

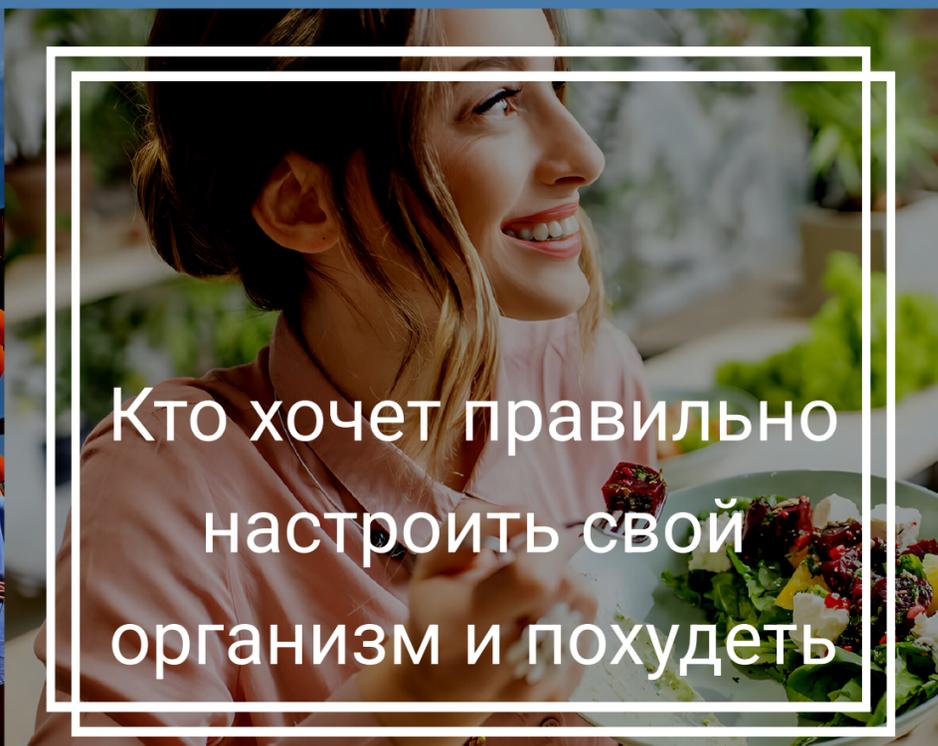
САНАТОРИЙ ОПТИМИСТ



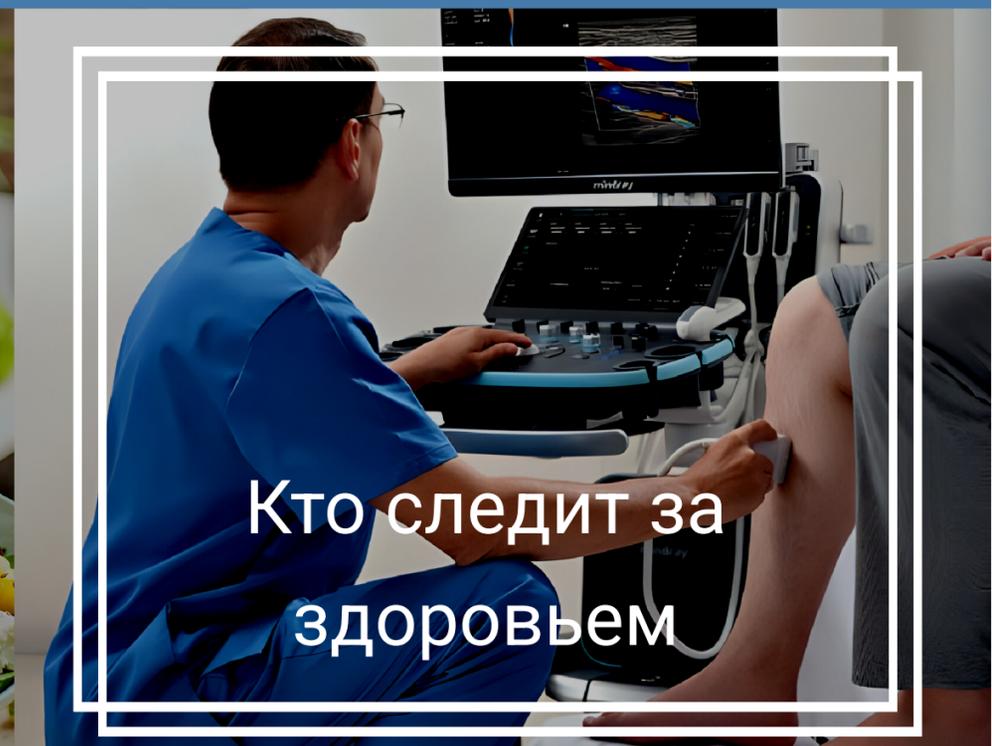
САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ



Кто хочет активный
отдых



Кто хочет правильно
настроить свой
организм и похудеть



Кто следит за
здоровьем

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ПОЧЕМУ МЫ ОТКРЫЛИ САНАТОРИЙ ИМЕННО ЗДЕСЬ

Локация санатория на побережье Азовского моря не случайна, ведь это место обладает уникальными природными условиями, способствующими оздоровлению и восстановлению сил. Азовское море славится своим мягким климатом, который сочетает в себе морские и степные элементы. Это создает идеальные условия для отдыха и лечения, особенно для людей, страдающих различными хроническими заболеваниями.

Преимущества пребывания на Азовском море

1. Климатические условия: Мягкий климат, отсутствие резких перепадов температуры, а также чистый и свежий воздух делают Азовское море идеальным местом для восстановления здоровья. Здесь легко дышится, что особенно важно для людей с заболеваниями дыхательных путей.
2. Состав морской воды: Вода Азовского моря содержит множество микроэлементов, которые оказывают положительное влияние на здоровье. Например, калий и магний способствуют питанию клеток, улучшают обмен веществ и помогают в борьбе с отечностью. Кальций укрепляет иммунную систему и замедляет процессы старения кожи.
3. Омолаживающее действие: Йод, содержащийся в воде, поддерживает здоровье щитовидной железы и способствует улучшению памяти. Цинк, известный своими противораковыми свойствами, также играет важную роль в поддержании общего здоровья.
4. Лечебные свойства: Азовское море является популярным местом для лечения опорно-двигательного аппарата, бронхиально-легочных, а также сердечно-сосудистых заболеваний. Комбинация морских, водных и дыхательных процедур, а так же применение сероводородных грязей, помогает значительно улучшить состояние пациентов, страдающих воспалительными заболеваниями, способствуют восстановлению и регенерации тканей.
5. Косметические эффекты: Море очищает кожу и помогает при таких кожных заболеваниях, как экзема и псориаз. Массажные эффекты от волн и обогащение организма кислородом способствуют улучшению состояния кожи и общего тонуса.
6. Закаливающие процедуры: Пребывание на море позволяет проводить закаливающие процедуры, что положительно сказывается на терморегуляции организма и укрепляет иммунитет.
7. Доступность для детей: Отсутствие сильных волн делают Должанскую отличным курортом для семей с детьми. Здесь можно безопасно купаться и наслаждаться природой.

Таким образом, выбор места для санатория на побережье Азовского моря обусловлен множеством факторов, включая уникальный состав воды, климатические условия и целебные свойства региона. Этот курорт стал настоящей здравницей для людей, стремящихся восстановить здоровье и зарядиться энергией. Пребывание на Азовском море — это не только возможность насладиться красотой природы, но и шанс улучшить качество жизни и здоровье

НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОТДЫХ



САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОТДЫХ

О КОМПЛЕКСЕ

Санаторный комплекс «Оптимист» — это уникальное место, где можно совместить отдых и лечение на берегу Азовского моря. Расположенный на территории в 7 гектаров, комплекс предлагает широкий спектр услуг, что делает его идеальным выбором как для семейного отдыха, так и для индивидуальных гостей.

Жилые условия

На территории комплекса находятся два современных многоэтажных жилых корпуса, в которых размещены 150 комфортабельных номеров. Каждый номер оборудован всем необходимым для комфортного проживания, включая современную мебель, телевизор, кондиционер и, в большинстве случаев, балкон с видом на море.

Лечебные программы

Санаторий предлагает 10 различных лечебных программ, которые подходят как для детей, так и для взрослых. Программы включают в себя бальнеотерапию, физиотерапию, грязелечение и многое другое. В медицинском корпусе работают квалифицированные специалисты, которые помогут подобрать индивидуальный курс лечения в зависимости от состояния здоровья и потребностей гостей.

SPA и диетическое питание

SPA-центр предлагает широкий спектр расслабляющих и оздоровительных процедур, таких как массажи, обертывания и косметические услуги. Комплекс также заботится о питании своих гостей: в ресторане предлагается диетическое меню, разработанное с учетом потребностей в лечении и оздоровлении.

Развлечения и досуг

Санаторный комплекс «Оптимист» предлагает настоящую отельную анимацию. Для гостей организуются различные шоу-программы, конкурсы и мероприятия. Парк развлечений на территории комплекса станет отличным местом для семейного отдыха с детьми.

Пляж и активный отдых

Просторный песчаный пляж расположен в двухстах метрах от санатория «Оптимист». Что позволяет гостям наслаждаться морем и солнцем, а также предлагает различные водные виды спорта. Для любителей активного отдыха предусмотрены спортивные площадки и возможность заниматься оздоровительными гимнастикой на свежем воздухе.

Бизнес-услуги

Для деловых людей в комплексе предусмотрен бизнес-центр и конференц-зал, что позволяет проводить встречи и мероприятия в комфортной обстановке.

Санаторный комплекс «Оптимист» — это идеальное место для тех, кто хочет не только отдохнуть, но и улучшить свое здоровье, наслаждаясь при этом высоким уровнем сервиса и разнообразием услуг.

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

АНИМАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Конечно! В комплексе предлагается широкий спектр активного отдыха, который подойдет как для детей, так и для взрослых. Давайте рассмотрим каждую из программ и возможностей подробнее:

Анимационные программы

1. Детская анимация: Для маленьких гостей организованы увлекательные мероприятия, где они могут участвовать в играх, конкурсах и мастер-классах. Это отличная возможность для детей завести новых друзей и весело провести время.
2. Взрослая анимация: Взрослые также не останутся без внимания! Программа включает в себя различные развлекательные мероприятия, такие как спортивные игры, мастер-классы и вечерние шоу. Это отличная возможность расслабиться и пообщаться с другими отдыхающими.
3. Спортивная анимация: Для любителей активного образа жизни проводятся занятия по фитнесу, йоге и другим видам спорта. Это поможет поддерживать физическую форму и зарядиться энергией.
4. Вечерние дискотеки и шоу-программы: Каждый вечер гостей ждут зажигательные дискотеки и разнообразные шоу-программы с живым вокалом. Участие в флэшмобах и джаст дэнсе добавит атмосферу веселья и задора.
5. Караоке: Для любителей караоке организованы караоке-вечера, где каждый сможет продемонстрировать свои вокальные способности и насладиться выступлениями других.

ПИТАНИЕ

На территории нашего санатория расположены два великолепных ресторана, каждый из которых предлагает что-то особенное.

Ресторан "Русский стол" — это идеальное место для тех, кто ценит разнообразие и качество. Здесь вы сможете насладиться изысканными блюдами по системе шведский стол, где каждый найдет что-то по своему вкусу. Мы предлагаем диетическое индивидуальное питание, учитывающее все ваши пожелания и потребности. А для любителей низкоуглеводного рациона мы разработали специальное низкоуглеводное меню, которое поможет вам поддерживать форму и здоровье, не отказываясь от вкусной еды.

Ресторан Итальянской кухни "Феличита" — это настоящая находка для любителей итальянских традиций. Здесь вы сможете насладиться не только аутентичными блюдами, но и вечерними программами, которые создадут атмосферу праздника для всей семьи. У нас регулярно проходят развлекательные мероприятия для детей и взрослых, так что скучать вам точно не придется!



САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

АНИМАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ПРОКАТ ОБУЧЕНИЕ ЭКСКУРСИИ



ОЗНАКОМЬТЕСЬ С УСЛУГАМИ
КОМПЛЕКСА ПОДРОБНЕЕ

 **ОПТИМИСТ**
ЗДОРОВЬЕ

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

В комплексе есть анимационные программы: - детская, взрослая и спортивная, анимация, вечерние дискотеки для детей, взрослые шоу-программы, включая живой вокал, флэшмоб, джаст дэнс, а также караоке. В парке развлечений есть: батутный центр на 12 секций, ниндзя-парк, верёвочный парк, сухой тюбинг, квест-игры в жанре мистика и детектив, пейнтбол-арена, игровая комната, плей-зона плейстейшен, настольный теннис, волейбол, вело- и сап-прокат, а так же массовые занятия: Школа танца, кружок рукоделия, йога и лечебные дыхательные упражнения на берегу моря.

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ



ОЗНАКОМЬТЕСЬ ПОДРОБНЕЕ С
НАПРАВЛЕНИЯМИ МЕДИЦИНЫ

 **ОПТИМИСТ**
ЗДОРОВЬЕ

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ДИАГНОСТИКА

СОБСТВЕННАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ БАЗА САНАТОРИЯ "ОПТИМИСТ" ДЛЯ ПОЛНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- СПЕЦИАЛИСТЫ

эндокринолог, кардиолог, пульманолог уролог, гинеколог, проктолог, невролог, диетолог, нутрициолог, отоларинголог, педиатр, терапевт, косметолог, кинезиолог, мануал, врач ультразвуковой диагностики, инструктор-методист по лечебной физкультуре

- ЛАБОРАТОРИЯ

гематологические, изосерологические, химико-микроскопические, цитологические, гистологические биохимические, аутоиммунные, аллергологические, генетические, иммуногистохимические, иммунологические, микробиологические исследования, вирусные гепатиты, инфекционная диагностика, лекарственный мониторинг, гормональные исследования и специфические белки, фибротесты

- ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

ЭКГ с пробами или отведениями, суточное ЭКГ и АД мониторинг, реография, спирография
УЗ-ДИАГНОСТИКА НА АППАРАТЕ ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА исследования органов малого таза мужчин и женщин (одним или двумя датчиками); печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки, мочевого пузыря, почек, молочных желез, щитовидной железы, суставов, сосудов верхних и нижних конечностей, сосудов головы и шеи, сердца.

СКРИНИНГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ПРИЧИН ИЗМЕНЕНИЯ ВЕСА

биоимпедансный анализ тела

- БИОРЕЗОНАНСНАЯ ДИАГНОСТИКА

биорезонансное тестирование на аллергию, грибки, вирусы, медикаменты, продукты питания

- ДИАГНОСТИКА УРОЛОГИЧЕСКИХ И ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

гинекологический мазок, ПЦР-диагностика различных заболеваний передающихся половым путем, мазок на онкоцитологию, биопсия новообразований, и многое другое
ИССЛЕДОВАНИЯ НА COVID-19
антитела IgG, IgM, определение РНК коронавируса TORC (SARS-cov) в мазках со слизистой оболочки ротоглотки методом ПЦР



ОЗДОРОВЛЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ:

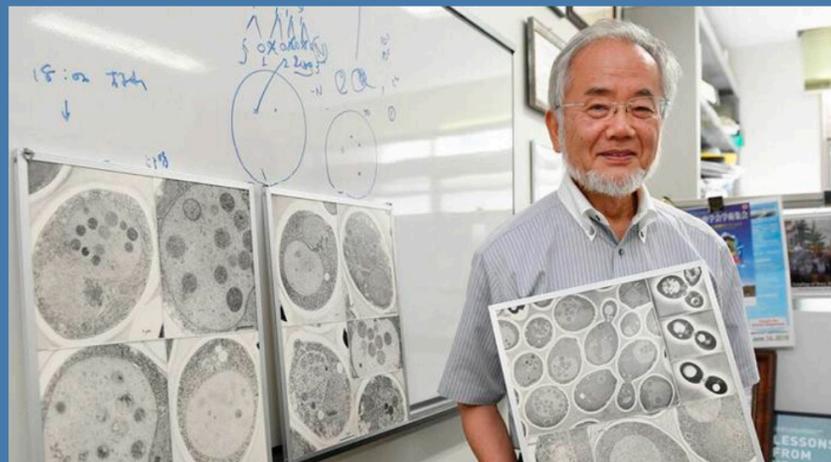
- БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ ВАННЫ углекисло-минеральные, йодобромные солевые, пенно-солодковые, парогиниментоловые, лавандовые, с экстрактом солодки, имбирно-лимонные, лечебные кислородные "ОКСИ+", скипидарные, травяные, с фитосолью.
- ГИДРОТЕРАПИЯ ЛЕЧЕБНЫЕ ДУШИ шарко, циркулярный, восходящий, подводно-вакуумный массаж, подводный душ-массаж
- ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ (лечебная грязь из Ханского озера-балка глубокая) грязевые аппликации, десневые аппликации, гальваногрязи.
- ИНГАЛЯЦИИ щелочные, лекарственные и масляные.
- МАССАЖ кинезиологическое мануально-мышечная диагностика и лечение, зональный массаж: (головы и задней поверхности шеи, шейно-воротниковой зоны, грудного отдела позвоночника, пояснично-крестцовой области, кистей, стоп,) общий классический массаж, медицинский массаж.
- АКВААЭРОБИКА гидрокинезотерапия в бассейне или в море.
- АППАРАТНАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ интервальная вакуумная терапия на аппарате VACUMED, лазеротерапия, ультразвук, миостимуляция, общая магнитотерапия, инфитотерапия, электросветолечение: ультрафиолетовое и инфракрасное облучение, лекарственный электрофорез, СМТ, электросон.
- АППАРАТНАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ урологические и гинекологические физиотерапевтические процедуры.
- НОРМОБАРИЧЕСКАЯ ОКСИГЕНАЦИЯ (БАРОКАМЕРА) способствует восстановлению кровотока, разрастанию капилляров и препятствует развитию остеопороза.
- МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТЕРАПИЯ (MBST) воздействие высокоинтенсивным импульсным магнитным полем на суставы, позвоночник и межпозвонковые диски. Неинвазивная, безрисковая терапия против боли, связанной с артритом, артрозом, остеопорозом, общим старением, а также после травм и протезирования плечевых, тазобедренных суставов, мышц и сухожилий позвоночника и др.
- КРИОТЕРАПИЯ общая криотерапия.
- ГИПОКСИТЕРАПИЯ на аппарате "Горный воздух": методика улучшения функционального состояния, работоспособности и качества жизни путем дозирования гипоксических воздействий.
- ДЕРМАТОСКОПИЯ криодеструкция кожи.
- КИНЕЗИОТЕРАПИЯ мануальная терапия, механотерапия (массажный вытяжной стол со свинг-машиной "Армед профессионал")
- ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИЯ продувание слуховых труб, промывание уха стерильным раствором, пневмомассаж барабанных перепонок, ультразвуковое орошение задней стенки глотки и небных миндалин, лечение заложенности и шума в ушах, диагностика слуха и др.
- ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА групповые и индивидуальные занятия.
- КАРБОКСИТЕРАПИЯ лечение с использованием углекислого газа (CO2): липолиз живота и спины, подкожное введение CO2 вокруг суставов, вдоль позвоночника, в волосистую часть головы, в проблемные зоны шеи и декольте, при псориазе
- СПЕЛЕОТЕРАПИЯ спелеоклиматическое лечение в камере из натуральных калийно-магниевых солей.
- КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ И СПА процедуры.
- КИСЛОРОДНЫЕ И ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ КОКТЕЙЛИ.
- БАССЕЙН
- ЛФК, МЕХАНОТЕРАПИЯ.
- ТЕРРЕНКУР В ОСОБО ОХРАНЯЕМОЙ ТЕРРИТОРИИ КОСЫ "ДОЛГАЯ" «Красный маршрут» - протяженность вдоль берега от от 5 до 10 км «Синий маршрут» - протяженность от 1 до 4 км.

ЦЕНТР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ "ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ"

ДРУГОЙ УГОЛ ЗРЕНИЯ НА ИЗЛЕЧЕНИЕ
80% ЗАБОЛЕВАНИЙ

ТЕРАПИЯ ДИСФУНКЦИЙ
КЛЕТОЧНОГО МЕТАБОЛИЗМА
И БИОГЕНЕЗ МЕТОХОНДРИЙ

НЕВЕРОЯТНО ПРОСТО, НО ЭТО РАБОТАЕТ! - ТРУД ЁСИНОРИ ОСУМИ
ПРОЛОЖИЛ ОСНОВУ ДАННОМУ МЕТОДУ ЛЕЧЕНИЯ



В 2016 году Нобелевский комитет присудил премию по физиологии и медицине японскому ученому Ёсинори Осуми за открытие аутофагии и расшифровку ее молекулярного механизма. Аутофагия – процесс переработки отработавших органелл и белковых комплексов, он важен не только для экономного ведения клеточного хозяйства, но и для обновления клеточной структуры. Расшифровка биохимии этого процесса и его генетической основы предполагает возможность контроля и управления всем процессом и его отдельными стадиями. И это дает исследователям очевидные фундаментальные и прикладные перспективы.



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В
ВАШИХ РУКАХ

ЦАД "ЦЕНТР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ"

Фундамент здоровья человека — это концепция, которая часто остается в тени, хотя на самом деле она играет ключевую роль в нашем общем самочувствии и качестве жизни. Когда мы обсуждаем здоровье, многие из нас сосредотачиваются на видимых симптомах и болезнях, которые проявляются на поверхности, как трещины на стенах дома. Однако, как и в случае с домом, основная причина проблем со здоровьем скрыта под поверхностью, в самом «фундаменте» нашего организма.

Чтобы лучше понять эту аналогию, представьте себе дом. Если в его фундаменте появляются трещины или усадка, это со временем приведет к повреждениям стен и крыши. Если мы просто заштукатурим трещины, не устранив причину их появления, они снова проявятся, и этот процесс будет повторяться бесконечно. Для надежного решения проблемы необходимо отремонтировать фундамент, что позволит устранить первопричину и предотвратить дальнейшие повреждения. Так же и с человеческим организмом: у нас есть свой «фундамент», который включает в себя такие факторы, как усталость, клеточная деградация и дисфункции. Глубже в этом «фундаменте» находится система регенерации клеток и процесс биогенеза митохондрий.

Митохондрии* — это органеллы, которые играют жизненно важную роль в производстве энергии в клетках, выполняя функцию «энергетических станций». Они отвечают за окисление питательных веществ и синтез аденозинтрифосфата (АТФ), который является основным источником энергии для клеточных процессов.

Биогенез митохондрий* — это процесс, в ходе которого новые митохондрии образуются в клетках. Этот процесс запускается в ответ на различные сигналы, такие как физическая активность, стресс или даже изменения в питании. Например, регулярные физические нагрузки, такие как аэробные упражнения, могут стимулировать образование новых митохондрий, что, в свою очередь, улучшает энергетический обмен и общее состояние клеток.

Для того чтобы процесс ремонта запустить, нужны определенные сигналы а именно : Процесс начинается в ответ на различные сигналы, такие как физическая активность, стресс на холод, гипоксию, интервальное голодание, и изменение рациона питания. Эти факторы активируют определенные молекулы, которые запускают генетические программы, отвечающие за синтез митохондрий, а также **аутофагию***.

Важно понимать, что здоровье — это не просто отсутствие болезней. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Когда мы игнорируем «фундамент» нашего здоровья, мы рискуем столкнуться с серьезными заболеваниями, хронической усталостью а также может привести к снижению иммунной функции, что делает организм более уязвимым к инфекциям и другим заболеваниям.

Кроме того, современная жизнь часто приводит к тому, что мы пренебрегаем своим здоровьем: недостаток физической активности, неправильное питание, стресс и нехватка сна — все это негативно сказывается на состоянии клеток и, соответственно, на нашем здоровье в целом. Чтобы предотвратить эти проблемы, важно уделять внимание не только лечению симптомов, но и укреплению фундамента здоровья через здоровый образ жизни.

Правильное питание, регулярные физические нагрузки, управление стрессом и достаточный сон — все это способствует поддержанию и улучшению здоровья. Например, продукты, богатые антиоксидантами, такие как ягоды и зеленые листовые овощи, могут помочь защитить клетки от повреждений и способствовать их регенерации.

В заключение, забота о нашем с Вами здоровье должна начинаться с осознания важности его фундамента. Устранение причин заболеваний, а не только их симптомов, должно стать нашим приоритетом. Это позволит не только улучшить качество жизни, но и продлить ее на долгие годы. Здоровье — это не просто отсутствие болезней, это активный процесс, требующий внимания и заботы. Ваше здоровье — это наш приоритет, и мы готовы поддержать вас на каждом шаге этого увлекательного пути. Ждем вас в нашем санатории, чтобы вместе добиться ваших целей.

ЛЕЧИМ ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ

Показания к оздоровительной программе.

Наша оздоровительная программа подходит для широкого круга людей, желающих улучшить свое здоровье и качество жизни. Основные показания для участия в программе включают:

1. Дисфункции клеточного метаболизма и биогенез митохондрий.
2. Избыточный вес и ожирение: Программа поможет оптимизировать метаболизм и способствовать снижению веса.
3. Сахарный диабет 2 типа: Методы кето-диеты и интервального голодания могут улучшить уровень глюкозы в крови и чувствительность к инсулину.
4. Заболевания сердечно-сосудистой системы: Улучшение метаболизма и снижение веса способствуют снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.
5. Хроническая усталость и низкий уровень энергии: Программа направлена на восстановление митохондриальной функции, что может повысить уровень энергии и улучшить общее самочувствие.
6. Проблемы с пищеварением: Коррекция питания и применение кето-диеты могут помочь в нормализации работы желудочно-кишечного тракта.
7. Стресс и нарушения сна: Методы релаксации и криотерапия способствуют улучшению качества сна и снижению уровня стресса.
8. Реабилитация после заболеваний: Программа может быть полезна для восстановления после операций или заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ.

Программа "Фундамент здоровья" — это не просто курс лечения, а целый путь к гармонии и здоровью. Мы уверены, что, пройдя все этапы, вы не только ощутите физические изменения, но и получите эмоциональное и психологическое удовлетворение. Ваше здоровье — это наш приоритет, и мы готовы поддержать вас на каждом шаге этого увлекательного пути. Ждем вас в нашем санатории, чтобы вместе добиться ваших целей

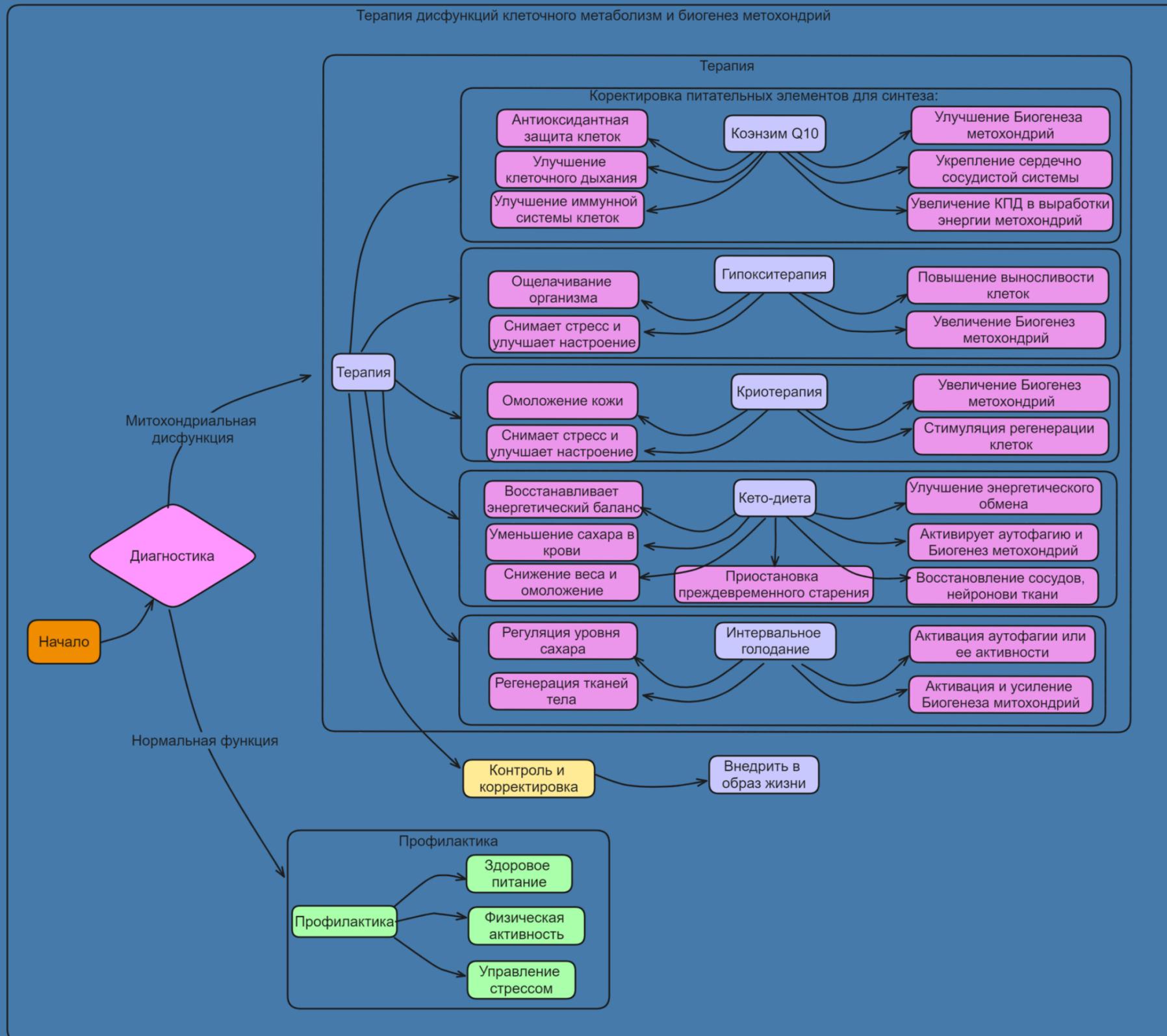
ЦАД "ЦЕНТР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ"

ПРИНЦИП ТЕРАПИИ

ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ



Подробнее



ЦАД "ЦЕНТР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ"

Лечебно - оздоровительная программа "Фундамент здоровья" Включает себя комплекс оздоровительных мероприятий направленных на активацию Биогенез митохондрий и Аутофагии.

- Шаг 1: Введение в программу

На первом этапе нашей программы вы пройдете полное медицинское обследование. Наши специалисты оценят ваше текущее состояние здоровья, выявят индивидуальные потребности и разработают персонализированный план лечения. Мы уделяем особое внимание тому, чтобы каждый гость чувствовал себя комфортно и уверенно на протяжении всего процесса.

- Шаг 2: Кето-диета

Следующим шагом станет внедрение кето-диеты, которая основана на снижении потребления углеводов и увеличении жиров. Эта диета способствует активизации процессов кетогенеза, что помогает организму использовать жиры в качестве основного источника энергии. Под руководством наших диетологов вы научитесь готовить вкусные и полезные блюда, которые не только поддержат ваши энергетические уровни, но и окажут положительное влияние на общее состояние здоровья.

- Шаг 3: Интервальное голодание

Интервальное голодание — это метод, который поможет вашему организму восстановить баланс и активизировать процессы самовосстановления аутофагии. Мы предложим вам различные схемы голодания, подходящие именно для вас. Поддержка наших специалистов поможет вам адаптироваться к этому режиму и извлечь максимальную пользу из его применения.

- Шаг 4: Гипоксия-терапия (Стресс на низкий уровень кислорода)

На следующем этапе вы будете участвовать в гипоксия-терапии, которая направлена на улучшение кислородного обмена в организме. Эта методика включает в себя дыхательные упражнения и занятия в специальных условиях с пониженным уровнем кислорода. Это поможет улучшить выносливость, повысить энергетический уровень и активировать процессы клеточного восстановления.

- Шаг 5: Криотерапия (Стресс на холод)

Криотерапия станет завершающим этапом нашей программы. Этот метод, основанный на воздействии низких температур, способствует улучшению кровообращения, снижению воспалительных процессов и ускорению восстановления тканей. Под руководством опытных специалистов вы сможете насладиться процедурой, которая подарит вам ощущение легкости и бодрости.

- Шаг 6: Физическая активность

- Шаг 7: Определение дефицита витаминов, и нутриентов, которые нужны организму для выработки Коэнзима Q10.*

1. Тирозин: - Это аминокислота, которая участвует в синтезе Коэнзима Q10. Тирозин можно получить из белковых продуктов, таких как мясо, рыба, яйца, молочные продукты, а также из бобовых и орехов.

2. Фолиевая кислота (витамин B9): - Фолиевая кислота важна для клеточного метаболизма и синтеза ДНК. Она также участвует в производстве клеток, необходимых для синтеза Коэнзима Q10. Основные источники фолиевой кислоты: зеленые листовые овощи, бобовые, цитрусовые и цельнозерновые продукты.

3. Витамины группы B: - Витамины B2 (рибофлавин), B3 (ниацин) и B6 (пиридоксин) играют важную роль в энергетическом метаболизме и могут способствовать синтезу Коэнзима Q10. Эти витамины можно найти в мясных продуктах, рыбе, молочных продуктах, яйцах и цельных злаках.

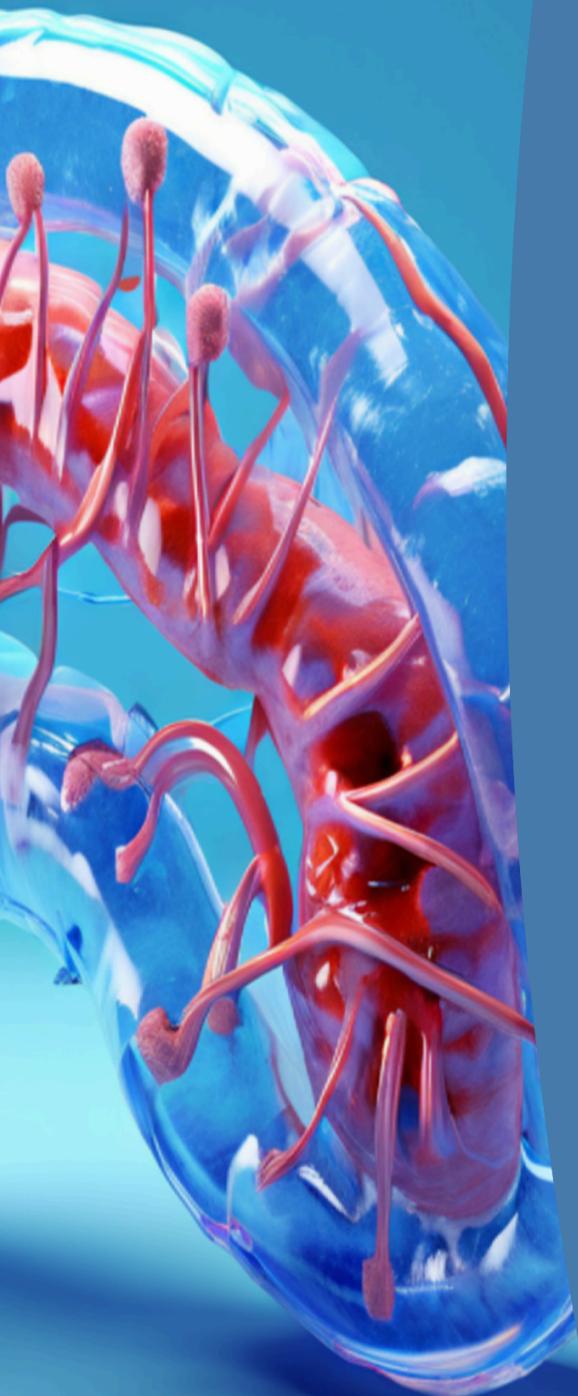
4. Витамин C: - Этот витамин является мощным антиоксидантом и может поддерживать уровень Коэнзима Q10, защищая его от окислительных повреждений. Витамин C содержится в цитрусовых, ягодах, перцах и брокколи.

5. Селен: - Этот микроэлемент также играет важную роль в антиоксидантной защите и может поддерживать уровень Коэнзима Q10. Селен можно найти в бразильских орехах, морепродуктах и цельных зернах.

6. Цинк: - Это важный микроэлемент, который также играет ключевую роль в клеточном метаболизме. Он участвует в более чем 300 ферментативных реакциях и необходим для нормального функционирования иммунной системы.

7. Магний: - Магний необходим для многих биохимических реакций в организме, включая те, которые связаны с производством энергии. Он содержится в зеленых листовых овощах, орехах, семенах и цельнозерновых продуктах.

После завершения всех этапов программы мы предлагаем вам индивидуальные рекомендации по поддержанию достигнутых результатов. Наши специалисты помогут вам разработать план дальнейшего оздоровления, включая физическую активность, правильное питание и методы релаксации.



САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Показания по возрасту – от 18 лет. Продолжительность путевки от 10 до 21 дня.

Программа лечения «ПРО ЖЕНЩИН». Направлена на нормализацию нейроэндокринной системы, восстановление гормонального баланса, стимуляцию защитных механизмов, активизацию скрытых резервов организма. Подходит для женщин репродуктивного возраста. После прохождения полного курса лечения улучшается гормональный фон и репродуктивная функция, возрастает вероятность наступления благополучной беременности, улучшается психоэмоциональное состояние, качество жизни.

Диагностический блок включает в себя клинические анализы показателей крови и мочи, гинекологические мазки и соскобы, ЭКГ, УЗИ органов малого таза и молочных желез. Также берется кровь на определение онкомаркеров. Первоначальный прием ведут гинеколог, терапевт, по показаниям назначается консультация узких специалистов.

Лечебно – оздоровительные мероприятия назначаются по результатам обследования.

Применяют процедуры: минеральные и лекарственные ванны; лечебные души Шарко, восходящий, циркулярный, гидромассаж; грязелечение в виде аппликаций, гальваногрязи, гинекологические орошения и ванночки, лекарственное тампонирование, климатолечение, ЛФК и физкультура.

Показания:

- Заболевания органов малого таза
- Заболевания молочных желез
- Гинекологические заболевания

Ожидаемые результаты:

- Повышение работоспособности
- Улучшение обмена веществ
- снятие физического и эмоционального стресса
- улучшение эмоционального состояния

ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПРО ЖЕНЩИН



Подробнее

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПРО МУЖЧИН



Подробнее

Показания по возрасту – от 18 лет. Продолжительность путевки от 10 до 21 дня.

Программа лечения «ПРО МУЖЧИН». Направлена на нормализацию нейроэндокринной системы, восстановление гормонального баланса, стимуляцию защитных механизмов, активизацию скрытых резервов организма, лечение мочеполовых дисфункций, улучшение эректильных, репродуктивных функций, купирование воспалительных процессов хронического характера.

После прохождения полного курса улучшается и качественно сохраняется сексуальная активность, активизируется выработка мужских гормонов, улучшается психо–эмоциональное состояние.

Первоначально консультативный прием ведёт врач–уролог, Консультация других узких специалистов назначается по показаниям. Для лабораторных исследований делается забор материалов для клинических анализов крови, мочи, определения простатического специфического антигена. проводятся УЗИ предстательной железы и органов мочеполовой системы, ЭКГ.

В качестве лечебно – оздоровительных мероприятий применяют бальнеологию и гидротерапию (плавание в бассейне (по погодным условиям), лечебные ванны и души); грязелечение (аппликации, электрогрязелечение); массаж предстательной железы (по показаниям); аппаратная физиотерапия и ЛОД–терапия; ЛФК.

Показания:

- Хронические заболевания органов мочевой системы
- Заболевания органов половой системы
- Нарушения эректильной функции
- Урологические заболевания

Ожидаемые результаты:

- Улучшение общего состояния на фоне проводимого лечения
- Повышение работоспособности
- Улучшение обмена веществ
- Улучшение эмоционального состояния

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Показания по возрасту – от 4 лет. Продолжительность путевки от 10 до 21 дня

Санаторно-курортная путевка с классическим набором лечебно-диагностических процедур для ВЗРОСЛЫХ и ДЕТЕЙ – это комплексная программа, предназначенная для лечения и профилактики различных заболеваний. Она охватывает широкий спектр медицинских процедур, направленных на восстановление здоровья и улучшение качества жизни.

Показания

Данная путевка рекомендована при следующих заболеваниях:

1. Заболевания органов пищеварения;
2. Заболевания нервной системы;
3. Заболевания опорно-двигательного аппарата;
4. Гинекологические и урологические заболевания;

Ожидаемые результаты

После прохождения курса лечения с использованием классического набора процедур можно ожидать следующие положительные изменения:

- Повышение работоспособности: восстановление физической силы и энергии, что позволяет повысить продуктивность в повседневной жизни и работе.
- Улучшение обмена веществ: Оптимизация процессов метаболизма, что способствует нормализации веса и улучшению общего состояния здоровья.
- Снятие физического и эмоционального стресса: Комплекс процедур, включая массажи, физиотерапию и релаксацию, помогает уменьшить напряжение и стресс, улучшая общее самочувствие.
- Улучшение эмоционального состояния: Психологическая поддержка, а также занятия физической культурой способствуют улучшению настроения и повышению уверенности в себе.

Лечебно-диагностические процедуры

В рамках путевки предлагается широкий спектр лечебно-диагностических процедур, которые могут включать:

1. Медицинские консультации: Первичный осмотр и консультации с врачами различных специальностей для определения индивидуального плана лечения.
2. Физиотерапия: Использование различных физиотерапевтических процедур (электрофорез, магнитотерапия, ультразвук, итд) для улучшения состояния здоровья.
3. Бальнеотерапия: Минеральные и фито- ванны, лечебные души - например душ Шарко, циркулярный душ, подводный душ- массаж.
4. Грязелечение: Применение лечебных грязей для снятия воспалительных процессов и улучшения состояния организма в целом.
5. Массаж: Различные виды массажа (лечебный, расслабляющий) для снятия мышечного напряжения и улучшения кровообращения.
6. Диетотерапия: Индивидуально подобранное питание, направленное на улучшение состояния здоровья и коррекцию веса.
7. Фитотерапия: лечение травяными отварами, что способствует улучшению работы органов пищеварения и обмена веществ и функционированию организма в целом.
8. Дозированные физические нагрузки, ЛФК, терренкур.

Санаторно-курортная путевка с классическим набором лечебно-диагностических процедур — это эффективный способ комплексного лечения и профилактики заболеваний. Программа направлена на восстановление здоровья, улучшение физического и эмоционального состояния, а также на повышение качества жизни. Благодаря индивидуальному подходу и современным методам лечения, каждый гость сможет получить максимальную пользу от своего пребывания в санаторно-курортном комплексе.

ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА БАЗОВАЯ



Подробнее

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЕТОКС



Подробнее

Профильная санаторно-курортная путевка «ДЕТОКС» – это специализированная программа, направленная на комплексное очищение организма от токсинов и вредных веществ. Она подходит для людей с различными заболеваниями и предназначена для восстановления здоровья и улучшения общего самочувствия.

Показания

Программа «Детокс» рекомендована при следующих состояниях:

- Хроническая усталость
- Избыточный вес и ожирение
- Проблемы с обменом веществ
- Психоэмоциональные расстройства
- Преждевременное старение кожи и организма в целом

Комплексное очищение организма

Путевка включает в себя специализированный перечень медицинских исследований, которые позволяют определить индивидуальные потребности и особенности вашего организма. На основе этих данных разрабатывается персонализированный план детоксикации, который включает:

1. Очищающие процедуры – использование бальнеотерапии, грязелечения и других методов, направленных на выведение токсинов.
2. Физическая активность – занятия физкультурой и активные прогулки на свежем воздухе способствуют улучшению обмена веществ и укреплению мышечного тонуса.
3. Психологическая поддержка – занятия с психологами и тренерами помогут справиться со стрессом и улучшить эмоциональное состояние.

Разработанное питание

Питание в рамках программы «Детокс» играет ключевую роль. Специально разработанное меню включает в себя:

- Овощи и фрукты, богатые клетчаткой и антиоксидантами
- Легкие белковые продукты
- Здоровые жиры, такие как оливковое масло и орехи
- Употребление достаточного количества воды для поддержания водно-солевого баланса организма.

Такой рацион способствует коррекции избыточного веса, улучшает обмен веществ и помогает предотвратить серьезные заболевания.

Адаптация для подростков

Программа «Детокс» также адаптирована для подростков. Она помогает формировать правильные пищевые привычки и оздоровить организм в период активного роста и развития. Это особенно важно для формирования уверенности в себе и позитивного восприятия своего тела.

Ожидаемые результаты

По завершении программы «Детокс» вы можете ожидать следующие результаты:

- Активизация обменных процессов – ускорение метаболизма и обновление клеток, что способствует общему оздоровлению.
- Снятие хронической усталости – восстановление энергии и улучшение физической выносливости.
- Эмоциональное улучшение – повышение настроения и улучшение психоэмоционального состояния.
- Коррекция фигуры и веса – улучшение внешнего вида и фигуры благодаря сбалансированному питанию и физической активности.
- Улучшение мозговой активности – повышение концентрации, памяти и общей работоспособности.

Долгосрочные эффекты

Программа «Детокс» не только приносит краткосрочные результаты, но и обучает вас, как продлить положительный эффект на долгое время. Вы получите знания о правильном питании, активном образе жизни и методах поддержания здоровья, что поможет вам сохранить достигнутые результаты и улучшить качество жизни в будущем. Таким образом, путевка «ДЕТОКС» – это не просто курс лечения, а комплексный подход к оздоровлению и улучшению качества жизни, который подходит для людей всех возрастов.

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Показания по возрасту – от 1 до 4 лет. Продолжительность путевки от 3 до 14 дней

Санаторно-курортная путевка «МАЛЫШ»

Приглашаем вас и вашего малыша в уникальный санаторий, где забота о здоровье и комфорте детей на первом месте! Наша путевка «МАЛЫШ» предлагает общеукрепляющий комплекс лечебно-диагностических процедур, направленных на восстановление и укрепление здоровья маленьких пациентов.

- **Показания к лечению:**

- Сезонные аллергии
- Простуды и аспираторные заболевания
- Расстройства желудочно-кишечного тракта
- Заболевания ЛОР-органов

- **Ожидаемые результаты:**

- Укрепление иммунного статуса: Ваш малыш станет менее восприимчивым к респираторным инфекциям, что особенно актуально в холодное время года.
- Нормализация микрофлоры желудочно-кишечного тракта: Мы поможем восстановить баланс, что положительно скажется на пищеварении и общем самочувствии.
- Улучшение качества сна: Спокойный и крепкий сон — залог хорошего настроения и активного дня.
- Повышение эмоциональной устойчивости: Наши программы помогут ребенку стать более уверенным и спокойным.

- **Почему стоит выбрать путевку «МАЛЫШ»?**

- Индивидуальный подход: Каждому ребенку будет предложена программа, адаптированная под его возраст и состояние здоровья.
 - Квалифицированный медицинский персонал: В нашем санатории работают опытные врачи и специалисты, которые обеспечат высокий уровень медицинского обслуживания.
 - Комфортные условия проживания: Мы создаем уютную атмосферу, где ребенок сможет не только поправить здоровье, но и весело провести время.
- Не упустите возможность подарить своему малышу здоровье и радость! Заботьтесь о его будущем уже сегодня!

ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА МАЛЫШ



Подробнее

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ



Подробнее

Санаторий «Оптимист» предлагает пенсионерам уникальную возможность пройти оздоровительные курсы на берегу Азовского моря. Это прекрасное место для отдыха и восстановления здоровья, где вы сможете насладиться природой и получить квалифицированную медицинскую помощь.

- **Программы оздоровления:**

1. Базовая лечебная программа:

- Эта программа направлена на решение различных проблем, связанных с желудочно-кишечным трактом, нервной системой и общим состоянием организма.
- Включает в себя процедуры, которые помогают улучшить память, снять напряжение и воспаление в мышцах и суставах.
- Также программа способствует повышению работоспособности и улучшению общего самочувствия.

2. Оздоровительная лечебная программа:

- В рамках этой программы предлагается широкий спектр услуг, включая фиточаи и кислородные коктейли.
- Гостям предоставляется доступ к бассейну и спортивному залу, что позволяет активно заниматься физической культурой и поддерживать здоровье.

3. Многопрофильная лечебная программа:

- Эта программа включает в себя весь спектр услуг, предлагаемых санаторием, начиная от диагностики и заканчивая различными лечебными и оздоровительными процедурами.
- Подходит для тех, кто хочет получить комплексный подход к своему здоровью и пройти полное обследование.

- **Условия проживания и цены:**

Цена на путевку в санаторий зависит от нескольких факторов:

- Выбранной программы оздоровления.
- Категории номера (стандартный, улучшенный, люкс и т.д.).
- Типа размещения (одноместное, двухместное и т.д.).
- Сезона и длительности пребывания.

- **Дополнительная информация:**

Для получения более подробной информации о ценах, доступных номерах и процедурах, а также для записи на курс, рекомендуется обратиться к специалистам нашего санатория. Они с радостью ответят на все ваши вопросы и помогут выбрать оптимальный вариант для вашего отдыха и оздоровления.

Санаторий «Оптимист» — это идеальное место для тех, кто хочет совместить отдых с заботой о своем здоровье.

САНАТОРИЙ АКТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ДЛЯ ПАРТНЕРОВ

Мы работаем со многими российскими и зарубежными туристическими организациями, страховыми компаниями и промышленными предприятиями. Предлагаем сотрудничество по оказанию медицинских услуг застрахованным лицам, а также услуг санаторно-курортного лечения на собственной лечебной базе в рамках программы добровольного медицинского страхования (ДМС). Чтобы познакомить Вас с нашим комплексом мы регулярно проводим информационные туры. Для участников проводятся экскурсии по комплексу, демонстрация медицинских и СПА возможностей. У нас существует возможность провести для Вас индивидуальный информационный тур.

Для начала сотрудничества просим заполнить Карту партнера Санатория Оптимист и выслать ее на e-mail, или позвоните в отдел по работе с организациями и фондами.

- Ведущий специалист по работе с организациями в Южном и Северо-кавказском федеральном округе. - Павленко Михаил Владимирович / mail: marketing@optimist-hotel.ru / тел: 8-800-301-54-03 добавочный 778
- Ведущий специалист по работе с профсоюзами также организациями по Приволжскому федеральному округе - Ларченко Виталий Алексеевич / mail: marketing1@optimist-hotel.ru / тел: 8-800-301-54-03 добавочный 777
- Ведущий специалист по работе с тендерами и фондами - Вретто Светлана Геннадьевна / mail: ur@optimist-hotel.ru / тел: 8-800-301-54-03 добавочный 779



Отдела бронирования с физлицами +7 (861) 212-17-74

Почта: ioptimist23@yandex.ru

Официальный сайт: <https://optimistzdorovye.ru>

Адрес: Россия, Краснодарский край, Ейский район, ст. Должанская, коса Долгая.

