

**Иммунитет** отражает общее состояние здоровья, силы организма – чем крепче здоровье, тем лучше иммунитет. Все, что укрепляет здоровье, укрепляет иммунитет. Симптомами ослабленного иммунитета являются:

- Подверженность частым простудным заболеваниям (чаще 3 раз в год)
- Повышенная утомляемость
- Нарушения сна, чувство усталости уже сразу после пробуждения
- Вялость, слабость
- Разбитое состояние
- Нарушения функций ЖКТ
- Аллергические реакции, которых не было ранее
- Раковые опухоли

**Восстановление иммунитета и профилактика его ухудшения проводятся с соблюдением одних и тех же правил:**

- Качественное, сбалансированное питание (при необходимости дополнительно принимают витаминные комплексы, но только после консультации с врачом!)
- Умеренная физическая активность: плавание, бег, ходьба, гимнастика, фитнес
- Повышение стрессоустойчивости

Программа «**Укрепление иммунитета**» поможет укрепить иммунную систему.

<b>Название процедуры</b>	<b>3 дня</b>	<b>5 дней</b>	<b>7 дней</b>
Консультация специалиста (терапевта, кардиолога, невролога, дерматолога, уролога, гинеколога, психолога)	1	1	1
Лабораторные исследования (ОАК, ОАМ, биохимический анализ) по показаниям	1	1	1
Утренняя групповая гимнастика (общеоздоровительная, дыхательная)	2	4	6
Тренажерный зал	2	4	6
Массаж грудной клетки	1	3	4
Витаминный комплекс (инфузионная терапия)	1	3	4
Озонотерапия (внутривенно капельно)	1	1	2
Грязи (одна зона)	1	2	3
Ванны (мертвое море или бишофит)	1	2	3
Ингаляции	1	3	4
Песочная терапия, психологическая разгрузка	1	2	3
Дарсонваль головы	2	4	6
Детензор-терапия	2	4	6
Оксигенотерапия «Горный воздух»	2	4	6
Бассейн (сауна+хаммам), кедровая бочка по показаниям	2	4	6



**РУССКИЙ  
ЭКСПРЕСС**

+7 (495) 009-66-99  
agent@r-express.ru  
www.r-express.ru

109004 г. Москва,  
Земляной Вал, д. 59  
стр. 2, 6 этаж

**В стоимость отдыха включено:**

- проживание, согласно оплаченной категории
- 3-х разовое питание по системе «шведский стол»
- комплекс медицинских процедур
- культурно-развлекательные мероприятия
- услуги библиотеки
- пользование пляжным инвентарем