и 2-местных номерах.
6. Вкусное и при этом сбалансированное диетическое питание.
7. Разнообразную ежедневную досуговую программу.

Вам остается только позвонить или написать нам – а все остальное мы сделаем за вас!

Ждем вас круглый год в санатории «Горный» на лечение и отдых. Санаторий «Горный» – ваш верный и надежный помощник в сохранении здорового долголетия.

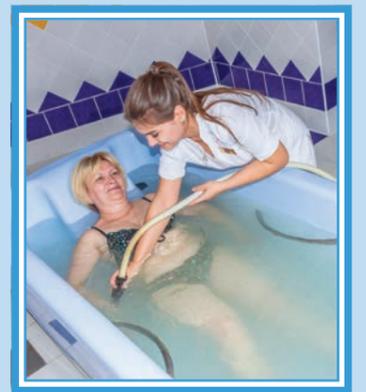


на себя со стороны. И, конечно же, заняться собственным здоровьем. Причем делать это не эпизодически, а основательно и комплексно.

Санаторно-курортное лечение сегодня – лучший выбор для тех, чей возраст приблизился или слегка перевалил за 40, пока недомогание еще не перешло в хроническую стадию серьезного заболевания. Совместить эффективное лечение с комфортным отдыхом – с этой, на первый взгляд, непростой задачей сегодня великолепно справляется санаторий «Горный».

Что мы предлагаем нашим гостям?

1. Эффективное лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата по дифференцированным программам.



ТЕСТ

ЗДОРОВЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?

Предлагаем вам пройти незамысловатый тест, разработанный физиологами для экспресс-оценки состояния здоровья внутренних органов и систем организма.

Позвоночник

Разденьтесь по пояс, внимательно посмотрите на себя в зеркало и ответьте на вопросы:

- Одно плечо выше другого?
- Если вы стоите боком к зеркалу, верхняя часть спины образует «горку»?
- Подбородок выдается вперед?

При ответе «Да» на 1 и более вопросов, у вас нарушена осанка. Сядьте на пол, прямые ноги раздвиньте в стороны, положите между ступнями линейку, чтобы нулевое деление находилось на уровне пяток. Медленно наклонитесь вперед, вытя-

нув руки и не сгибая колени. Если вы дотянулись:

- До деления 15 см и дальше – вы в отличной форме.
- От 5 до 15 см – неплохо, но стоит уделить дополнительное внимание укреплению мышц спины и развитию гибкости.
- Менее 5 см – уровень подвижности позвоночных суставов низкий, а связки и мышцы неэластичны.

Сердце

Для начала определим наш пульс. Спокойно посидите в удобном положении и тишине 5 минут. Затем четыре

пальца одной руки на запястье другой ближе к большому пальцу. Нащупайте пульс, засекайте 1 минуту и сосчитайте количество ударов:

- 60–80 – норма.
 - Менее 60 – возможный признак брадикардии, если вы не профессиональный спортсмен.
 - Более 80 – признак тахикардии.
- В двух последних случаях рекомендуется провести обследование.

Щитовидная железа

Нарушения функции щитовидной железы сопровождаются дрожанием пальцев. Чтобы проверить, сделайте следующее: встаньте прямо, закройте глаза, вытяните вперед руки и растопырьте пальцы. Попросите помощника положить на них лист бумаги. Если лист задрожит – стоит посетить эндокринолога.

Дыхательная система

Сядьте удобно и сделайте 3–4 глубоких вдоха и выдоха. Еще раз глубоко вдохните, сделайте полный выдох и задержите дыхание. Время задержки должно составить не менее 25–30 сек. 2–3 минуты отдохните. Затем сделайте неполный вдох (ок. 80% от максимума) и задержите дыхание. Время задержки в норме – не менее 40 сек.

Если время задержки значительно меньше нормы – стоит обратиться к специалисту-пульмонологу и кардиологу.

Язык

Язык может сигнализировать не только о проблемах в ротовой полости. По его цвету, структуре, ряду других признаков можно выявить заболе-

вания внутренних органов на ранней стадии.

Язык в норме:

- Розового цвета,
 - Блестит,
 - Имеет равномерно окрашенную поверхность, возможно – с легким белым налетом.
- Признаки нарушений:
- Весь язык в белом налете – возможно наличие гастрита.
 - Желтовато-коричневый налет – нарушение функции печени и/или желчного пузыря.
 - Очень красный и как будто «отполированный» – дефицит витаминов группы В.

Не забывайте своевременно обследоваться и регулярно проходить санаторно-курортные курсы. И будьте здоровы!





ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО

Своим опытом сегодня с нами делится главный специалист-диетолог Краснодарского края и Южного федерального округа Л.М. Кадырова.

– Лейла Марсельевна, на какие системы органов влияет излишний вес? И вообще, каковы могут быть последствия?

– Лишний вес создает своему носителю массу проблем, как физического, так и социального свойства. Ожирение сопровождается снижением самооценки, депрессиями, часто – проявлениями социального неравенства, например, проблемами с трудоустройством.

Что касается физического состояния, здесь страдает без преувеличения весь организм:

- Проблемы с опорно-двигательным аппаратом, ограниченная подвижность, заболевания суставов (артриты), грыжи.
- Сердечно-сосудистая система – одышка, риск тромбоза глубоких вен, повышение уровня холестерина, высокое давление, сердечные приступы.
- Эндокринные нарушения – повышение уровня сахара и развитие диабета 2 типа.

■ И, наконец, даже повышается риск развития раковых заболеваний.

– Существуют ли эффективные методики избавления от лишнего веса, и какие именно?

Терапевтическое лечение избыточного веса и ожирения может быть успешным только при соблюдении комплексного подхода. Чтобы добиться успеха и эффективного результата, нужно совместить 4 составляющих:

- Рациональное низкокалорийное питание
- Адекватная и регулярная физическая активность
- Изменение образа жизни
- Физиотерапевтическое лечение

И удобнее всего применять этот подход в лечебном учреждении, которое в самой основе и философии своей базируется на комплексном подходе к лечению заболеваний, можно сказать, использует мультидисциплинарный подход. Я сейчас говорю о санатории.

– Расскажите подробнее, почему именно санаторий?



– Оказываясь в санатории, гораздо проще настроиться на лечение, повысить приверженность к терапии. Здесь пациент находится в состоянии полного погружения, его ничто не отвлекает, нет никаких бытовых проблем, а значит – нет и источника стресса, который необходимо срочно заесть. Санаторное питание великолепно приспособлено для наших целей – оно низкокалорийное, богато пищевыми волокнами и полезными

веществами, приготовлено щадящими способами.

Пациент в санатории постоянно находится под наблюдением специалиста – диетолога, психолога, психотерапевта. Ему проще начать менять свой образ жизни, прочно встать на путь, по которому он впоследствии будет двигаться самостоятельно, вне стен санатория.

И, конечно, специальные процедуры! В сочетании с физическими заня-

тиями и плаванием в бассейне они дают быстрый эффект, который при этом не сопровождается шоком для организма. Наоборот – все происходит очень мягко, при этом человек меняется буквально на глазах, как физически, так и психологически.

С недавнего времени я стала научным руководителем направления «Коррекция веса» в санатории «Горный», г. Горячий Ключ. Это не случайно. В «Горном» очень вдумчиво и системно подходят к каждой лечебной программе, к каждому пациенту. Здесь есть дипломированный психотерапевт, владеющий техниками работы именно с пациентами с избыточным весом. Лечебная база и инфраструктура санатория полностью соответствуют задачам нашего направления – здесь есть и инновационное медицинское оборудование, и условия для занятий ЛФК, в том числе замечательный бассейн, и прекрасно оборудованная кухня. Таким образом, все 4 составляющих комплексного лечения, о которых мы говорили выше, соблюдены. Ну и, наконец, здесь просто очень красиво и комфортно.

Так что приглашаю всех в санаторий «Горный» на программу «Коррекция веса», и не сомневайтесь – результат будет!

НЕ СТОИМ НА МЕСТЕ!

Новые процедуры и оборудование в санатории «Горный»

В санатории «Горный» мы постоянно следим за передовыми лечебными и восстановительными методиками и стараемся использовать их в своих лечебных программах. Совсем недавно в санатории была введена в строй новая аппаратура для еще более эффективного лечения наших пациентов.

АППАРАТ ДЛЯ ЛОКАЛЬНОЙ КРИОТЕРАПИИ АЗОТНО-ВОЗДУШНОЙ СТРУЕЙ АЛК-«КРИОМЕД»

Криотерапия – воздействие на организм холодом – используется для лечения и профилактики множества заболеваний. Процедура стимулирует обменные процессы в организме, улучшает кровоснабжение, повышает общий сосудистый тонус и выносливость организма, снимает боль. Под воздействием холода спадают отеки, ускоряются восстановительные процессы в тканях.

Во время процедуры локальной криотерапии с использованием аппарата АЛК-«КРИОМЕД» на определенный участок тела целенаправленно воздействует азотно-воздушный поток, температура которого составляет от -90С до -170С. Продолжительность процедуры и ее периодичность устанавливается лечащим врачом индивидуально для каждого пациента, в зависимости от диагноза и целей терапии.

Говоря о лечебном эффекте и показаниях к применению методики локальной криотерапии, нужно отметить, что процедура оказывает сильное и быстрое воздействие при широком спектре заболеваний.

Терапевтическое воздействие криотерапии проявляется следующими эффектами:

- Регенерация – ускоряются процессы заживления, быстрее обновляются клетки тканей организма.
- Обезболивание – под воздействием холода болевые ощущения проходят быстрее.



- Уменьшение отечности – отток жидкости ускоряется при большой разнице температур.
- Расслабление – снижается тонус мышц, уменьшаются спазматические проявления.
- Купирование воспалительных процессов – охлаждение очага воспаления препятствует дальнейшему размножению микроорганизмов.
- Нормализация гемостаза – вязкость крови возрастает под воздействием холода, в результате снижается риск кровотечений.
- Нормализация состояния центральной нервной системы – тонизирующее воздействие холода обладает антидепрессивным воздействием. Благодаря этим свойствам, криотерапия используется при лечении:

Заболеваний опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы – артриты, артрозы, остеохондроз позвоночника, последствия переломов и вывихов.

Сердечно-сосудистых заболеваний – ишемическая болезнь сердца, варикозное расширение вен, гипертоническая болезнь.

Заболеваний и нарушений центральной нервной системы – хроническая усталость, депрессивные, невротические состояния, нарушения сна.

АППАРАТЫ ДЛЯ РОБОТИЗИРОВАННОЙ МЕХАНОТЕРАПИИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Установки «FLEX» для мягкой и безопасной разработки голеностопных, коленных и тазобедренных суставов используются в качестве реабилитационной восстановительной методики после травм и оперативных вмешательств на суставах. Включение роботизированной механотерапии в лечебный курс способствует быстрому выздоровлению, восстановлению двигательной активности и возвращению пациента в привычный образ жизни.

Аппарат сконструирован таким образом, что можно задавать индивидуальные параметры для каждого пациента с пульта управления. Разработка суставов проходит без боли, движения естественные и физиологически правильные.

Настройки аппарата позволяют задавать индивидуальные параметры для

реабилитации пациентов. Аппарат универсален, подходит как для правой так и левой ноги.

«Flex-F01» позволяет проводить разработку суставов без боли, при этом гарантирует физиологически правильные, естественные движения суставов.

Показания к применению:

- Восстановление двигательной активности после эндопротезирования суставов.
- Реабилитация после травм, переломов и оперативных вмешательств на суставах.
- Восстановление и заживление хрящей.
- Восстановление после ушибов.
- Профилактика тромбообразования.
- Профилактика тугоподвижности.





В «ГОРНОМ» СКУЧНО НЕ БЫВАЕТ!

Санаторий «Горный» — это место, где вы раз и навсегда познакомитесь с мифом о том, что пребывание на санаторно-курортном лечении и интересный досуг несовместимы. Мы подготовили для вас насыщенное расписание, в котором развлекательные и обучающие мероприятия затрагивают интересы широкого круга посетителей, а значит — каждый найдет для себя что-то по душе.

Этой осенью вас ждут:

✓ Йогатерапия

Это направление духовно-физического исцеления организма путем выполнения комплекса упражнений. Занятия проводит профессиональный инструктор, который познакомит вас с этим древним учением. Упражнения адаптированы под физические возможности людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Курс так и называется — «Простая йога для суставов и позвоночника». Под чутким контролем наставника вы освоите:

- статичные позы — асаны;
- дыхательные практики;
- медитацию;
- полное расслабление.

историю. Вы сможете посетить скалу Зеркало, Аллею тысячи сосен, Целебный парк, полюбоваться водопадами, коих в нашей местности предостаточно (Адов, Кесух, Пасть Дьявола, Каверзинские и Мальцевы водопады и пр.), отправиться в пешие походы по горам, пещерам и ущельям (Волчи ворота, Кавказский хребет, Горячее и Дантово ущелья, Звонкая и Фанагорийская пещеры, хребет Котх и пр.).

Экскурсии проводятся по понедельникам во второй половине дня.

✓ Мастер-классы

Науку за плечами не носить, поэтому всегда полезно узнавать что-то новое. Мы предлагаем вам освоить не-



интересны наши музыкальные мероприятия. Мы приглашаем артистов классической, народной и эстрадной музыки, которые развлекают отдыхающих своими шоу-программами. Также устраиваем танцевальные вечера и мастер-классы по танцам народов мира. А проявить свои вокальные таланты можно на караоке-марафоне, который проходит 1 раз в неделю в специально оборудованном караоке-зале.

✓ «Угадай мелодию» и киновикторина

Эти всеми любимые игры помогут проявить эрудицию и вспомнить давно забытые музыкальные произведения и кинофильмы. Мероприятия проводятся в просторном и уютном конференц-зале.

✓ Встречи с консультантами по красоте «Мери Кей»

Вы узнаете о новинках косметической индустрии, научитесь ежедневному уходу за кожей и освоите простые техники макияжа для любой ситуации.

✓ Поэтические встречи

Лечить можно не только тело, но и душу. А поэзия — целебный бальзам для сердца. Во время наших поэтических вечеров вы услышите красивые стихотворные строки в эмоциональном, выразительном прочтении, причем тематика произведений всегда разная: от любовной лирики до драматических поэм.

✓ Выступления артистов, танцы, караоке-марафон

Любимая музыка — неотъемлемая часть жизни без музыки, будут особенно



Йога — прекрасное вспомогательное средство в лечении широкого спектра заболеваний. Регулярные занятия помогут забыть о бессоннице, синдроме хронической усталости, вегето-сосудистой дистонии. Занятия проводятся по субботам и вторникам по предварительной записи.

✓ Экскурсионные программы

Опытные гиды проведут интересные экскурсии по Горячему Ключу, познакомят вас с местными достопримечательностями и расскажут их

сколько популярных техник создания сувениров и предметов декора:

- букетов из конфет;
- вышивку бисером;
- плетение мандалы.

Занятия проходят в непринужденной обстановке, за приятной беседой. Всё необходимое для мастер-класса вы можете приобрести на месте.



КАК ПРАВИЛЬНО ОТДОХНУТЬ ЗА 2 НЕДЕЛИ И ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ МИНИМУМ НА ПОЛГОДА

Ритм жизни современного человека ускоряется. Причем времени для отдыха становится все меньше... Сбросить с себя груз трудовых будней не так и просто: дома не дадут отдохнуть вечные дела, ремонты, визиты родственников. А на стандартном отдыхе у моря вообще расслабиться трудно из-за шума туристических мест. Что же делать?

Санаторий «Горный» предлагает вам альтернативу — тихий, спокойный отдых в окружении живописных гор и обилия зелени. Лечебно-оздоровительные программы и комфортные условия обеспечат восстановительный и профилактический эффекты на долгое время.



Уникальное расположение санатория

Мы находимся в необычном месте — далеко от скопления туристов, шумных клубов и оживленных торговых центров. Вокруг только горы и тишина!

Санаторий располагается на возвышенности, отсюда открывается великолепная панорама на Горячий Ключ. Территория просторная, и гуляющих здесь гостей не покидает атмосфера уединения, что так ценится жителями мегаполисов.

Разнообразный номерной фонд

В санаторий «Горный» гости приезжают семьями, парами и поодиночке. Особенность номерного фонда санатория — большое количество одноместных номеров, стильных, просторных, оборудованных всем необходимым для комфортного отдыха.

Процедуры для релаксации, лечения и профилактики

Бассейн — вам составят индивидуальную программу оздоровительно-

дить организм энергией и укрепить иммунитет. В санатории «Горный» представлены разные виды лечебных душей: восходящий, циркулярный, шотландский, подводный, а также Шарко и Виши. Каждый из них имеет свои особенности проведения, о которых вам подробно расскажут на предварительной консультации.

Массаж — незаменимое средство расслабления для офисных работников. Всего 10–12 процедур приведут ваше тело в тонус, устранят мышечные зажимы, снимут боли в позвоночнике от долгой сидячей работы.

Спа-процедуры — сюда входят пивное обертывание (процедура для омоложения кожи, насыщения организма витаминами группы В, а также для снятия усталости и расслабления) и талассотерапия — обертывание водорослями, которое поможет наладить обмен веществ, уменьшит отечность и проявления целлюлита (у женщин).



го плавания, чтобы наладить работу нервной системы, улучшить сон и эмоциональный фон. Вода в бассейне подогрета до оптимальной температуры в зависимости от времени года, а его размер (17 м в диаметре) позволяет не сковывать себя в движениях.

Лечебные ванны — водолечебные процедуры представлены разными видами ванн: йодо-бромными, жемчужными, сероводородными, бишофитными. Каждая из них имеет свой целебный эффект и в той или иной мере влияет на работу нервной системы. Самым лучшим успокаивающим и расслабляющим действием обладают йодо-бромные ванны.

Души — курс этих процедур поможет снять мышечные спазмы, заря-

Досуг на любой вкус!

Наши гости никогда не скучают: в санатории проводятся концерты, викторины, мастер-классы, экскурсионные выезды, поэтические и музыкальные вечера. Время, проведенное в хорошей компании, станет еще одним оздоровительным фактором: приятные эмоции положительно влияют на нервную систему.

После отдыха в нашем санатории вы снимете груз рабочих будней, расслабитесь, наладите сон. Вы забудете о каждодневных стрессах и мелких неприятностях. Оздоровительные процедуры улучшат самочувствие и подарят силы для активной трудовой деятельности.



САНАТОРИЙ
ГОРНЫЙ

г. Горячий Ключ, ул. Радищева 46
тел./факс 8 800 73-77-73-1, моб. 8-918-041-57-82
E-mail: pr@sanatoriy-gorniy.ru
www.sanatoriy-gorniy.ru

«Концепция, копирайтинг, дизайн, изготовление компании «Виват Здоровье», маркетингового агентства санаториев www.Vivat-Zdorovie.ru»

