

COSMOS
COLLECTION
ALTAY RESORT

ЦЕНТР АЛТАЙСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ



САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
2023 год

РЕЖИМ ПИТАНИЯ:

Завтрак: 07.00 – 09.00

Обед: 13.00 – 14.00

Полдник: 16.00

Ужин: 18.00 – 19.00



Питание в ресторане «Эдельвейс» по меню-заказ.





АЛТАЙ ДЕТОКС Комфорт

Программа «АЛТАЙ ДЕТОКС Комфорт» включает комплекс процедур, направленных на избавление от шлаков и токсинов, комфортное снижение массы тела, улучшение состояния ЖКТ и общего самочувствия. Для достижения максимального эффекта питание участников осуществляется по меню Детокс, построенному по принципу щадящего с ограничением калорий и исключением потенциальных аллергенов.

Особенности питания:

3-разовое (завтрак, обед, ужин), без глютена, с ограничением фруктозы, лактозы, пасленовых, лектинов, рафинированного сахара и не содержит ГМО.

Противопоказания:

Язвенный колит, злокачественные новообразования, тиреотоксикоз в тяжелой форме;
Общие для физиотерапии, индивидуальная непереносимость какой-либо из процедур.
Определяет врач после первичной консультации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Наименование процедуры	Периодичность/кратность	Время, мин.
Первичный приём врача	В день заезда	
Персональное сопровождение	Ежедневно	
 Check-up комплексная диагностика, включая биоимедансометрию	Однократно	30
 Ванна пантовая «Сила Алтая» + Мини-сауна (кедровая фитобочка)	Ежедневно	30
Душ лечебный «Шарко»	Ежедневно	10
 Криотерапия общая	Ежедневно	3
 Массаж общий оздоровительный Массаж антицеллюлитный	Ежедневно	50
Уход по телу Программа «Три чая» (пилинг, обертывание, увлажнение)	Не более двух в неделю	120
Уход по лицу Программа «Оптимальное увлажнение» Трехступенчатое очищение, пилинг и сыворотка по типу кожи, массаж	Не более раза в неделю	60
 Питание по меню Детокс	3 раза в день	
 Фитотерапия (чай на алтайских травах)	Ежедневно	
 Приём низкоминерализованной родниковой воды (собственный источник)	Ежедневно	
Климатотерапия на терренкурах парковой зоны	Ежедневно	
Плавание (панорамный бассейн)	Ежедневно	
Сауна с гималайской солью	Ежедневно	
Механотерапия дозированная на тренажерах	Через день	

 процедура с региональной уникальностью

 инновационная процедура

 процедура на выбор гостя



УПРАВЛЕНИЕ ВОЗРАСТОМ

Программа «Управление возрастом» направлена на детоксикацию организма, нормализацию сна, устранение и профилактику хронической усталости, активизацию метаболизма, повышение концентрации внимания и работы памяти, улучшение состояния кожи.

Ожидаемые эффекты:

После прохождения данной программы существенно улучшается самочувствие, укрепляется иммунитет, возрастает работоспособность, физическая активность, улучшается сон, стабилизируется эмоциональная сфера, возрастает сексуальная активность и т.д.

Противопоказания:

Общие для физиотерапии, индивидуальная непереносимость какой-либо из процедур. Определяет врач после первичной консультации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Наименование процедуры	Периодичность/кратность	Время, мин.
Первичный приём врача	В день заезда	
Персональное сопровождение	Ежедневно	
ЭКГ на аппарате «КардиРу»	Однократно	20
 Ванна пантовая «Алтайский код здоровья» + Мини-сауна (кедровая фитобочка)	Ежедневно	30
Ванна местная лечебная (4-камерная)	Через день	10
 Криотерапия общая	Ежедневно	3
Массаж общий оздоровительный	Через день	50
Лимфодренаж (аппарат BTL-6000)	Через день, со 2-го дня	60
Медикаментозная терапия	Ежедневно	40
 Озонотерапия	Ежедневно	15
Уход по лицу (комплексная программа)	Через 2 дня	40
 Уход по телу Укрепляющее обертывание с водорослями Лифтинг-обертывание	Через день	30
 ЛФК (персональное занятие), 30 минут Йога (персональное занятие), 60 минут	Через день	
 Фитотерапия (чай на алтайских травах)	Ежедневно	
 Приём низкоминерализованной родниковой воды (собственный источник)	Ежедневно	
Климатотерапия на терренкурах парковой зоны	Ежедневно	
Плавание (панорамный бассейн)	Ежедневно	
Сауна с гималайской солью	Ежедневно	
Механотерапия дозированная на тренажерах	Через день	

 процедура с региональной уникальностью

 инновационная процедура

 процедура на выбор гостя



АЛТАЙ РЕЛАКС

Программа «Алтай релакс» направлена на снятие психоэмоционального и мышечного напряжения путём устранения повышенной раздражительности, депрессивных состояний, бессонницы, синдрома хронической усталости и показана в период восстановления после серьёзных умственных/физических нагрузок, при снижении эмоционального тонуса, ослаблении иммунитета, а также в период реабилитации после травм.

Уникальность программы - в сочетании легендарных бальнеологических процедур (пантовые ванны) и современных методов релаксации.

Противопоказания:

Общие для физиотерапии, индивидуальная непереносимость какой-либо из процедур.

Определяет врач после первичной консультации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Наименование процедуры	Периодичность/кратность	Время, мин.
Первичный приём врача	В день заезда	
Персональное сопровождение	Ежедневно	
ЭКГ на аппарате «КардиРу»	Однократно	20
Ванна пантовая «Алтайский код здоровья» + Мини-сауна (кедровая фитобочка)	Ежедневно	30
Флоатинг	Не более двух	50
Массаж общий оздоровительный	Ежедневно	50
Хивамат-терапия (массаж от аппарата Hivamat)	Через день	15
Релакс-процедура по телу H4 BODY обновление и реконструкция кожи (скраб для тела, укрепляющий концентрат лифтинг-комплекс, питательная маска, финиш крем, релаксирующий массаж)	Не более двух	120
Фитотерапия (чай на алтайских травах)	Ежедневно	
Приём низкоминерализованной родниковой воды (собственный источник)	Ежедневно	
Климатотерапия на терренкурах парковой зоны	Ежедневно	
Плавание (панорамный бассейн)	Ежедневно	
Сауна с гималайской солью	Ежедневно	
Механотерапия дозированная на тренажерах	Через день	

 процедура с региональной уникальностью

 инновационная процедура

 процедура на выбор гостя



АЛТАЙСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Программа «Алтайское здоровье» направлена на укрепление иммунитета, стабилизацию защитных функций организма, увеличение работоспособности, восстановление энергетического ресурса. Программа высокоэффективна для решения конкретных терапевтических задач при наличии факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний (избыточная масса тела, гиподинамия, повышение уровня холестерина и/или глюкозы), а также при частых простудных заболеваниях в анамнезе.

Противопоказания:

Общие для физиотерапии, индивидуальная непереносимость какой-либо из процедур. Определяет врач после первичной консультации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Наименование процедуры	Периодичность/кратность	Время, мин.
Первичный приём врача	В день заезда	
Персональное сопровождение	Ежедневно	
Общий анализ крови	Однократно	
Биохимический анализ крови	Однократно	
Биоимпедансометрия	Однократно	20
Ванна пантовая «Экстра» +Мини-сауна (кедровая фитобочка)	Ежедневно	30
Криотерапия общая	Ежедневно	3
Массаж общий оздоровительный	Через день	50
Лимфодренаж (аппарат BTL-6000)	Со 2-го дня	60
Уход по лицу (комплексная программа)	Однократно	40
Пилинг, обертывание «Три чая»	Однократно	60
Фитотерапия (чай на алтайских травах)	Ежедневно	
Приём низкоминерализованной родниковой воды (собственный источник)	Ежедневно	
Климатотерапия на терренкурах парковой зоны	Ежедневно	
Плавание (панорамный бассейн)	Ежедневно	
Сауна с гималайской солью	Ежедневно	
Механотерапия дозированная на тренажерах	Через день	

 процедура с региональной уникальностью

 инновационная процедура



ЖИЗНЬ БЕЗ ГИПЕРТОНИИ

Комплексная программа «Жизнь без гипертонии» направлена на нормализацию артериального давления.

Ожидаемые эффекты:

Уменьшение выраженности головных болей за короткое время, снижение артериального давления, повышение жизненного тонуса, улучшение общего состояния здоровья.

Программа рекомендована при повышении артериального давления, лабильности (неустойчивое артериальное давление), головных болях, связанных с перенапряжением, изменением погоды, повышением артериального давления, а также при наличии факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний (гиподинамия, избыточная масса тела и ожирение, курение, психоэмоциональное напряжение, производственный стресс, повышение уровня холестерина, глюкозы, отягощенный семейный анамнез).

Противопоказания:

Общие для физиотерапии, индивидуальная непереносимость какой-либо из процедур. Определяет врач после первичной консультации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Наименование процедуры	Периодичность/кратность	Время, мин.
Первичный приём врача	В день заезда	
Персональное сопровождение	Ежедневно	
Биохимический анализ крови	Однократно	
ЭКГ на аппарате «КардиРу»	В первый день	20
Биоимпедансометрия	В первый день	20
Ванна пантовая «Алтайский код здоровья» +Мини-сауна (кедровая фитобочка)	Ежедневно	30
Магнитотерапия воротниковой зоны (аппарате BTL 5000)	Ежедневно	30
Массаж общий оздоровительный	Ежедневно	50
Лимфодренаж (аппарат BTL-6000)	Ежедневно	60
Фитотерапия (чай на алтайских травах)	Ежедневно	
Приём низкоминерализованной родниковой воды (собственный источник)	Ежедневно	
Климатотерапия на терренкурах парковой зоны	Ежедневно	
Плавание (панорамный бассейн)	Ежедневно	
Сауна с гималайской солью	Ежедневно	
Механотерапия дозированная на тренажерах	Через день	

 процедура с региональной уникальностью

 инновационная процедура



ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК

Возраст: 7-18 лет

Программа «Здоровый ребенок» направлена на повышение иммунитета, укрепление общего состояния здоровья детей и подростков, а также на решение конкретных терапевтических задач (ЛОР-заболевания, аллергии, заболевания кожных покровов), стабилизацию психоэмоционального состояния (восстановление сна, аппетита, уменьшение утомляемости и раздражительности, повышение способности справляться в высокими физическими и умственными нагрузками).

Программа высокоэффективна в период восстановления организма после простудных заболеваний, а также в целях профилактики сезонных ОРВИ.

Противопоказания:

Общие для физиотерапии, индивидуальная непереносимость какой-либо из процедур, острые инфекционные заболевания, лихорадящие состояния.

Определяет врач после первичной консультации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Наименование процедуры	Периодичность/кратность	Время, мин.
Первичный приём врача	В день заезда	
Персональное сопровождение	Ежедневно	
Спелеотерапия (Солевая камера)	Ежедневно	40
 Лазеротерапия	Ежедневно	10
 Биоптрон	Ежедневно	15
Массаж общий детский оздоровительный, с 7 лет	Ежедневно	30
 Фитотерапия (чай на алтайских травах) (при отсутствии аллергии на травы)	Ежедневно	
 Приём низкоминерализованной родниковой воды (собственный источник, по показаниям)	Ежедневно	
Климатотерапия на терренкурах парковой зоны	Ежедневно	
Плавание (панорамный бассейн)	Ежедневно	
Сауна с гималайской солью (по показаниям)	Ежедневно	
Механотерапия дозированная на тренажерах, занятие в спортивном зале	Ежедневно	

 процедура с региональной уникальностью

 процедура на выбор врача



УКРЕПИ ИММУНИТЕТ

Программа «Укрепи иммунитет» направлена на экспресс-восстановление и укрепление естественных защитных сил организма, на решение конкретных терапевтических задач (частые ОРВИ в анамнезе, хронические синуситы, фарингиты, тонзиллиты, ларинготрахеиты, отиты и др.), а также на реабилитацию при синдроме хронической усталости.

Одна из самых высокоэффективных программ, где сочетаются уникальные бальнеологические процедуры (пантовые ванны) и современные физиотерапевтические методы (криотерапия, лимфодренаж и др).

Противопоказания:

Общие для физиотерапии, индивидуальная непереносимость какой-либо из процедур.

Определяет врач после первичной консультации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Наименование процедуры	Периодичность/кратность	Время, мин.
Первичный приём врача	В день заезда	
Персональное сопровождение	Ежедневно	
 Ванна пантовая «Алтайский код здоровья» + Мини-сауна (кедровая фитобочка)	Ежедневно	30
 Лечебные души по показаниям (Шарко, Виши, Циркулярный)	Через день	
 Криотерапия общая	Ежедневно	3
Спелеотерапия (солевая комната)	Ежедневно	40
Ингаляции с лекарственными веществами и минеральной водой	Ежедневно	40
Массаж общий оздоровительный	Ежедневно	50
 Аппаратная физиотерапия электростатический массаж на аппарате Хивамат Эвидент. Переमेжающая пневмокомпрессия от аппарата BTL 6000	Ежедневно	20-60
Пилинг «Три чая»	Однократно	30
 Фитотерапия (чай на алтайских травах)	Ежедневно	
 Приём низкоминерализованной родниковой воды (собственный источник)	Ежедневно	
Климатотерапия на терренкурах парковой зоны	Ежедневно	
Плавание (панорамный бассейн)	Ежедневно	
Сауна с гималайской солью	Ежедневно	
Механотерапия дозированная на тренажерах	Ежедневно	

 процедура с региональной уникальностью

 инновационная процедура

 процедура на выбор врача



ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ

Комплексная программа «Здоровые суставы» направлена на лечение и профилактику заболеваний суставов. Бальнеологические процедуры в сочетании с физиотерапевтическими методами позволяют в короткий срок уменьшить или полностью снять болевой синдром и ограничение движений в суставах, восстановить кровообращение в конечностях, улучшить состояние обмена веществ в хрящевой ткани.

Показания к проведению программы:

- артроз и артрит с наличием хронических болей в суставах верхних и нижних конечностей;
- ограничение движений, наличие «хруста» в суставах;
- повышенное напряжение мышц спины, верхних и нижних конечностей, возникающее при длительных статических нагрузках;
- малоподвижный образ жизни.

Противопоказания:

Общие для физиотерапии, индивидуальная непереносимость какой-либо из процедур. Определяет врач после первичной консультации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Наименование процедуры	Периодичность/кратность	Время, мин.
Первичный приём врача	В день заезда	
Персональное сопровождение	Ежедневно	
Биохимический анализ крови	Однократно	
Ванна пантовая «Алтайский код здоровья» + Мини-сауна (кедровая фитобочка)	Ежедневно	30
Магнитотерапия на аппарате BTL 5000	Ежедневно	30
Лазеротерапия на аппарате BTL 5000	Ежедневно	10
Общий массаж оздоровительный	Ежедневно	50
Фитотерапия (чай на алтайских травах)	Ежедневно	
Приём низкоминерализованной родниковой воды (собственный источник)	Ежедневно	
Климатотерапия на терренкурах парковой зоны	Ежедневно	
Плавание (панорамный бассейн)	Ежедневно	
Сауна с гималайской солью	Ежедневно	
Механотерапия дозированная на тренажерах	Ежедневно	

 процедура с региональной уникальностью



РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19

Комплексная программа «Реабилитация после COVID-19» направлена прежде всего на борьбу с последствиями самого вируса и избыточного иммунного ответа на инфекцию, а также на устранение ущерба, нанесённого лекарственной терапией (антибиотиками, кортикостероидами, препаратами иммуносупрессии).

Программа рекомендована тем, кто переболел в средней и тяжелой форме, а также пациентам после искусственной вентиляции легких

Ожидаемые эффекты

Прогресс в восстановлении когнитивных нарушений, а именно: снижение памяти, внимания, сложности в выполнении привычных задач; устранение тревоги, депрессии, нарушения сна.

Противопоказания

Острые инфекционные заболевания, лихорадящие состояния, хронические заболевания в стадии обострения и декомпенсации, повышенное артериальное давление выше 160/100 мм.рт.ст., общие противопоказания для физиотерапии, индивидуальная непереносимость какой-либо из процедур. Определяет врач после первичной консультации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Наименование процедуры	Периодичность/кратность	Время, мин.
Первичный приём врача	В день заезда	
Персональное сопровождение	Ежедневно	
Общий анализ крови	Однократно	
ЭКГ на аппарате «КардиРу»	Однократно	20
Ванна пантовая «Алтайский эликсир» + Мини-сауна (кедровая фитобочка)	Ежедневно	10
Массаж электростатический на грудную клетку (аппарате Хивамат 200)	Через день	20
Спелеотерапия (солевая комната)	Ежедневно	40
Ингаляции с лекарственными веществами	Ежедневно	10
ЛФК (индивидуальное занятие)	Через день	
Магнитотерапия на грудную клетку	Через день	30
Массаж общий медицинский	Ежедневно	50
Ультразвуковая терапия	Через день	10
Электростимуляция мышц, аппарат СКЭНАР	Через день	50
Фитотерапия (чай на алтайских травах)	Ежедневно	
Приём низкоминерализованной родниковой воды (собственный источник)	Ежедневно	
Климатотерапия на терренкурах парковой зоны	Ежедневно	
Плавание (панорамный бассейн)	Ежедневно	
Сауна с гималайской солью	Ежедневно	
Механотерапия дозированная на тренажерах	Через день	

 процедура с региональной уникальностью

Режим работы
Центра алтайского здоровья
08:00 - 20:00