

## **Анти-эйдж: клеточное омоложение**

### **Диагностический блок**

Прежде чем приступать к процедурам, необходимо определить биологический возраст и дефициты

- Лабораторный чекап: анализ крови на оксидативный стресс. Уровень кортизола. Витамин d, омега-3 индекс, инсулинорезистентность и генетический тест (панель «активное долголетие»)
- Биоимпедансометрия: оценка состава тела (жировая, мышечная масса, вода)
- Узи состояния сосудов и их «возраста»
- Консультация анти-эйдж эксперта: составление индивидуальной «карты долголетия»

### **Бальнеотерапия и климатолечение**

Использование ресурсов санатория

- Йодобромные ванны: базовый элемент «южного взморья», нормализующий работу эндокринной системы
- Мацестинские процедуры: (при отсутствии противопоказаний) для мощной стимуляции кровообращения и регенерации тканей
- Сухие углекислые ванны: улучшение микроциркуляции без нагрузки на сердце
- Талассотерапия. Морские купания и спа-процедуры
- Целебный климат южного взморья

### **Детокс и аппаратное омоложение**

- Внутривенная терапия: витаминные капельницы
- Озонотерапия: системное насыщение тканей кислородом
- Лимфодренаж (прессотерапия): снятие отечности и вывод токсинов
- Интервальная гипокси-гиперокситерапия: тренировка митохондрий
- Водородные ингаляции: снятие синдрома хронической усталости и нормализация сна
- Термотерапия (инфракрасная сауна)

## Эстетика и косметология

- Rf-лифтинг: неинвазивная подтяжка лица
- Плазмолитерапия: использование собственных ресурсов организма для омоложения кожи
- Криолитерапия: кратковременное воздействие холодом для активации иммунитета и метаболизма
- Талассотерапия. Морские купания и спа-процедуры
- Целебный климат южного взморья

## Питание и образ жизни

- Диета по «зеленому меню» от нутрициолога
- Прием нутрицевтиков: назначение антиоксидантного комплекса по результатам анализов
- Скандинавская ходьба: по реликтовому парку санатория (ионизированный морской воздух)
- Дыхательная гимнастика «бодифлекс» и йога: на берегу моря для снижения уровня системного воспаления (через работу с блуждающим нервом)

На основании этой программы для вас будет составлен индивидуальный курс специалистами клиники интегративной медицины

### Преимущества программы в южном взморье:

- Закрытая территория: огромный парк позволяет гостям находиться в «информационном вакууме», что критически важно для снижения уровня кортизола
- Медицинская лицензия: возможность проведения сложных медицинских манипуляций (в отличие от обычных спа-отелей)
- Круглогодичность: программа эффективна даже в межсезонье благодаря крытому бассейну с морской водой и развитой лечебной базе

### Результат программы:

- Снижение биологического возраста на 3–5 лет (по маркерам)
- Восстановление энергетического ресурса
- Улучшение качества кожи и тонуса тела
- Нормализация показателей обмена



**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

## **Противопоказания**

- Онкологические заболевания
- Тяжелые заболевания печени и почек
- Тяжелые сердечно-сосудистые заболевания
- Беременность и лактация
- Психические расстройства в острой стадии
- Воспалительные заболевания в острой стадии
- Аллергия и индивидуальная непереносимость