

# ДЕТОКС

НОВИНКА

●●○ **Мощность программы**

- 7 и 10 дней
- От 30 до 55 лет
- Не требует санаторно-курортной карты
- Для участия в программе нужно пройти медицинское обследование

## ДЛЯ КОГО ПРОГРАММА?

Программа поможет очистить организм на клеточном уровне, избавиться от отеков, снизить вес, «стать легче» без изнурительных нагрузок и голодания и надолго сохранить результат. Заезды регламентированы для проведения групповых форматов терапии.

## ДЕТОКС-СТАНДАРТ



Программа обеспечит базовую, но эффективную детоксикацию. **«Детокс-стандарт»** включает в себя разгрузочное питание, гидратацию, физическую активность и процедуры.

### СОСТАВ ПРОГРАММЫ:

- **ОСНОВНОЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**
  Дает полную картину состояния здоровья.
- **КОНСУЛЬТАЦИИ С ВРАЧАМИ-СПЕЦИАЛИСТАМ**
- **СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННОЕ МЕНЮ С ОЧИЩАЮЩЕЙ ДИЕТОЙ**
- **ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА И КОРРЕКЦИЯ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО БАЛАНСА**
- **ВИТАМИННЫЕ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ДОБАВКИ**
  Комплекс IVMT.
- **МАССАЖ**
  Для улучшения кровообращения и снятия напряжения, висцеральная терапия, аппаратная косметология.
- **ФИЗИЧЕСКИЕ АКТИВНОСТИ**
  Йога, фитнес, медитация и дыхательные практики.
- **ДЕТОКСИКАЦИЯ И ЛИМФОДРЕНАЖ**
  Детокс-обертывания, прессотерапия.
- **ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ С ПРИРОДНЫМИ ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ, ФИТОПАРОСАУНА (ФИТОБОЧКА), ФИНСКАЯ САУНА**
- **ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ**
  Занятия по управлению стрессом.
- **ЛЕКЦИИ И МАСТЕР-КЛАССЫ**
  На тему здоровья и питания.
- **СКРИНИНГ**
  Финальный скрининг состояния здоровья и выдача паспорта здоровья с персональными рекомендациями.

## ДЕТОКС-ПРЕМИУМ



**«Детокс-премиум»** предлагает расширенные возможности. Глубокая диагностика дает более полную информацию для персонализированного плана лечения, идеально подходит для тех, кто хочет получить максимальный эффект.

### СОСТАВ ПРОГРАММЫ:

- **ВКЛЮЧАЕТ ВСЕ ПРОЦЕДУРЫ «ДЕТОКС-СТАНДАРТ»**
- **КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВРАЧОМ ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ**
  Для составления персональной стратегии оздоровления. Этот подход направлен на создание гармонии между телом и разумом, что значительно повысит качество жизни и поможет в достижении желаемых результатов.
- **ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ**
  Секрет долгой здоровой жизни в ваших генах — мы даем информацию, которую вы сможете применить на практике, чтобы укрепить организм сейчас и на всю жизнь. На основании ДНК-теста мы составим персональный рацион питания; план профилактики возможных заболеваний, план физических нагрузок, которые вам подходят; подберем нутрицевтики для коррекции дефицитов важных витаминов и минералов и определим сопротивление вредным привычкам и веществам.
- **ЧЕК-АП ОРГАНИЗМА**
  Позволяет оценить общее состояние здоровья и выявить возможные проблемы на ранней стадии. Программа чек-апа разрабатывается индивидуально с учетом возраста, пола, жалоб пациента и его медицинской истории.

## ОБЩИЙ СОСТАВ ПРОГРАММ

| | 7 дн. | 10 дн. |
|---|---|---|
| • Онлайн-консультация до заезда | 1 | 1 |
| **ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ:** | | |
| • Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате «БИОРС» | 1 | 1 |
| **КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ:** | | |
| • Консультация врача-куратора для разработки индивидуального плана оздоровления, 60 мин. | 1 | 1 |
| • Консультация с врачом-куратором заключительная для составления персональной стратегии оздоровления, 50 мин. | 1 | 1 |
| • Консультация специалиста по ментальному здоровью | 1 | 1 |
| **ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ДЕТОКСИКАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ:** | | |
| • **Массажные техники** | | |
| • Висцеральная терапия для нормализации пищеварения и улучшения работы внутренних органов | 2 | 3 |
| • **Детоксикация и лимфодренаж** | | |
| • Детокс-обертывание органическими морскими водорослями | 1 | 2 |
| • Массаж на аппарате Icoone laser, улучшающий кровоток и активизирующий выведение лишней жидкости из межклеточного пространства | 2 | 2 |
| • Сеанс бальнеотерапии в лечебной ванне с природными эфирными маслами (хвойные или терпеновые) | 4 | 5 |
| • Лимфодренажная прессотерапия, уменьшающая объемы тела, активизирующая выведение лишней жидкости из межклеточного пространства | 3 | 5 |
| • **Очищение организма и коррекция кислотно-щелочного баланса** | | |
| • Тюбаж желчного пузыря (улучшает секрецию желчи, очищает и оздоравливает печень, способствует очищению кишечника) | 1 | 2 |
| • Горькая английская соль (препарат назначается врачом для мягкого очищения кишечника и усиления детоксикационной функции печени) | 7 | 10 |
| • Природный сорбент, содержащий минеральные соли и микроэлементы (2 раза в день) | 7 | 10 |
| • Минеральная вода с повышенным содержанием магния (3 раза в день) | 7 | 10 |
| • **Забота о здоровье печени и кишечника** | | |
| • Природный гепатопротектор-пробиотик, который стимулирует работу кишечника (2 раза в день) | 7 | 10 |
| • Микроклизмы с концентратом бифидобактерий | 6 | 9 |
| **IV-ТЕРАПИЯ (INTRAVENOUS THERAPY) - УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ** | | |
| • Внутривенная инфузия лекарственного препарата для активации процессов детоксикации | 1 | 1 |
| • Внутривенная инфузия лекарственного препарата для оптимизации гепатопроекции | 1 | 1 |
| • Внутривенная инфузия лекарственного препарата для профилактики митохондриальной дисфункции | | 1 |
| **МЯГКИЙ ФИТНЕС** | | |
| • Дыхательная гимнастика для активации тканевого метаболизма и энергии клеток | 7 | 10 |
| • Релакс-йога в мини-группе | 3 | 5 |
| • Скандинавская ходьба по терренкуру | 7 | 10 |
| • Групповая тренировка Аквааэробика в бассейне | 7 | 10 |
| **ПИТАНИЕ** | | |
| • Разгрузочная диета | 6 | 9 |
| • Постепенный выход разгрузочной диеты | 1 | 2 |

### СПА-ПРОЦЕДУРЫ

| | | |
|---|---|---|
| • Безлимитное посещение большого СПА-центра** для расслабления мышц и очищения кожи | 7 | 10 |
| • Фитопаросауна (фитобочка) | 2 | 2 |

### ПОЛЕЗНЫЙ ДОСУГ

| | | |
|---|---|---|
| • Лекции врачей на актуальные темы здоровья и превентивной медицины: «Таинственный мир микрофлоры», «Пищевая непереносимость: распознать все, что скрыто» | по расписанию | по расписанию |
| • Мастер-класс «Навыки расслабления и концентрации» | 7 | 10 |
| • Библиотека художественной и научно-популярной литературы в свободном доступе | | |

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ СОСТАВ ДЕТОКС-ПРЕМИУМ

### КОНСУЛЬТАЦИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

| | |
|---|---|
| • Консультация с врачом интегративной медицины для составления персональной стратегии оздоровления, 50 мин. (для прошедших дополнительный диагностический модуль) | 1 |

### ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

| | |
|---|---|
| • Генетическое тестирование | 1 |

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЧЕК-АП ВСЕГО ОРГАНИЗМА

| | |
|---|---|
| • Диагностика биохимических показателей, УЗИ внутренних органов, чек-ап на медсканере «БИОРС» | 1 |

## ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 01 ПЕРВИЧНАЯ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВРАЧОМ-КУРАТОРОМ ДО ЗАЕЗДА В САНАТОРИЙ

Этот этап представляет собой входное интервью по видеосвязи или телефону, которое поможет нам лучше понять ваш медицинский статус и адаптировать программы лечения под ваши индивидуальные потребности. Вместе с вами мы определим запросы, цели и ожидания, рассмотрим текущую ситуацию вашего образа жизни и обсудим возможные противопоказания для проведения процедур. Обязательно подготовьте список своих заболеваний, аллергий, перенесенных операций и текущих медицинских состояний. Запишите принимаемые вами лекарства и БАДы. Если есть, соберите результаты недавних анализов, заключения специалистов и другие медицинские документы. Не стесняйтесь задавать дополнительные вопросы, если что-то остается непонятным.

После консультации наш специалист назначит комплекс анализов, который необходимо подготовить к вашему приезду.

Для подготовки организма к программе Детокс предусмотрено меню на неделю до заезда по программе.

### 02 ЗАЕЗД В САНАТОРИЙ И ПОДГОТОВКА К ПРОГРАММЕ

После заселения вы встретитесь с персональным врачом-куратором и узкими специалистами для осмотра. Вместе вы разработаете плана детоксикации, который формируется на основе диагностики, индивидуальных особенностей и желаемого результата.

**Важно!** Для программы «Детокс-премиум» в перечень диагностики добавляются биохимические показатели, УЗИ внутренних органов, чекап на медсканере «БИОРС», генетическое тестирование, а также консультация с врачом интегративной медицины для составления персональной стратегии оздоровления.

# 03 ДЕТОКСИКАЦИОННЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



## ДЕТОКСИКАЦИЯ

- Специальная разгрузочная детокс-диета (фрукты, овощи, соки, смузи).
- Очищение организма и коррекция кислотно-щелочного баланса: тюбажи желчного пузыря, природные сорбенты с минеральными солями и микроэлементами.
- Применение минеральной воды с повышенным содержанием магния.
- Забота о здоровье печени и кишечника: природные гепатопротекторы и стимулирующие работу кишечника пребиотики, микроклизмы с концентратом бифидобактерий.
- Массажные техники: висцеральная терапия.
- IV-терапия: капельницы здоровья, которые активизируют процессы детоксикации, витаминные и минеральные добавки, закрывающие дефициты в организме.



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

- Лекции и тренинги от топовых врачей санатория на актуальные темы: здоровье в эпоху технологий, биохакинг, продуктивность, работа со стрессом и превентивная медицина.
- Мастер-классы по восстановлению ресурсного состояния.



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Йога и медитация.
- Дыхательная гимнастика.
- Легкие физические упражнения и прогулки на свежем воздухе.
- Лечебная гимнастика и дыхательные практики.



## СПА-ПРОЦЕДУРЫ

- Детоксикация и лимфодренаж: детокс-обертывания.
- Лимфодренажная прессотерапия.
- Аппаратная косметология: массаж на аппарате Icoone laser.
- Бальнеотерапия: лечебные ванны с природными эфирными маслами.
- Фитопаросауна (фитобочка).
- Посещение финской сауны для лос расслабления мышц и очищения кожи.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

- Медитации и релаксационные техники.
- Консультации специалиста по ментальному здоровью.
- Групповые занятия по управлению стрессом.

# 04 ФИНАЛЬНЫЙ СКРИНИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Это заключительный этап программы. Врач проводит финальный скрининг вашего состояния, составляет рекомендации по питанию и образу жизни после программы. В заключении вам будет выдан паспорт здоровья — документ, фиксирующий полученные результаты и комплексный план по их сохранению.

## ПОВОДЫ ДЛЯ ДОВЕРИЯ

**НАША МЕДИЦИНСКАЯ КОМАНДА РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТ ЭТУ ПРОГРАММУ И ПОДТВЕРЖДАЕТ ЕЕ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ. СПЕЦИАЛИСТЫ С УВЕРЕННОСТЬЮ РЕКОМЕНДУЮТ ЭТУ МЕТОДИКУ, ПОСКОЛЬКУ ПРОВЕРИЛИ ЕЕ ДЕЙСТВИЕ НА СЕБЕ**

## ВРАЧИ-КУРАТОРЫ ПРОГРАММЫ

**ГОДЗЕЛИХ ЕЛЕНА ВАЛЕРЬЕВНА**

Врач-гастроэнтеролог, IV-терапевт, врач превентивной медицины



*Покупка возможна не позднее чем за 14 дней до заезда **При наличии свободных мест **Программу можно расширить за счет дополнительных возможностей. Для этого вы можете обратиться за помощью к нашим специалистам. Мы подберем вариант, который максимально удовлетворит ваши пожелания

**Актуально на: 19.11.2026**