

11 елементів ефективного оздоровлення в санаторії "Гірська Тиса"

Оздоровлюйтесь в санаторії "Гірська Тиса" ефективно. Для цього ми підготували 11 елементів, які в комплексі подарують довготривалий терапевтичний ефект:

1. **Мінеральні миш'яковисті ванни** - нормалізують обмін речовин, ефективні при захворюваннях опорно-рухового апарату;

2. **Базові електропроцедури** допоможуть зняти больовий синдром (*магнітотерапія, ампліпульс, ультразвукова терапія, Soleo Galva, УФО-тубус, інгаляція, синглетно-киснева терапія*);

3. **Високоінтенсивні електропроцедури** усунуть гострий і хронічний больовий синдроми, стимулюють регенерацію тканин (*високоінтенсивна магнітотерапія, високоінтенсивна лазеротерапія, лазеротерапія (Robotic Scanning System), текар-терапія, Shortwave-терапія, Microwave-терапія, HiToP-терапія, HiToP програма "Моделювання фігури та позбавлення целюліту", HiToP-Віталізація*);

4. **Теплолікування** покращить метаболічні і трофічні процеси, надасть безпечний, протизапальний і регенеруючий дію (*аплікація озокериту*);

5. **Кінезіотерапія** покращить рухливість суглобів та еластичність м'язів і сухожиль (*кінезіотерапія спини та суглобів (групово, індивідуальна); кінезіотейпування; ЛФК; заняття з реабілітологом, яке включає: профілактор Євмінова, Кипарис, BLACKROLL, петлі TRX, Бубновського, механотерапія суглобів нижніх кінцівок, програма реабілітації стопи; програма реабілітації при періартриті*);

6. **Масаж** допоможе зняти м'язову напругу (*класичний масаж (шийно-комірцевої зони, рук, кистей рук, спини, рук, ніг, стоп), загальний масаж класичний, кінезіологічний масаж (голови та шийно-комірцевої зони, стоп, ніг) вакуумний масаж (спини та кульшових суглобів), вакуумно-роликів масаж «Bionexis» (суглобів та м'яких тканин, масаж з обгортанням), пресотерапія, стоун-масаж (спини, загальний), парафінотерапія і масаж (кистей рук, стоп) ручний підводний гідромасаж, Robolex реабілітація / обличчя / естетика, ендосфера обличчя / реабілітаційна / естетична*);

7. **Спеціалізована процедура** - це індивідуально підібрана згідно ваших показань процедура, яка базується на сучасних методах лікування (*PRP-терапія під контролем УЗД, ударно-хвильова терапія (Фокусована УХТ, УХТ з текар-терапією, УХТ з високоінтенсивною лазеротерапією), комп'ютерна тракція суглобів або спини, голкорексфлексотерапія, гірудотерапія, кріотерапія, карбоксітерапія, паравертебральна блокада, денситометрія з консультацією лікаря, ін'єкційна озонотерапія, лікувальна мезотерапія з медикаментозним препаратом (суглоб або поперековий відділ, хребет), лікувальна мезотерапія з колагеном, стимуляція м'язів тазового дна EMSELLA, плантографія, виготовлення ортопедичних устілок, дарсонвалізація, фотобіомодуляція, гіалуронова терапія суглобів під контролем УЗД, введення колагену внутрішньосуглобово, індивідуальна комплексна фізіотерапія*);

8. **Загальнооздоровча процедура** впливає на загальний стан організму, зміцнює імунну систему, відновлює кислотно-лужну рівновагу (*соляна кімната, внутрішньовенна озонотерапія, газация слухових проходів і волосистої частини голови озоном, надвненне лазерне опромінення крові (НЛОК), НЛОК з газацией слухових проходів, електросон*);

9. **Естетична косметологія** покращить зовнішній вигляд, відновить шкіру, призупинить процеси старіння: *масаж обличчя, шиї і зони декольте; очищення, догляд, ліфтинг шкіри обличчя (гідродермабразія, електропорация зі зволожуючою маскою, RF-ліфтинг, кріоліфтинг, кріотермотерапія, фототерапія, аналізатор стану шкіри обличчя), Bionexis RF-ліфтинг; Очищення, догляд, ліфтинг шкіри обличчя з препаратами або маскою (антикуперозна альгінатна маска, карбоновий пілінг, гідродермабразія з кисневою мезотерапією, неінвазивна карбоксітерапія, загальний догляд за обличчям та релакс для очей, гіалуронової догляд, очищуючий / зволожувальний догляд «Медік 8», комбінована чистка обличчя, СПА догляд за волоссям); лікування куперозу та пігментації, видалення папілом, SMAS-ліфтинг, медичний педикюр та подологічна обробка, контурна пластика/біоревіталізація*);

10. **Дієтотерапія** – консультація дієтолога та визначення композитного складу тіла на вагах Tanita, збалансоване харчування і дієтичне меню (дієти №5, №6, №9, №15) за системою «Здорова лінія» в нашій їдальні та корисні напої в фітобарі (*фіточай, кисневі пінки і мус, мус з канабідолом, колаген, алое, моя кров, вітамін С, хлорофіл, кератин, питний Бішофіт, моришинська «Роп», конопляна олія, козяче молоко, сокотерапія, олії холодного віджиму*);

11. **Релакс і хороший настрій** – відвідайте безкоштовні екскурсії та майстер-клас з ткацтва (гуцульські студії села Кваси), дегустації крафтового пива на броварні "Ципа" чи ігристих вин Пет-Нат та сидрів в ресторані "Бокораи", відвідування екоферми "Розенталь", чан, баню та інфрачервона сауни). Записатись на екскурсії можна за телефоном: +380937191665.

Елемент №1 - Мінеральні Ванни

Близько 95% наших клієнтів відзначають результативність лікування мінеральними ваннами. Ванни допомагають продовжити ефект на 6-12 місяців після проходження оздоровлення і посилюють дію інших процедур.

Унікальна мінеральна вода, що належить до цінних миш'яковистих вод світового значення використовується для лікування захворювань опорно-рухового апарату. Згідно класифікації мінеральних вод - це слабовуглекисла, миш'яковиста, малої мінералізації, хлоридно-гідрокарбонатно-кальцієво-натрієва вода з підвищеним вмістом метаборної кислоти.

Вода санаторію «Гірська Тиса» — єдина мінеральна миш'яковиста вода в Україні. Найпоширенішим є зовнішнє використання води у вигляді ванн. Вони виявилися високоефективними при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату, периферичної нервової системи, ендокринної системи (гіпертиреоз), обміну речовин (подагра).

В організмі людини середня кількість миш'яку становить 0,1 грам. Основним лікувальним чинником ванн є солі миш'яковистої кислоти. Миш'як в помірних дозах тонізує і зміцнює організм: регулює правильне використання енергії клітинами, збільшує енергетичний потенціал і підвищує захисні можливості організму.

Прийом мінеральної ванни – це ефективне лікування захворювань опорно-рухового апарату, ендокринної та периферичної нервової системи, а також обміну речовин .

Нейрорефлекторні процеси, що розвиваються в організмі під впливом ванн, регулюють гормональний фон, підвищують тканинний метаболізм та знижують інтенсивність перебігу запальних і алергічних захворювань, а також збільшують секрецію шлункового соку, покращують травлення, підвищують гемоглобін та кількість еритроцитів у крові, поліпшує самопочуття в цілому.

До кінця курсу лікування (10-14 процедур) ступінь проникнення мінеральних речовин збільшується, а на шкірі утворюється стійкий “миш'яковий плащ”. Для його збереження рекомендується не приймати інші водні процедури наступні 2 години після прийому мінеральної ванни.

Санаторій «Гірська Тиса» оснащений 19 ваннами, крім них – 5 найсучасніші гідромасажні ванни фірми MEDEXIM SLOVAKIA та одна перлинна ванна із можливістю проведення підводного гідромасажу.

7 фактів про миш'яковисту мінеральну воду "Гірської Тиси"

- ❖ Назва «миш'як» із грецької означає «сильний», «мужній». Вона відображає основну властивість дії миш'яковистої води, пов'язану з м'язовою і психічною активністю, регулюванням правильного використання енергії клітинами організму.
- ❖ Середня кількість миш'яку в організмі людини складає менше 0,1 г. У помірних дозах миш'як підвищує захисні можливості організму, тонізує і зміцнює його, збільшує секрецію шлункового соку, покращує травлення, підвищує гемоглобін та кількість еритроцитів у крові, поліпшує самопочуття в цілому.
- ❖ Найчастіше воду застосовують зовнішньо – у вигляді ванн, високоефективних для лікування захворювань опорно-рухового апарату, ендокринної (гіпертиреоз) та периферичної нервової системи, а також обміну речовин (подагра).
- ❖ Нейрорефлекторні процеси, що розвиваються в організмі під впливом миш'яковистих ванн, регулюють гормональний фон, підвищують тканинний метаболізм та знижують інтенсивність перебігу запальних і алергічних захворювань.
- ❖ Терапевтичний ефект від мінеральних ванн не обмежується лише дією миш'яку. На організм позитивно впливає весь бальнеологічний комплекс унікальних корисних мікроелементів, газів і солей, що сприяє активізації місцевих нервових, рефлекторних і нейрогуморальних процесів. У результаті отримуємо ефективне комплексне лікування усього організму.
- ❖ Тутешня слабо вуглекисла, миш'яковиста, хлоридно - гідрокарбонатно - кальцієво - натрієва вода малої мінералізації з підвищеним вмістом метаборної кислоти немає подібних в Україні.
- ❖ Лікувальна мінеральна вода «Гірської Тиси» належить до цінних миш'яковистих вод світового значення. Подібні є лише у Франції (курорт La Bourboule), в Німеччині (Baden-Baden), на Камчатці та в Азербайджані (Nakhchivan). Проте, за своїм складом, вмістом мікроелементів та лікувальними властивостями наша вода якісно відрізняється від світових аналогів.

Правила прийому мінеральних миш'яковистих ванн

1. Курс мінеральних ванн призначається лікарем відповідно до діагнозу, індивідуальних особливостей стану здоров'я і строку перебування клієнта у санаторії.

2. Мінімальний ефективний курс профілактики — 7 ванн. Оптимальний оздоровчий курс — 10-12 ванн. Найбільш ефективною схемою, завдяки якій досягається оптимальний баланс між цілющою дією та відсутністю перевантаження на організм, є прийом ванн через день.

3. Безпосередньо перед прийомом і після процедури рекомендовано утримуватися від фізичних перевантажень, тривалих прогулянок, перегріву організму.

4. Пацієнтам із підвищеним тиском необхідно здійснювати контрольне вимірювання тиску безпосередньо перед прийомом мінеральної ванни.

5. При поганому самопочутті необхідно звернутися до лікаря, щоби встановити рівень ризику прийому процедури.

6. У ванне відділення необхідно приходити за 5-10 хвилин до призначеного часу прийому процедури. При собі треба мати санаторно-курортну карту, спеціальний рушник, купальний костюм, гумові капці й шапочку для душу.

7. Під час прийому процедури необхідно знаходитися у напівлежачому положенні й уникати зайвих рухів. Рівень води під час прийому мінеральної ванни не повинен досягати області серця. При поганому самопочутті під час або після прийому ванни слід негайно повідомити лікаря.

8. Після прийому ванни не рекомендується виходити на вулицю протягом 20-30 хвилин. Для кращого оздоровчого ефекту після процедури необхідне повне розслаблення.

Під час прийому курсу мінеральних ванн заборонено вживати алкоголь, а також бажано не палити. Після завершення лікувального курсу протягом двох тижнів не рекомендується відвідувати лазні й сауни.

Елемент №2 - Базові електропроцедури

Фізіотерапія на сьогоднішній день є найбільш сучасним і популярним видом лікування.

Електричний струм, магнітне поле, ультразвук стають надійними помічниками у боротьбі з різноманітними хворобами. Фізіотерапевтичне відділення санаторію «Гірська Тиса» оснащено апаратами фірми BTL, а саме: BTL-4000 Premium і BTL-5000 Series для магнітотерапії; апарати серії BTL-5000 Plus для електротерапії (ампліпульс, міостимуляція); BTL 5000 Series для ультразвукової терапії; апарат для місцевої дарсонвалізації КОРОНА.

Магнітотерапія - це вплив на організм людини постійним низькочастотним магнітним полем, яке стимулює регенерацію тканин, має протизапальну дію, усуває набряки, зменшує біль при важких травмах, ураженнях опорно-рухового апарату, остеоартрозах і артритах.

Ампліпульс – це використання з лікувальною метою змінного імпульсного струму малої сили, завдяки чому настає безболісний, протизапальний і протинабряковий ефект.

Ультразвукова терапія - лікування за допомогою механічних коливань так званої ультразвукової хвилі, яка проникає в тканини до 4-10 см, стимулює крово- і лімфообіг, а також обмінні процеси, прискорює процеси регенерації, розсмоктування інфільтратів, набряків, має протизапальну, спазмолітичну і знеболюючу дію.

Гальванізація (Soleo Galva) - процедура, яка полягає у впливі електричного струму невеликої сили й напруги на організм людини. Терапевтичними ефектами процедури є: зняття болювого симптому, поліпшення кровообігу відновлення пошкоджених тканин і нервів, тонізації м'язових волокон, стимуляція функцій нервової системи. лікування постійним струмом низької напруги і малої сили, який подається через електроди на певні сегментарні зони, що сприяє нормалізації функції вегетативної нервової системи, обміну речовин. Використовують при таких захворюваннях як: гіпертонічна хвороба, бронхіальна астма, ураження периферичних нервів, хронічні артрити і поліартрити травматичного, ревматичного і обмінного походження. Виконується на апараті Zimmer SoleoGalva.

УФО-тубус - метод опромінення ЛОР-органів людини короткими ультрафіолетовими променями. Має сильну антибактеріальну, протизапальну, регенеруючу дію, використовується для фізіопрофілактики ангіни і захворювань внутрішніх органів.

Інгаляційна терапія - це оптимальний спосіб доставки необхідних лікарських засобів безпосередньо у дихальні шляхи.

Синглетно-киснева терапія - інгаляційний метод спрямований на лікування і профілактику захворювань пов'язаних з порушенням окисно-відновних процесів і аеробного обміну в організмі. Терапевтичний ефект процедури полягає в нормалізації антиоксидантного стану організму і діяльності серцево-судинної системи, покращення роботи іонних каналів клітин й реологічних властивостей крові, стабілізації аеробного стану та зміцнення імунітету.

Елемент №3 - Високоінтенсивні електропроцедури

Високоінтенсивні фізіотерапевтичні процедури відпускаються на апаратах, а саме: Апарат BTL 6000 Super Inductive system elite для високоінтенсивної магнітотерапії, апарати HiToP 1 touch, HiToP 2 touch для високоінтенсивної високотонової терапії HiToP, апарати High Intensity Laser BTL 6000 для високоінтенсивної лазеротерапії, а також BTL-5000 Series для лазеротерапії (8 Вт). Апарат ThermoTK німецької компанії Zimmer MedizinSysteme використовують для проведення Текар-терапії, апарат BTL 6000 ShortWave 400 використовується для проведення високочастотної термотерапії з глибокою проникаючою здатністю, апарат BTL 6000 MicroWave використовують для мікрохвильової терапії.

Високоінтенсивна магнітотерапія - ефективний метод усунення гострого і хронічного больового синдрому, зменшує набряки та запальні процеси, впливає на м'язи, відновлює чутливість нервів. Надзвичайно ефективний під час гострої фази захворювання.

Високоінтенсивна лазеротерапія — це абсолютно новітній метод світлолікування, який дає змогу відновлювати структуру хряща без інвазивного втручання. Це один із найсильніших біостимуляторів, що є на даний момент на озброєнні у фізіотерапії. Використовують для лікування захворювань суглобів, шляхом відновлення ушкоджених тканин хряща, що дає можливість позбутися гострого болю в суглобах, а також допомагає при протрузіях, грижах міжхребцевих дисків.

Текар-терапія – лікування глибоким теплом із застосуванням високочастотного струму, який проникає в тканини у формі електромагнітної енергії. Стимулює природні процеси регенерації і скорочує час відновлення м'язів, сухожиль, зв'язок і фасциальної тканини.

Microwave-терапія — метод впливу на уражені органи і тканини електромагнітним полем надвисокої частоти, завдяки чому створюється одночасно коливальний і зігріваючий ефект. Використовується при комплексному лікуванні різних запальних процесів і захворювань опорно-рухового апарату.

Shortwave-терапія — це метод лікування електричним полем ультрависокої частоти з великою проникаючою здатністю в тканини на відстані. Глибоко і рівномірно прогріває тканини, прискорює крово- і лімфотік, має протизапальну, обезболюючу і антиспазматичну дію.

HiToP-терапія — високоінтенсивна високотокова терапія, при якій використовують імпульси змінної частоти. Запускає цілий ряд біомеханічних процесів на тканинному і клітинному рівні, знімає больовий синдром. HiToP-терапія діє як при гострих так і хронічних захворюваннях різного генезу.

Програма HiToP «Моделювання фігури та позбавлення целюліту» - допоможе усунути зайві кілограми; зменшить локальні жирові відкладення; розгладить рельєф; пришвидшить метаболізм; покращити загальний стан шкіри; виведе зайву рідину, продукти розпаду та токсини з організму. Програма працює методом ліполізу, лімфодренажу і впливу на скорочувальну функцію м'язів

Елемент №4 - Теплолікування

Теплолікування здійснюється за допомогою озокерито-парафінових аплікацій, які накладаються на потрібну ділянку. Для лікування озокеритом використовують плавильні печі та термошафи німецької фірми MEDEN-INMED. Здійснюється за допомогою воскоподібного продукту природного походження з високою теплоємністю – найкращого із уживаних у медицині теплоносіїв. Озокерит - це речовина, яка добре зберігає тепло, глибоко прогріває тканини, покращує мікроциркуляцію і живлення, зменшує набряки.

Озокеритотерапія – це один з видів лікування теплом. Метод терапії полягає у лікарському застосуванні суміші медичного парафіну і озокериту. **Озокерит** – це гірська порода бітумів, інша його назва «**гірський віск**». Мінерал виділяє біологічно активні речовини, які мають позитивний вплив на організм.

В склад озокериту входить: парафін; етан; пропілен; церезин; вуглекислий газ; різні смоли; мінеральні масла; сірководень.

На відміну від парафіну, гірський віск має більш високу температуру плавлення і процес охолодження відбувається довше звичайного. Так що плюси такої терапії в тому, що, за рахунок складу, практично неможливо отримати опік.

Взаємодіючи, ці речовини схожі для організму на антибіотики. Проникаючи в кровотік через неушкоджені ділянки шкірного покриву, відбувається хімічна дія, і елементи починають виробляти такі ефекти:

- болезаспокійливий;
- розсмоктує набряки;
- антиалергічний;
- протизапальний;
- регенеруючий;
- антисептичний.

Процедура позитивно впливає на організм в поєднанні з іншими видами фізіотерапії, лікувальною фізкультурою, масажем і мінеральними ваннами.

Елемент №5 - Кінезіотерапія

З віком і при різних захворюваннях м'язи людини слабшають, зменшується рухливість суглобів, порушуються природні рухи, що призводить до погіршення загального фізичного стану. Для відновлення рухової функції, зменшення ризику виникнення ускладнень і збереження загальної фізичної активності пацієнта використовують кінезіотерапію.

Кінезіотерапія спини – це амбулаторна фізіотерапевтична практика, яка спеціалізується на реабілітації опорно-рухового апарату при різних захворюваннях хребта, посттравматичної реабілітації, відновлення після проведених операцій на хребті, спрямована на усунення болю в спині та м'язах методом виконання вправ на петлях TRX, профілакторі Євмінова та тренажері Кипарис і BLACKROLL.

Кінезіотерапія суглобів — програма включає спеціальні реабілітаційні вправи, призначені для поліпшення рухливості суглобів, еластичності м'язів, зв'язок і сухожилів. В результаті знімається больовий синдром, активізуються глибокі м'язи, відновлюється живлення уражених тканин, повертається рухливість суглобів і хребта.

Профілактор Євмінова — запатентований пристрій, який здійснює профілактику і лікує остеохондрози, міжхребетні грижі, сколіози, будь які порушення осанки, протрузії і защемлення нервових корінців. Ефективний при болях в спині і поперековому відділі, хороша реабілітація після складних травм і операцій.

Тренажер Кипарис — тренування на спеціальному пристрої для зняття напруги і розвантаження скелетних м'язів, нервових закінчень, збільшення амплітуди рухів в різних ділянках хребта. В результаті занять покращується живлення хрящової і кісткової тканини хребта, зникають м'язові спазми.

BLACKROLL — заняття на спеціальному знарядді (валики, ролики, м'ячі) сприяє зменшенню м'язового болю і приводить м'язи в робочий тонус. Регулярні заняття допомагають зберегти гнучкість сухожилів, м'язів і зв'язок, стимулює крово- та лімфо обіг.

Петлі TRX - професійна система, яка використовується в програмах реабілітації, а також для функціональних тренувань.

Індивідуальна кінезіотерапія суглобів та заняття на системі REDCORD — це ефективний метод реабілітації, що базується на рухах м'язів та суглобів під контролем реабілітолога у напівневагомому стані. Метод дозволяє максимально розвантажити суглоби і м'язи та пропрацювати глибинні структури опорно-рухового апарату.

Індивідуальна кінезіотерапія спини на апараті WSC-4 - це спеціалізована реабілітаційна процедура, що виконується кваліфікованим реабілітологом із використанням апарату WSC-4. Методика передбачає контрольоване підвищення пацієнта, що дозволяє розвантажити суглоби та м'язи, або забезпечити їхню активну стимуляцію.

Механотерапія суглобів нижніх кінцівок - представляє собою комплексну процедуру лікування та профілактики, яка використовує різноманітні апарати та тренажери для поліпшення рухливості суглобів, окремих м'язів і вправ за допомогою спеціальних засобів. Головною метою цієї процедури є збільшення функціональної адаптації хворого, відновлення рухливості в суглобах та зміцнення м'язів.

Кінезіотейпування — це спосіб лікування різних захворювань опорно-рухового апарату і посттравматичних станів за допомогою аплікацій спеціальними кінезіотейпами. Тейпування допомагає розслабити перенавантажені м'язи, пришвидшити їх відновлення і зняти больовий синдром.

Програма реабілітації при періартриті – Спеціальна програма реабілітації при періартриті включає вправи без навантажень на суглоб, м'які техніки мануальної терапії, ЛФК, масаж, кріотерапію і постізометричну релаксацію м'язів. Вправи при періартриті мають на меті подолати больовий синдром, збільшити рухливість ураженого суглоба, покращити еластичність капсули й сприяти міцності м'язів.

Програма реабілітації стопи – програма фізичної терапії для стопи має на меті покращення функції стопи, враховуючи складну біомеханіку стопи та взаємовплив її м'язово-зв'язкового апарату з м'язами гомілки та опорно-рухового апарату в цілому.

Елемент №6 - Масажні процедури

Масаж — це поєднання корисного з приємним. Його призначають при комплексній терапії для профілактики і полегшення симптомів багатьох захворювань.

Наші професійні масажисти постійно вдосконалюють і вивчають нові техніки масажу. Переконайтесь у цьому, відвідавши сеанс одного з таких видів:

Класичний лікувальний масаж — метод лікування в основі якого лежить дозований механічний вплив на м'які тканини, що здійснюється в певній послідовності з використання спеціальних прийомів. Масаж використовують для профілактики і лікування проблем опорно-рухового апарату, він має нервово-рефлекторний, гуморальний та механічний вплив на тканини. Класичний масаж можна доповнити:

- *Блейди* — допоможуть лікувати фасціальні обмеження;
- *Перкусійний масажер* - це сучасний пристрій нового покоління, призначений для проведення масажу за допомогою ритмічних ударів або вібрацій.
- *Blackroll* — (валики, ролики, м'ячі) сприяє зменшенню м'язового болю та приводить м'язи в робочий тонус;

Підводний душ-масаж — це водолікувальна процедура, в якій поєднуються методики гідротерапії і масажу. Активно стимулює м'язи, покращує кровообіг і знімає больовий синдром.

Вакуумний масаж — лікує хвороби хребта і суглобів за допомогою спеціального апарату MBT-01 і Zemits Leger 2.0, який створює вакуум. Це дозволяє пропрацювати глибинні шари м'язів, зв'язок, покращити циркуляцію крові і лімфи, посилити обмінно-регуляторні процеси, ефективний при захворюваннях опорно-рухового апарату, проблем органів дихання та целюлітів.

Вакуумно-роликовий масаж «Bionexis» — це масаж, що здійснюється за допомогою сучасного спеціалізованого обладнання Zemits Bionexis. Стимулює вироблення колагену для покращення еластичності шкіри, підвищує рівень її зволоження, вирівнює колір, зменшує жирові відкладення, тонізує м'язи і дозволяє здійснити підтяжку шкіри без хірургічного втручання. Для досягнення кращого ефекту від процедури рекомендуємо комбо **Вакуумно-роликовий масаж «Bionexis» з обгортанням**.

Пресотерапія (або лімфодренаж) виводить з організму зайву рідину і шкідливі речовини, відновлює водний баланс, нормалізує циркуляцію лімфи і міжклітинної рідини. В результаті покращується венозний кровообіг і активуються процеси клітинного обміну. Лімфодренаж рекомендують при більшості захворювань, пов'язаних із венозною і лімфатичною системами. Виконується апаратом BTL 6000.

Стоун-масаж — унікальна профілактична оздоровча процедура, що проводиться гарячим і холодним камінням. Процедура допомагає зняти напруження і досягти ефекту релаксації. Апарат Masage Stone Heater застосовують для розігріву каміння при масажі.

Парафінотерапія з масажем кистей рук або стоп — це лікувальна і косметологічна процедура основана на використанні парафінової плівки. Сприяє затиранню невеликих тріщин, ранок, усуває лущення, активно зволожує і покращує стан нігтів і епідермісу рук. Відноситься до експрес процедур через моментальний ефект.

Класичний масаж стоп — завдяки масажу стоп усуваються застійні явища у кровоносних судинах та відновлюється амортизаційна функція стопи. Відзначають позитивний вплив такого масажу при хворобах серцево-судинної, травної, нервової та дихальної систем нашого організму.

Кінезіологічний масаж — масаж базується на принципах кінезіології, яка вивчає рухи людського тіла та м'язову систему. Під час процедури масажист дбайливо масажує частини тіла, використовуючи різні техніки, що допомагають покращити кровообіг та розслабити м'язи. Це допомагає відновити нормальну рухомість та покращити функції м'язів тіла.

Roborex (Реабілітація) - Лікувально-відновлювальна процедура для зняття м'язових спазмів, зменшення болю, набряків та покращення кровообігу в зоні спини або суглобів.

Реабілітаційна ендосфера - ідеальне рішення для зняття м'язової напруги, відновлення після фізичних навантажень та боротьби з набряками.

Елемент №7 - Спеціалізовані процедури

Для Вас пропонуються сучасні спеціалізовані медичні процедури з урахуванням індивідуальних особливостей перебігу захворювання. Лікар призначає курс процедур (вид, кількість сеансів, інтенсивність впливу) залежно вікових особливостей, специфіки захворювання та ступеня ускладнення. У санаторії надаються процедури:

PRP-терапія під контролем УЗД — лікування захворювань опорно-рухового апарату з використанням збагаченої тромбоцитами власної плазми пацієнта. Процедура показана при дегенеративних та запальних захворюваннях суглобів, травматичних ушкодженнях суглобів, ентезопатіях, а також при болях в суглобі без визначення причин. Для проведення процедури використовується центрифуга CM-6M з ротором 6M.06 та УЗД.

Ударно-хвильова терапія / з текар терапією — ефективний метод для лікування захворювань опорно-рухового апарату, пов'язаних із перенапруженням. На короткий час область захворювання піддають впливу високоенергетичної низькочастотної звукової хвилі. Ударна хвиля кардинально покращує місцевий кровообіг, руйнує кальцієві відкладення і фіброзні вогнища, що викликає поступове розсмоктування їх фрагментів. Після курсу лікування досягається стійкий ефект. Для досягнення кращого результату в санаторії можна обрати ударно-хвильову терапію в поєднанні з текар терапією. Для проведення процедур використовується Апарат BTL-6000 SWT TOPLINE і enPuls німецької фірми Zimmer MedizinSyste.

Фокусована ударно-хвильова терапія - це різновид УХТ, при якій звуковій хвилі фокусуються на невеликій ділянці тіла. Це дозволяє доставити більшу кількість енергії в уражену тканину, що підвищує ефективність лікування. При захворюваннях, які вимагають точкового впливу, таких як п'яткова шпора, тендиніт, остеохондроз.

Комп'ютерна тракція (хребта та суглобів) – ефективна методика для реабілітації та профілактики захворювань опорно-рухового апарату за допомогою спеціальної фракційної установи для сухої витяжки хребта і великих суглобів з комп'ютерним контролем динаміки та сили витягнення. Проводиться тракція шийного, грудного, поперекового відділу хребта, суглобів кінцівок на апаратах TRAComputer і TESI ComfoTrac duo.

Голкорексфлексотерапія — після процедури нормалізується робота всього організму, регулюється робота внутрішніх органів, знімаються больові синдроми різного походження, ефективна при лікуванні проблем опорно-рухового апарату, периферичної та центральної нервової системи, має заспокійливу дію, профілактично попереджує розвиток захворювань, покращує самопочуття і працездатність, продовжує життя.

Гірудотерапія — покращує мікроциркуляцію та лімфотік, має антикоагулянтну та антитромботичну дію, зміцнює імунітет, покращує дренажну функцію, роботу ендокринної системи, мають протизапальний, знеболюючий та антисклеротичний ефект.

Карбоксітерапія — знімає біль, набряки, спазми та покращує функції м'язів і суглобів. Процедура прекрасно бореться з застійними явищами в організмі. Під її впливом усуваються функціональні зміни в роботі опорно-рухового апарату, стимулюється моторика органів шлунково-кишкового тракту, посилюється обмін речовин, знижується збудливість нервової системи і підвищується розумова працездатність. Для проведення процедури використовується Апарат INCO2B.

Паравертебральна блокада — ефективний спосіб усунення хронічного болю в хребті. Метод впливу має одночасно анестезуючу і лікувальну дію. Блокада ефективна в лікуванні болю викликаного грижею або протрузією в хребті.

Кріотерапія — місцеве використання сухого холоду повітря від – 60 до -120 градусів, за рахунок чого в тканин з'являється тепло, покращується кровообіг на тривалий час. Холод знімає запалення і набряки, втамовує біль, покращує обмінні процеси. Застосовується при захворюваннях суглобів, остеоартрозів,

артритів, остеохондрозів і варикозному розширенні вен, а також в косметології (кріотерапія обличчя). Для процедури використовують апарат ZimmerCryo 6.

Лікувальна мезотерапія — допомагає в лікуванні різних видів остеохондрозів, а також деформуючого остеоартрозу і больових синдромів. Один з ефективних способів усунення хронічного болю опорно-рухового апарату. Метод впливу володіє одночасно анестезуючою і лікувальною дією. Мезотерапія ефективна в лікуванні болю, викликаній проблемами суглобів, грижею або протрузією в хребті.

Стимуляція м'язів тазового дна (EMSELLA) — це інноваційний метод зміцнення м'язів тазового дна для вирішення післяпологових та вікових проблем жіночого статевих здоров'я, а також поліпшення якості сексуального життя. Крісло BTL EMSSELLA може застосовуватися для терапевтичного впливу на сечостатеву систему чоловіків, оскільки виконує дії, дуже схожі на масаж передміхурової залози (простати).

Ультразвукова діагностика – УЗД суглобів, хребетного стовпа, зв'язок і м'язів – це неінвазивне обстеження, яке дозволяє отримати інформацію про стан опорно-рухового апарату.

Плантографія – це дослідження анатомо-функціонального стану стоп. Мета даної діагностичної процедури – вивчення за допомогою методики комп'ютерної плантографії або відбитка морфофункціональних параметрів стопи для оцінки ступеня порушення її опорної функції при дефектах стоп.

Виготовлення ортопедичних устілок – на основі проведених плантограм лікар моделює та виготовляє індивідуальні ортопедичні устілки. Такі устілки допомагають встановити стопи у фізіологічне становище, тим самим: правильно розподілити навантаження (та знизити ударне навантаження під час ходьби, бігу); розвантажити стопи та суглоб великого пальця; зняти з них напругу; поліпшити кровообіг.

Фотобіомодуляція – це безпечний та неінвазивний метод лікування, який використовує світло для стимуляції клітинних процесів та покращення загального здоров'я. Під час процедури на тіло впливають світлом певних довжин хвиль, зазвичай червоним або ближнім інфрачервоним. Ці довжини хвиль проникають у шкіру та тканини, де вони поглинаються мітохондріями – "енергетичними станціями" клітин.

Внутрішньосуглобове введення колагену - нормалізує тканинний метаболізм, активізує роботу клітин, які відповідають за вироблення синовіальної рідини, зменшує запалення, покращує тургор і щільність тканин, а також забезпечує тривалий терапевтичний ефект.

Лікувальна мезотерапія - сучасний метод, який поєднує відновлювальну терапію та знеболювальний ефект при ряді патологічних станів.

Ін'єкційна озонотерапія— метод в основі якого лежить застосування озono-кисневої суміші. Для проведення процедури використовуємо універсальний медичний апарат ОЗОН УМ-80. сприяє виведенню токсинів з організму, знижує загрозу виникнення серцево-судинних захворювань, поліпшує стан шкіри, нормалізує кровоток і надходження кисню до клітин, а також покращує обмінні процеси в організмі.

Дарсонвалізація – завдяки дії мікрострумів малої потужності розширюються кровоносні судини, поліпшується живлення тканин і активізується кровообіг. Має обезболюючу, антиспазматичну дію, покращує трофіку тканин, кровообіг та нормалізує тонус судинних стінок. Ефективна при варикозному розширенні вен, нейродермітах, хворобі Рейно, невралгії, лімфостазах, при гіпертонічній хворобі, а також при випадінні волосся.

Індивідуальна комплексна фізіотерапія — це комбінація сучасних апаратних методів впливу на м'язи і суглоби, спрямована на зменшення болю, відновлення тканин, покращення кровообігу та нормалізацію функцій опорно-рухового апарату, завдяки використанню ударно-хвильової терапії, високоінтенсивного лазера та текар-терапії.

Елемент №8 - Загальнооздоровчі процедури

Процедури для загального оздоровлення організму в комплексі з іншими фізіопроцедурами допомагають прискорити процес лікування, мають тривалий терапевтичний ефект, збільшують терміни ремісії хронічних захворювань.

Озонотерапія — метод в основі якого лежить застосування озоно-кисневої суміші. Для проведення процедури використовуємо універсальний медичний апарат ОЗОН УМ-80. Застосовується як зовнішньо, так і внутрішньовенно:

✓ *Газація слухових проходів озоном* — покращує мозковий кровообіг і має антибактеріальну дію, ефективна при лікуванні хронічних захворюваннях ЛОР-органів.

✓ *Газація волосистої частини голови* — ефективна при псоріатичній висипці, себореїному дерматиті, випадінні волосся. Покращує ріст волосся та зміцнює його структуру.

✓ *Внутрішньовенне введення фіз.розчину* — ефективна при псоріатичній висипці, себореїному дерматиті, випадінні волосся. Покращує ріст волосся та зміцнює його структуру.

НЛОК (надвненне лазерне очищення крові) — це метод очищення крові за допомогою впливу світлової енергії на кров безпосередньо в судинному руслі. Покращує реологічні властивості крові, стан судин, впливає на імунну систему, є профілактикою різноманітних захворювань, знімає запальні процеси.

Соляна кімната — головним лікувальним фактором терапії є кам'яна сіль (хлорид натрію). Її найдрібніші частинки розміром 1 – 5 мікрон проникають у найвіддаленіші відділи бронхіального дерева, та мають, бронходренажну, протизапальну, імуномодельную дію на респіраторний тракт що покращує загальний захист організму. Для розпилення солі використовують апарат VENTS PUMP PKM6.

Перлинні ванни — гідротерапевтична процедура, що має антистресовий ефект. Вони омолоджують організм, нормалізують артеріальний тиск, чудово зміцнюють нервову систему, включають захисні сили організму, протидіють руйнівному впливу стресів та несприятливої екології, мають прекрасний косметичний ефект на шкіру.

Електросон - це метод електротерапії для лікування нервових розладів, серцевих та легеневих патологій. Під час сеансу на головний мозок пацієнта впливають слабкими розрядами електричного струму. В результаті у людині розвивається стан близький до сну. Під час вимушеного відпочинку в головному мозку активізуються відновні процеси та посилюється вироблення ендорфінів.

Інструментальні методи діагностики проводяться на апаратах:

BTL-08 MT Plus та Heart Screen 80G-L – кардіологічне обстеження з використанням сучасних 12-ти каналних електрокардіографів, обладнаних кольоровим сенсорним дисплеєм. Апарат Osteosys Sonost 2000 – раннє виявлення остеопорозу з допомогою ультразвукового вимірювання щільності кісткової тканини – денситометрія. Апарат ESaote MyLab X6 – це неінвазивне обстеження, яке дозволяє отримати інформацію про стан опорно-рухового апарату методом ультразвукової діагностики.

Елемент №9 - Естетичні косметологічні процедури

Для збереження вашої краси і молодості пропонуємо косметологічні процедури та програми.

Масаж обличчя, шиї та зони декольте - є одним з не медикаментозних методів омолодження. Процедура дозволить Вам попередити появу зморшок, покращує крово- і лімфообіг, прискорює обмін речовин і стимулює процес регенерації клітин. У процес масажу входять різні прогладжування та розтирання з кремом або масажним маслом.

Пропонуємо скористатись комплексними косметологічними програмами "Очищення догляд, ліфтинг" без або з препаратами та масками. Косметолог після консультації та огляду підбере процедури з програми, які підійдуть для вашого типу шкіри.

Очищення, догляд, ліфтинг шкіри обличчя (Програма триває 30 хвилин):

- ✓ **R-F ліфтинг** — це інноваційний неінвазивний метод підтяжки шкіри обличчя і тіла без операції з допомогою радіохвиль, які проникають в глибокі шари дерми і підшкірно-жирової клітковини.
- ✓ **Bionexis R-F** - ефективний не хірургічний метод підтяжки шкіри, який спрямований на стимуляцію вироблення колагену, шляхом використання радіочастотної енергії для нагріву дерми та підтяжки шкіри не травмуючи при цьому її верхній шар.
- ✓ **Кріоліфтинг** - неінвазивна процедура у галузі антивікових програм з догляду за шкірою, яка базується на впливі низьких температур. Ця технологія дозволяє миттєво покращити стан шкіри та сприяє інтенсивному проникненню активних речовин в усі її шари.
- ✓ **Аналізатор стану шкіри обличчя** - апарат використовує технології спектральної візуалізації RGB, UV, PL в поєднанні з штучним інтелектом і аналізом загальної картини. Це дозволяє зробити висновки по 12 параметрам шкіри і дерми.
- ✓ **Електропорація** – глибоке відновлення і живлення шкіри безін'єкційно та безболісно.
- ✓ **Ультразвуковий пілінг** - м'яке відлущення мертвих клітин, очищення пор без травмування.
- ✓ **Кріотермотерапія** - контрастний вигляд для молодості шкіри. Метод отримання тепла (до 55°C) і холоду (до -22°C), що стимулює активну регенерацію клітин і сприяє загальному оздоровленню шкіри.
- ✓ **Фототерапія** - світлове омолодження та лікування шкіри. Процедура використовує спеціальну маніпулу, яка випромінює світлові хвилі різних спектрів (від червоного до блакитного), впливаючи на різні рівні шкіри.

Очищення, догляд, ліфтинг шкіри обличчя з препаратом або маскою

- 30 хвилин:

- ✓ **Гідродермабразія** – єдина процедура, яка включає в себе одночасно чистку обличчя, відновлення, ультра зволоження та омолодження шкіри.
- ✓ **Карбоновий пілінг** - глибоке очищення та детоксикація шкіри, звуження пор, вирівнювання тону.
- ✓ **Антикуперозна альгінатна маска** - зменшення почервоніння, зміцнення судинної сітки, зняття запалення.

- ✓ *Киснева мезотерапія* – без ін'єкційне введення корисних речовин для регенерації шкіри, корекції зморшок і омолодження шкіри
- ✓ *Загальний догляд та релакс для очей* - живлення і зняття втоми з шкіри навколо очей.
- ✓ *Мікротокова терапія* - стимуляція м'язів і клітин, ліфтинг-ефект та омолодження.

- 60 хвилин:

- ✓ *Очищаючий догляд Medik 8* – видалення забруднень і надлишку себуму, оновлення шкіри.
- ✓ *Глибоке зволоження Medik 8* - професійна процедура з британською косметикою для сухої та зневодненої шкіри.
- ✓ *Неінвазивна карбоксітерапія* - покращення мікроциркуляції, вирівнювання тону, активізація клітин.
- ✓ *Гіалуроновий догляд* — гіалуронова кислота надає зволожуючу, анти вікову і заспокійливу дію.
- ✓ *Комбінована чистка обличчя* - глибоке очищення шкіри з урахуванням її особливостей.
- ✓ *SPA-догляд волосистої частини голови* - унікальний догляд комбінує поверхневий пілінг та застосування лікувального поліпептидного коктейлю, щоб забезпечити відновлення вашої шкіри голови.

SMAS – ліфтинг верхньої третини обличчя – процедура безопераційної підтяжки, яка допомагає повернути втрачений овал обличчя.

Ендосфера обличчя - делікатна процедура для підтяжки шкіри обличчя та шиї, покращення мікроциркуляції, відновлення природного сяйва.

Ендосфера естетична - комплексна процедура для підтяжки шкіри, зменшення жирових відкладень і формування стрункого силуету. Підходить для живота, стегон, рук, спини.

Robolex для обличчя (омолодження) - делікатна процедура для підтяжки шкіри обличчя та шиї, покращення мікроциркуляції та відновлення природного сяйва.

Robolex Естетика (корекція фігури) - комплексна процедура для підтяжки шкіри, зменшення жирових відкладень і формування стрункого силуету. Підходить для живота, стегон, рук, спини.

Біоревіталізація — це ін'єкційна методика введення активних речовин, що дозволяє в найкоротші терміни досягти омолодження шкіри обличчя, шиї, декольте і тіла. Біоревіталізація працює виключно з синтезованою гіалуроновою кислотою.

Медичний педикюр - це форма педикюру, яка виконується спеціалістом-подологом, яка спеціалізується на догляді за стопою. Вона проводиться з використанням стерильних інструментів та дотриманням суворих стандартів гігієни. Медичний педикюр дозволяє ефективно впоратися з проблемами, такими як тріщини, мозолі, нігтьові грибки, врослий нігть та інші шкірні захворювання стопи.

Подологічна обробка - це комплексна процедура, спрямована на лікування та профілактику захворювань стопи. Вона включає в себе діагностику, лікування та рекомендації щодо догляду за стопою.

Видалення папілом - лазерне видалення діодним лазером Gelios 980 NM. Лазерний промінь діє точково, не зачіпаючи здорові тканини. Це мінімізує ризик рубців, пігментації та інших побічних ефектів. Процедура видаляє папіломи за один раз, не потребуючи повторних втручань. Завдяки використанню анестезуючого гелю видалення папілом є практично безболісним.



Лікування куперозу та пігментації - технологія використовує спрямований вплив лазера, що забезпечує цілісність сусідніх тканин. На відміну від хірургічного втручання, лазерне видалення судин є безпечною процедурою, не вимагає спеціальної підготовки та реабілітаційного періоду. Процедура виконується діодним лазером Gelios 980 NM, який забезпечує безболісний процес. Лазер дозволяє видаляти судини різного діаметру та глибини, а також пігментацію.

Естетична контурна пластика — безпечна та швидка корекція вікових змін, шляхом підшкірних ін'єкцій філерів на основі гіалуронової кислоти, яка є природним компонентом тканин та безпечно вирівнює складки і зморшки.

Елемент №10 - Дієтотерапія

Правильне харчування є запорукою Вашого здоров'я. В санаторії ви можете пройти **консультацію лікаря-дієтолога**, який створить для вас індивідуальний раціон, підбере продукти і способи їх приготування. Харчуйтеся збалансовано дієтичними стравами в їдальні санаторію за концепцією «Здорова лінія» та спробуйте корисні напої, кисневі коктейлі і муси, морський колаген, фіточаї і натуральні рослинні олії холодного віджиму в нашому фітобарі.

Визначення композитного складу тіла з вагами-аналізаторами TANITA - ваги використовують біоелектричний імпеданс. Ви стаєте на пристрій, тримаючи електроди в руках, і за лічені секунди отримуєте повну інформацію про ваше тіло на дисплеї.

Фіточай – це рослинні трав'яний чай, який вживають для профілактики і лікування різних хвороб, а також нормалізації роботи внутрішніх органів.

Кисневі пінки та мус — це напої збагачені киснем, які використовують для профілактики і лікування різних захворювань, пов'язаних з порушенням окислювально-відновних процесів в організмі і порушенням аеробного обміну. Наявність в організмі синглетно-кисневої суміші призводить до збільшення кількості вільних радикалів і активізації біохімічних процесів в організмі.

Синглетно-кисневий мус з канабіолом - Зміцнює імунітет, запобігає відкладенню холестерину, поліпшує стан шкіри і волосся. Полегшує стан при псоріазі та екземі. Сприяє нормалізації обміну речовин і маси тіла, поліпшенню при авітамінозі, анемії, хронічній втоми.

Колаген — чудовий засіб для нормалізації сну та усунення синдрому хронічної втоми. Морський колаген найбільш близький за амінокислотним складом до людського, що сприяє його засвоєнню. Регулярне вживання морського колагену сприяє зміцненню кісток, зв'язок і суглобів, знижує ризики отримання травм, перешкоджає витончення хрящової тканини, а також робить зв'язки, сухожилля і м'язи еластичними.

Вітамін С – натуральний вітамінний комплекс, що володіє сильним антиоксидантним і протівірусним ефектом.

Хлорофіл - це питний суплемент для виведення токсинів з організму, зміцнення імунітету, збагачення організму вітамінами.

Алое – володіє антисептичною і бактерицидною властивостями, зміцнює імунну систему, лікує простудні захворювання.

Моя кров – Комплексний продукт, що діє за принципом синергії. Поєднання екстрактів з овочів і фруктів та багате джерело вітамінів і мінералів, які необхідні для збереження організму в гарній фізичній і розумовій формі. Формула, яка гарантує енергію і вітальність, підтримує роботу всіх органів.

Кератин — рідка біологічно активна добавка на основі кератину і з вмістом натуральних інгредієнтів рослинного походження для здоров'я та краси вашого волосся.

Сокотерапія — соки рослин, фруктів і овочів це природні безмедикаментозні регулювальники кров'яного тиску, ферменти, необхідні для забезпечення нормального протікання всіх життєво важливих процесів організму, мінерали й вітаміни для живлення клітин, органів і тканин. Ми пропонуємо вживання соків у поєднанні з медом чи квітковим пилом.

Ропи «Моршинська» підійде для лікування захворювань шлунку, жовчного міхура та жовчовивідних шляхів. Це лікувальний розсіл, природний сильно мінералізований концентрат. Для вживання розводиться питною водою. Нормалізує секреторну і кислотоутворюючу функції шлунка, антиоксидантну дію печінки, нормалізує обмін речовин, зниження рівня цукру в крові, підвищує окислювальні процеси.



Бішофіт Полтавський — природне джерело магнію та життєво необхідних елементів, має виражений жовчогінний та протизапальний ефект, регулює апетит та моторику кишечника, має адаптогенну дію, сприяє засвоєнню кальцію, має заспокійливий ефект, є профілактикою жовчнокам'яної, сечокам'яної хвороби і остеопорозу.

Спробуйте продукцію нашої еко-ферми, що виготовляється з молока кіз зааненської породи: кефір, гусянку і крафтові сири. **Козяче молоко** — містить в своєму складі білок казеїн, що по структурі близький до людського.

Олії холодного віджиму — наповнять вас енергією і зміцнять імунітет. Це чудова профілактика захворювань серцево-судинної системи, усунення нервових розладів і безсоння, а також ефективні в лікуванні остеопенії і остеопорозу.

Рекомендований питний режим у санаторії «Гірська Тиса»

СНІДАНОК

На сніданок рекомендовано:

- 1 ч.л. олії холодного віджиму під час прийому їжі для покращення загального стану організму й зниження ризику захворювань, пов'язаних із запаленням.
- 1 стакан води з лимоном допомагає позбутися токсинів і нормалізує функції травного тракту і роботу нирок, змушуючи їх працювати максимально ефективно.
- 1 ст.л. яблучного чи пивного оцту на 1 стакан води для зменшення запальних процесів у суглобах.

Після прийому їжі:

- Через 30-40 хв. - фіточай для покращення роботи організму. У меню фітобару – чай від ревматизму, а також заспокійливий, нирковий, печінковий і шлунково-кишковий чай.
- Через 2 год. - кисневий мус або пінка – корисні при захворюваннях бронхо-легеневої, серцево-судинної і нервової систем, порушеннях аеробного обміну, імунних та ендокринних захворюваннях.

ОБІД

Перед прийомом їжі:

- 120 мл. Бішофіту за годину до їжі покращує обмін речовин і кровообіг, зміцнює м'язи і суглоби, є джерелом калію, натрію і магнію, має жовчогінну та послаблюючу дію. Бішофіт рекомендовано при артритах, артрозах, подагрі, н'ятковій шпорі.
- 100 мл. Моршинської ропи (середньої концентрації) ліквідує запальні процеси в шлунково-кишковому тракті, нормалізує секреторну і кислотоутворюючу функції шлунку, антитоксичну функцію печінки й обмін речовин, стимулює жовчовиділення, знижує рівень цукру в крові.

Після прийому їжі:

- Через 2 год. - кисневий мус або пінка

ВЕЧЕРЯ

Перед прийомом їжі:

- 120 мл. Бішофіту за годину до їжі
- Фіточай

Після прийому їжі:

- Синглетно-кисневий мус з канабідолом - 250 мл / 1 раз на день - зменшує тривогу та покращує настрій.
- Моя кров – 30 мл / 1 раз на день для підтримки кровоносної системи та очищення організму від токсинів. Допомагає підтримати оптимальний рівень електроцитів в крові, ефективний при анемії та загальному виснаженні організму.



Протягом дня рекомендовано спеціальні напої

Для лікування і профілактики захворювань шлунково-кишкового тракту:

- **хлорофіл 1 раз на день 20 мл. перед прийомом їжі** для очищення організму від токсинів, зміцнення імунітету, кращого засвоєння вітамінів з їжі.
- **алое 1 раз на день перед прийомом їжі** для підтримки водного балансу організму, покращення роботи шлунково-кишкового тракту і нирок, зміцнення імунітету.

Для покращення роботи опорно-рухової системи:

- **колаген 1 раз на день перед прийомом їжі** для зміцнення хрящів, зв'язок, кісток, поліпшення еластичності шкіри; колаген покращує харчування та кровотік у м'язах.

Додатково:

- **вітамін С 1 раз на день перед прийомом їжі** для підтримки імунітету, покращення обміну речовин, нормалізації секреторної і кислотоутворюючої функції шлунково-кишкового тракту.
- **кератин 1 раз на день перед прийомом їжі** – містить плоди ембліка, які є важливими для росту волосся; екстракт виноградних кісточок, що міститься в продукті, позитивно впливає на харчування і стимуляцію волосяних цибулин; ці компоненти є визначальним фактором поліпшення структури волосся й ущільнення їх захисного шару.

Для загальноукріплюючого ефекту рекомендовано до 6-7 оздоровлювальних напоїв за день.



Концепція здорового харчування в санаторії «Гірська Тиса» - «Здорова Лінія»

Концепція здорового харчування побудована на принципі вільного вибору страв, що дозволяє кожному гостю особисто скласти індивідуальний корисний раціон. «Здорова лінія» самообслуговування містить всі корисні та необхідні компоненти для формування якісного, збалансованого меню при профілактиці і лікуванні опорно-рухового апарату й покращенні обміну речовин. Для формування вашого індивідуального раціону рекомендуємо дотримуватись наступних кроків:

КРОК 1. ОБЕРІТЬ КЛІТКОВИНУ, ВІТАМІНИ ТА МІНЕРАЛИ

Свіжі овочі і зелень, ферментовані овочі, овочі на пару.

Клітковина, що міститься в свіжих овочах і зелені, зміцнює імунітет, позитивно впливає на роботу кишківника та є джерелом поживних речовин для підтримки структури суглобів і хрящів. Ферментовані овочі в спеціях (кориця, куркума, імбир, гвоздика) містять вітаміни, кальцій, калій, мають антиоксидантний ефект та зменшують запалення в суглобах. Овочі на пару корисні для здоров'я кісток і суглобів, оскільки зберігають більше вітамінів та мінералів, ніж при інших способах приготування.

КРОК 2. ОБЕРІТЬ КОРИСНІ БІЛКИ ТА ЖИРИ

Сир, йогурт, олії холодного віджиму, сало, оселедець, пророщене зерно, бобові та яйця.

Білки є важливим будівельним матеріалом для кісток, а також сприяють збереженню маси кісток та запобігають їх руйнуванню. Корисні жири є антиоксидантами, містять вітаміни та мінерали, мають протизапальний ефект та підтримують здоров'я кісток і суглобів.

КРОК 3. ОБЕРІТЬ ОСНОВНІ СТРАВИ ДІЄТИЧНОГО ПРИГОТУВАННЯ

М'ясні: варена / запечена курятина, запечена / тушкована свинина, січеники, суфле з птиці

Рибні: морська жирна скумбрія / морський пісний хек, суфле з риби

Овочево-грибні: соєвий гуляш / гриби.

М'ясні, рибні та грибні страви містять різноманітні мікроелементи такі як залізо, кальцій, магній, цинк та фосфор, які є необхідними для здорових кісток та суглобів. Залізо є складовою частиною гемоглобіну, який забезпечує постачання кисню в м'язи та тканини. Кальцій має важливу роль в формуванні та зміцненні кісток, а також в нормальному функціонуванні м'язів.

КРОК 4. ДОДАЙТЕ ХЛІБ ТА ГАРНІР ДО ВАШОГО РАЦІОНУ

Гарніри: макаронні вироби з цільнозернового борошна, картопля та каші, тушковані овочі.

Хліб: висівковий, спельтовий, газдівський, на темному та світлому пиві.

Хліб та гарніри містять велику кількість вуглеводів, тож з ними потрібно бути обережними. Зверніть увагу на хліб та макаронні вироби представлені в їдальні, які виготовлені з цільнозернового борошна жорнового перетирання зерна, завдяки чому мають багатий вміст поживних речовин, природніх волокон, вітамінів та мінералів, а також каші та тушені овочі, так як вони містять необхідні вітаміни та мінерали, є антиоксидантами, нормалізують тиск та рівень холестерину в крові.

КРОК 5. НАПОЇ ТА ФРУКТИ

Вода з лимоном, карпатський чай, кава власного обсмаження, спеціальні пробіотичні та соковмісні напої та сезонні фрукти.

Для підтримки водного балансу радимо випити стакан джерельної води з лимоном перед прийомом їжі. Також пропонуємо Вам: **Базові напої:** кава від ростерії «Боркут» і чай 2-х видів, **Спеціальні пробіотичні напої:** - айран горянський, кефір з молока карпатських корів та напій з чайного гриба «Комбуча» - для детоксикації організму, нормалізації кислотно-лужного балансу і покращення мікрофлори кишківника, а також багаті на вітаміни і мінерали соковмісні напої – морс, компот, кисіль. Окрім напоїв у їдальні завжди представлені свіжі сезонні фрукти, яблука та банани. Регулярне споживання фруктів зменшує ризик розвитку захворювань суглобів та сприяє зміцненню кісток.

В меню представлені локальні продукти еко-ферми «Розенталь», випічка з пекарні «Гуцульська Перепічка», олії холодного віджиму «Гуцульська Олійниця», кава власного обсмаження ростерії «Боркут». Додаткову консультацію про здорове харчування Ви можете отримати звернувшись до нашого лікаря – дієтолога.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! ДІЄ СИСТЕМА САМООБСЛУГОВУВАННЯ

Гості санаторію можуть разом з адміністратором їдальні зарезервувати стіл і обрати зручну зміну харчування або скористатися форматом вільного доступу до столів без попереднього резервування місця і часу.

08:00 - 10:00 Сніданок: 1 зміна: 08:00 – 08:40

2 зміна: 08:40 – 09:20

3 зміна: 09:20 – 10:00

- ❖ Сніданок включає на вибір овочі і зелень з салатної лінії, молочну продукцію, каші, пластівці, мюслі, основні страви, цільозерновий хліб, свіжу випічку, каву власного обсмаження, органічний кефір і комбучу.

13:00 - 15:00 Обід: 1 зміна: 13:00 – 13:40

2 зміна: 13:40 – 14:20

3 зміна: 14:20 – 15:00

- ❖ Обід включає на вибір овочі і зелень з салатної лінії, перші страви серед яких суп дня, бульйон або суп-пюре, цільозерновий хліб, основні страви з гарніром та свіжі фрукти, морси, компоти і комбучу.

17:30 - 19:45 Вечеря: 1 зміна: 17:30 – 18:10

2 зміна: 18:10 – 19:00

3 зміна: 19:00 – 19:45

- ❖ Вечеря включає на вибір овочі і зелень з салатної лінії, цільозерновий хліб, основні страви, запечені яблука, випічку, комбучу та кисіль.

В їдальні діє система самообслуговування. Всі овочі та зелень, а також соуси, спеції, клітковина та олії холодного віджиму для їх заправки виставлені на салатній лінії. Деякі продукти такі, як хліб, випічка та напої розташовані на окремих столах. Вибір страв підібраний з урахуванням всіх номерів дієт.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ:

- ❖ Для запобігання черги при вході у їдальню, рекомендуємо приходити не на початок зміни харчування, а кожного дня в різний час, в інтервалі 10-20 хвилин.
- ❖ Перед входом у їдальню обробляйте руки дезінфектором.
- ❖ Використання лінії самообслуговування без наявності одноразових рукавичок строго забороняється! Утилізувати використані рукавички можна в сміттєвих баках, які розміщені в залі їдальні.
- ❖ Розміщення у їдальні по 4 особи за столом.
- ❖ Прибирання столів здійснює офіціант. Виносити посуд, їжу та напої суворо заборонено. Штраф – 1000 гривень.
- ❖ Кожен відпочиваючий, який придбав пакет послуг, що включає 2-х або 3-х разове харчування, має можливість обміняти його на ваучер для харчування в ресторані. Детальну інформацію Ви можете отримати в адміністратора рецепції.

Елемент №11 - Релакс і хороші емоції

Хороший настрій і позитивні емоції продовжують життя і зміцнюють здоров'я. Люди які позитивно сприймають світ мають менше проблем з артеріальним тиском і меншу схильність до розвитку серцево-судинних захворювань, підтримують в нормі вагу і рівень цукру в крові. Для закріплення результату пропонуємо Вам поєднати оздоровлення з відпочинком.

У вільний час завітайте **на екскурсію до броварні “Ципа”**, яка знаходиться поблизу санаторію. Прогустуйте 5 сортів крафтового пива та дізнайтесь секрети пивоваріння, а також придбайте сувеніри та крафтову продукцію в магазині «**Tsypa Brewhouse**».

В сімейній ресторації «**Бокораш**» спробуйте гуцульську кухню і продегустуйте **закарпатські вина власного виробництва та теруарні сидри**. Приємна атмосфера закладу і жива музика стануть чудовим завершенням вечора. Щосуботи та неділі в закладі відбуваються **арт-вечори “Гуцульські частування” та “Довбушеві вечори”**. Також ви можете обміняти харчування в ідальні санаторію на харчування у ресторані по ваучеру.

Відвідайте еко-ферму «**Розенталь**» щоб придбати крафтові сири та відвідати екскурсію фермою з дегустацію сирів. На нашій **еко-фермі** Ви отримаєте позитивні враження від знайомства з її жителями. Спостереження за тваринами і тактильний контакт з ними забезпечує добрий психотерапевтичний ефект: покращується загальний психічний стан, апетит, знижується нервовість, тривожність.

Якщо ж Ви любляєте піцу тоді обов'язково скуштуйте її в піцерії «**Гуцульська піца під Газдівське пиво**». Випити смачної кави з свіжою випічкою пропонуємо в кафе-пекарні «**Гуцульська Перепічка**». А в лекварні «**Гуцулато**» насолодіться неймовірно смачним морозивом і карамельками. Прогустувати карпатські наливки, джини, віскі та міцні дистиляти запрошує заклад «**Яфинівка**».

Найкращий спосіб відпочинку і релаксації в Карпатах — це **Гуцульський чан, інфрачервона сауна і баня на дровах в еко-садибі “Водограй”**. В наш чан додається збір карпатських трав, з лікуючими властивостями. Збір трав очищає шкіру, заспокоює, релаксує організм, насичує енергією, дарує бадьорість. Телефон для бронювання чану: 067 283 95 59.

Перегляньте фільм про падіння **метеориту «Буркут»**. Наповнюйтесь енергією і силою Квасів набравши води з місцевих цілющих джерел.

Також ви можете взяти в прокат велосипеди, замовити поїздки в гори або провести вільний час на свіжому повітрі на літніх майданчиках.

Для занять спортом у нас працює відкритий **спортивно-оздоровчий майданчик**, де ви зможете тренуватись, а також безкоштовно взяти спортивний інвентар: м'ячі, палиці для нордичної ходьби, утягувачі, скакалки, ракетки для настільного тенісу тощо.

Ви можете записатись на безкоштовну ознайомчу екскурсію Квасами, за телефоном: **093 719 16 65**

Тиждень подій в Квасах:

Щоб спланувати ваше дозвілля завітайте до гуцульських студій села Кваси (позаду санаторія), де адміністратор пригостить вас карпатським чаєм, розповість про актуальні події тижня та допоможе забронювати обрані активності. Або зателефонуйте за номером: 093 719 16 65.

❖ **Щовівторка:**

- дегустація морозива з фермерського молока в “Гуцулато”.

❖ **Щосереди:**

- екскурсія виробництвом та дегустація крафтового пива в броварні “Ципа”;
- безкоштовний майстер-клас з ліжникарства.

❖ **Щочетверга:**

- екскурсія еко-фермою “Розенталь” з дегустацією крафтових сирів та сидрів.

❖ **Щоп’ятниці:**

- велика дегустація міцних напоїв у “Яфинівка”;
- арт-програма “Гуцульські частування” в ресторації “Бокораш”.

❖ **Щосуботи:**

- безкоштовний майстер-клас з ліжникарства;
- безкоштовний майстер-клас з акрилового розпису;
- дегустація вин Пет-Нат від “Kohanovska Winery” в ресторації “Бокораш”;
- вільна екскурсія “Кваси - перлина Гуцульщини”;
- вечеря з гуцулом “Довбушеві вечори” в ресторації “Бокораш”.

❖ **Щонеділі:**

- вільна екскурсія “Історія сироваріння на Гуцульщині”;
- вечеря з гуцулом “Довбушеві вечори” в ресторації “Бокораш”.

Ідеї для проведення вікенду в Квасах:

- ❖ Почніть свій день із захопливої екскурсії на еко-фермі "Розенталь, відвідавши джерело мінеральної води "Буркут".
- ❖ Після цього насолоджуйтеся дегустацією вишуканих сирів «Розенталь» та побувайте в унікальному музеї гуцульського дзвоника. Записатись на екскурсію: 0985164810
- ❖ Занурьтесь у традиції ліжникарства на безкоштовному майстер-класі з ткацтва ліжників у гуцульській студії. Записатись на майстер-клас: 0937191665
- ❖ Почуття гастрономічного задоволення гарантовано під час обіду в ресторані "Бокораш". Спробуйте авторські страви та бриндзяне меню. Забронювати столик: 0962631885
- ❖ Побувайте на безкоштовній оглядовій екскурсії селом Кваси. Завершіть її в закладі "Яфінівка", де вас чекає колекція понад 50 видів крафтових дистилатів. (за додаткову плату - дегустація напоїв). Записатись на екскурсію: 0937191665
- ❖ Відвідайте екскурсію та дегустацію крафтового пива в броварні "Ципа" - Записатись на екскурсію: 0682474353
- ❖ Завершіть свій день побувавши на благодійному арт-вечорі "Гуцульські вечорниці" або «Довбушові вечори» в ресторації "Бокораш". Забронювати столик: 0962631885
- ❖ Відвідайте музей гуцульських старожитностей села Кваси. Локація – позаду санаторію, гуцульські студії. Записатись на екскурсію: 0937191665

Радимо скуштувати:

- ❖ Фірмовий торт «Кваси» в крамничці – лекварні «Гуцулато».
- ❖ Натуральне джелато (морозиво) з фермерського молока в «Гуцулато».
- ❖ Свіжоспечений Квасівський хліб з власного борошна жорнового помолу.
- ❖ Прodeгустуйте більше 50 настоянок та міцних напоїв в закладі «Яфинівка».
- ❖ Найгостріший бограч в Закарпатті та фермерський банош на сметані від ресторації «Бокораш».
- ❖ Пиво витримане 6 місяців в дубових діжках або карпатський ель на травах від броварні «Ципа».
- ❖ Пасту та равіолі власного виробництва «Ромео та Мирося» в поєднанні з сирами «Розенталь» та гуцульську піцу «Екстра» в кафе-піцерії «Гуцульська піца під газдівське пиво».
- ❖ Молоде ігристе вино «Пет-Нат» й теруарні сидри в ресторації «Бокораш».

Гастросувеніри з Квасів

З Квасів неможливо поїхати без важкої валізи наповненої цікавими, а головне смачними сувенірами. А саме:

❖ **Крафтове пиво від броварні « ЦИПА»:**

Бути в Квасах і не спробувати пива — неможливо!

Завітайте на гуцульську крафтову броварню «ЦИПА». Тут вам проведуть не тільки екскурсію, а й дегустацію цього напою.

Більше 30 сортів пива та 8 видів сидрів. Крафт регулярно збагачується оригінальними гуцульськими акцентами, до прикладу: яфини, карпатські трави чи смерекові гілочки.

❖ **Теруарні сидри від броварні « ЦИПА»:**

Не пивом одним. Броварня з 2022 року виготовляє натуральні теруарні сидри.

Освіжаючий напій, який вражає своєю природною смаковою гармонією. Його основу становить найкращий яблучний сік, отриманий прямим віджимом зі соковитих карпатських яблук.

❖ **Гуцульські настоянки «Набутний гуцул» в тематичному закладі «Яфинівка»:**

В закладі «Яфинівка» представлено більше 50 видів міцних напоїв де кожен може обрати свою!

Настоянки авторські «Набутний гуцул», виготовлені в Квасах за давнім рецептом набутних гуцулів.

Кожна настоянка розкриває неповторний смак та має свою історію.

❖ **Молоді ігристі вина «Пет-Нат»:**



Пет-Нат - найстаріший стиль ігристого, який зараз переживає своє відродження.

Прешампанський метод (або ансестраль), за допомогою якого народжуються петнати, виник задовго до винаходу вторинної ферментації (яку використовують для створення шампанського) - років п'ятсот тому. Наші Пет-Нат виготовлені в Квасах з натурального винограду від фермерів Мукачевського та Берегівського районів Закарпаття.

❖ **Сири та еко-продукти «Розенталь»:**

Різноманітні смаки, багаторічна історія і традиції виготовлення сиру — це те, що втілює в собі маленька сироварня у Квасах. Відкрившись в урочищі Васкул в 2019 році, сироварня «Розенталь» розпочала виготовлення м'яких, напівтвердих і твердих витриманих сирів з коров'ячого та козячого молока, зібраного на гірських полонинах. Ви також можете придбати козячого молока та продукцію з нього: морозиво, кефір та гуслянку.

❖ **Боркут - Гуцульська кава:**

Крафтова броварня «Ципа» займається власним обсмаженням кави на сучасному ростері. Кава (арабіка та робуста) з країн Центральної Америки (Ефіопія, Нікарагуа, Гватемала, Колумбія). Ростерія пропонує сорти натуральної та вологої обробки.

❖ **Газдівські вироби з м'яса мангалиці та пструга з рибника:**

В ресторатії «Бокораш» виготовляють ковбаси (п'кницю), сало й іншу м'ясну продукцію з мангалиці — австро-угорської породи свиней м'ясо-сального типу, а також пструг (форель) з власного рибника. Продукція герметично запакована і стане чудовою згадкою про смачні пригоди в Квасах.

❖ **Леквари, згущене молоко та карамель в «Джелато Гуцулуто», та інші сувеніри:**

Обов'язково візьміть з собою леквари (традиційне закарпатське варення) та смачне згущене молоко, а також карамель, випічку та морси.

Ще багато чого цікавого Ви можете придбати завітавши в магазин «TsypaBrewHouse» (територія броварні «Ципа»), тут ви знайдете сувеніри, футболки, чашки та бокали, пиво і закарпатські вина. А території санаторію знаходиться магазин з сувенірною продукцією де можна придбати вироби та речі гуцульської тематики.

Показання для направлення у санаторій «Гірська Тиса»:

- остеохондроз хребта з вторинними неврологічними порушеннями або без них;
- ревматоїдний артрит у неактивній фазі, а також мінімальна і середня ступінь активності, рентгенологічні стадії I — III, ФНС I — II стадій;

- деформуючий остеоартроз, вузликова і безвузликова форми, з ураженням дрібних і великих суглобів, рентгенологічні стадії I — III, ФНС I — II стадій;
- анкілозуючий спондилоартрит (хвороба Бехтерева) при активності процесу не вище II стадії, рентгенологічні стадії I — III, ФНС I — II стадій;
- подагра, подагричний поліартрит;
- псоріаз, псоріатична артропатія;
- артрити й артрози травматичного походження у тому числі з контрактурами суглобів;
- хронічний синовіт, бурсит, тендовагініт, міозит, періартрит;
- сколіоз I — III стадій, сколіатична постава хребта, наслідки травматичного походження;
- спондильоз, спондилоартроз, дорсопатії, хондропатії, спондилопатії;
- діабетична полінейропатія, діабетична артропатія;
- захворювання щитовидної залози з підвищеною функцією (гіпертиреоз);
- гіпертонічна хвороба I — II стадій, вегетативно-судинна дистонія змішаного типу;
- наслідки радіоактивного впливу на організм.

Протипоказання для направлення у санаторій «Гірська Тиса»:

- часті або значні кровотечі;
- кровоточива ерозія шийки матки, часті маткові кровотечі;
- ревматоїдний артрит III ступені активності, рентгенологічна стадія IV, ФНС III стадії, септична форма, системні ураження (вісцерити);
- деформуючий остеоартроз, рентгенологічна стадія IV, ФНС III стадії;
- тяжкі форми ураження кісток і суглобів із важким загальним станом чи амілоїдозом внутрішніх органів;
- поліартрит із прогресуючим перебігом, анкілозами, контрактурами при безповоротних змінах у суглобах, втраті спроможності самообслуговування;
- тяжкі деформації суглобів із повторним синовіітом при втраті спроможності самостійного пересування;
- невралгії, неврити, полірадікулоневрити в гострому періоді;
- наслідки арахноїдитів із вираженими ліквородинамічними порушеннями;
- всі травматичні ураження в гострому періоді;
- захворювання нервової системи, які супроводжуються вираженими вегетативно-судинними розладами у вигляді приступів;
- злоякісні та доброякісні новоутворення і підозра на їх наявність;
- післяабортний період (до першої менструації);
- кахексія будь-якого походження;
- гострі інфекційні захворювання до завершення терміну ізоляції;
- венеричні захворювання в гострій чи заразній формах;
- психічні хвороби, епілепсія, всі форми наркоманії і хронічного алкоголізму;
- хвороби крові у стадії загострення;
- ехінокок будь-якої локалізації;
- вагітність — усі терміни;
- миготлива аритмія, пароксимальна тахікардія, повні блокади правої і лівої ніжок пучка Гіса, повна атріовентрикулярна блокада, політропна, часта, групова екстрасистолії;

**Єдине джерело
миш'яковистої води**



**Лікування хвороб
хребта і суглобів у**

- всі захворювання і стани, які вимагають стаціонарного лікування і при яких пацієнти не здатні до самостійного пересування, самообслуговування, потребують стороннього догляду.

АЛГОРИТМ ПРИЙОМУ, ОФОРМЛЕННЯ І НАДАННЯ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ

Після реєстрації поселення (заповнення реєстраційної анкети гостя на підставі документа, що посвідчує особу — паспорта або іншого офіційного документа), гість сплачує вартість проживання і харчування. Далі касир-адміністратор видає ключ від кімнати та вручає гостю:

- Талон на проживання — слід передати покоївці поверху, на якому проживає гість;
- Талон на харчування — надається адміністратору їдальні, який вкаже номер місця і столу;
- Талон на стоянку — видається у разі прибуття гостя на автомобілі.

Одночасно гість отримує бланк Санаторно-курортної карти, яка слугує відомістю про надані медичні послуги. Усі записи й відмітки щодо проходження процедур вносяться обслуговуючим медичним персоналом у присутності гостя та одночасно реєструються в електронній системі. Бланк Санаторно-курортної карти гість зберігає при собі та зобов'язаний пред'являти його під час кожної процедури.

На завершення етапу оформлення гість оплачує вартість пакета базових процедур (який включає консультацію лікаря) або, за потреби, лише консультацію. Касир-адміністратор одразу записує гостя на прийом до лікаря:

1. ПРИЙОМ ЛІКАРЯ

На прийом до лікаря не забудьте взяти з собою результати обстежень (результати аналізів та інших досліджень, рентгенівські знімки, виписки з амбулаторної карти та іншу документацію, яка дає змогу орієнтуватися в стані здоров'я гостя).

Лікар призначає процедури та особливості їх проходження (кількість процедур, періодичність прийому тощо) відповідно до лікувального пакету і стану здоров'я гостя.

Для гостей, які перебувають в санаторії за лікувальними пакетами, лікар здійснює бронювання часу прийому першої процедури: ванни мінеральної миш'яковистої, фіз. процедури та озокеритної аплікації відповідно до пакету; інформацію про бронювання першої процедури лікар заносить у бланк Санаторно-курортної карти і в електронну систему.

Після призначення курсу процедур лікар роздруковує для гостя з електронної системи відомість Курс додаткових платних процедур за призначенням лікаря, в якій зазначені перелік платних процедур (тих, що не включені у вартість лікувального пакету), їх кількість, ціна і загальна вартість.

Гість звертається на вільну касу для оплати і бронювання призначених лікарем процедур.

2. ОПЛАТА І БРОНЮВАННЯ ПРОЦЕДУР

Гість має можливість підійти до будь-якої каси і в порядку загальної черги здійснити оплату за процедури і забронювати їх.

Касир видає гостю Розклад процедур, у якому зазначені дата і час прийому усіх заброньованих процедур (і тих, що включені в лікувальний пакет, і тих, що оплачені окремо), а також номери кабінетів і корпусів відповідно до кожної процедури.

Розклад процедур гостя оновлюється касиром адміністратором щоразу після того, як гість вносить зміни у бронювання процедур.

3. ПРИЙОМ ПРОЦЕДУР

Гість повинен у визначений за розкладом час з'явитися на процедуру в кабінет, який вказаний у розкладі процедур гостя.

У випадку запізнення гостя в такій мірі, що унеможлиблює надання процедури, процедура вважається наданою, а кошти за невикористану процедуру не повертаються.

4. ВНЕСЕННЯ ЗМІН У БРОНЮВАННЯ ПРОЦЕДУР

Гість має можливість внести зміни у бронювання процедури або скасувати бронювання і повернути кошти за процедуру, але не пізніше, ніж за 4 години до початку сеансу. Інакше процедура вважається наданою, а кошти за невикористану процедуру не повертаються.

В окремих випадках, зокрема в таких, коли виникають протипоказання для проходження процедур, лікар має право скасувати бронювання процедури та ініціювати розгляд адміністрацією санаторію питання про умови і порядок повернення коштів гостю за скасовану процедуру.

Кошти за надану процедуру не повертаються.

Правила повернення коштів за процедури

1. Умови повернення коштів за процедури

1.1. За невикористані процедури, які включені у вартість проживання в номері за лікувальними пакетами, кошти не повертаються.

1.2. За надані медичні процедури кошти не повертаються.

1.3. У випадку, коли пацієнт не з'явився на заброньований час процедури чи запізнення пацієнта унеможливило проведення процедури, така процедура вважається наданою, а кошти не повертаються.

1.4. Пацієнт має право заздалегідь, не пізніше ніж за 4 години до початку заброньованої процедури, скасувати своє бронювання і забрати кошти за скасовану процедуру в установленому цими правилами порядку, або перебронювати цю процедуру на інший доступний час.

1.5. Пацієнтам, які про намір скасувати бронювання процедури повідомили менше, ніж за 4 години до початку заброньованої процедури, кошти не повертаються, а за пацієнтом залишається право скористатися процедурою у заброньований час. Як наслідок, навіть пропри те, що пацієнт відмовиться скористатися процедурою чи зрештою не з'явиться на процедуру на заброньований час, процедура вважатиметься наданою.

1.6. У випадку виникнення непередбачуваних обставин, за яких санаторій не може виконати свої зобов'язання щодо надання пацієнту заброньованої процедури, пацієнт має право забрати кошти за таку процедуру в установленому цими правилами порядку, або перебронювати цю процедуру на інший доступний час.

1.7. В окремих випадках, зокрема в таких, коли виникла очевидна загроза здоров'ю пацієнта, лікар має право скасувати бронювання процедури та ініціювати розгляд адміністрацією санаторію питання про умови і порядок повернення коштів пацієнту за скасовану процедуру.

2. Порядок повернення коштів за процедури

2.1. Для отримання коштів пацієнт повинен надати касиру паспорт, чек про оплату процедури і бланк санаторно-курортної карти з відмітками про отримані процедури.

2.2. При видачі грошових коштів пацієнту за скасовану процедуру касир зобов'язаний перевірити відсутність у бланку санаторно-курортної карти відмітки про отримання процедури, за яку здійснюється повернення коштів і скасувати бронювання процедури, якщо до її початку залишилося більше 4 годин (інакше відмовити у скасуванні бронювання і поверненні коштів за процедуру).

2.3. Пацієнт розписується у видатковому касовому ордері про одержання готівки із зазначенням одержаної суми.

2.4. Касир проводить видачу готівки тільки особі, зазначеній у видатковому касовому ордері.

2.5. Видача готівки за касовим ордером проводиться в день його складання.

2.6. Касир проводить видачу готівки тільки після підписання пацієнтом видаткового касового ордера і пред'явлення розрахункового документа (чека) який засвідчує оплату послуг.

Розрахунковий час

У нашому санаторії діє фіксований розрахунковий час перебування

Поселення о 13:00, виселення об 11:00

До вартості за добу перебування включено обід і вечерю у день заїзду та сніданок у день виїзду.

У разі виїзду (або заїзду) гостя раніше (пізніше) розрахункового часу вартість невикористаного прийому їжі не відшкодовується.

До 11:00 останньої доби перебування гість повинен залишити номер. Для цього він має здати його покоївці, яка, в свою чергу, робить відмітку у санаторно-курортній карті гостя. У разі пошкодження майна санаторію гість повинен відшкодувати вартість пошкоджених або втрачених матеріальних цінностей санаторію згідно прейскуранту.

У разі заїзду гостя у санаторій раніше заброньованої дати заїзду, але не більше ніж за 12 годин до 13:00, йому може бути надане місце проживання (у разі наявності вільних місць) за умови оплати фактично наданих послуг до розрахункового часу дня заїзду.

Якщо гість бажає залишитися у санаторії після 11:00 останньої сплаченої доби, але не пізніше ніж до 00:00, йому може бути надана така можливість (у разі наявності вільних місць) за умови оплати фактично наданих послуг після розрахункового часу дня виїзду. Про такі наміри необхідно повідомити адміністратора не пізніше ніж за добу.

Зміна умов харчування

Гість має можливість обміняти харчування в санаторії на ваучер для харчування в ресторані «Бокораш». Для цього потрібно попередити адміністратора рецепції (I-й поверх спального корпусу) не пізніше 12:00 години за день до прийому їжі, або у п'ятницю, якщо харчування було заплановано на неділю чи понеділок.

Графік роботи

Корпус №3 В (Лікувальний корпус)

Щоденно: 08:00-20:00; Обідня перерва: 13:00-14:00

Їдальня (Корпус №2 Б, 2-ий поверх, північне крило)

08:00-10:00 — сніданок

13:00-15:00 — обід

17:30-19:45 — вечеря

Чергова медсестра (Корпус №1 А, 1-ий поверх, кабінет №А11)

Цілодобово

+38 (097) 126-24-61

Рецепція (1-й поверх спального корпусу):

Каса №1 (Оплата і запис процедур)

Щоденно: 08:00-19:30; Обідня перерва: 13:00-14:00

Технічна перерва: 16:00-16:30 (в суботу і неділю - без технічної перерви)

Каса №2 (Реєстрація, поселення і виїзд, консультації, бронювання і оплата процедур)

Цілодобово; Обідня перерва: 14:00-15:00

Технічна перерва: 08:15-08:30

Каса №3 (Бронювання і оплата процедур)

Щоденно: 08:15-19:30; обід: 12:00-13:00

Каса №4 (Поселення, бронювання і оплата процедур готівкою)

Понеділок-п'ятниця: 08:00-17:00; Обідня перерва: 13:30-14:30

Вихідні – субота і неділя

Каса №5 (корпус №3 В, 1-ий поверх — Бронювання і оплата процедур)

Понеділок – п'ятниця: 08:00-16:30; Обідня перерва: 13:00-14:00

Вихідні – субота і неділя

Рецепція Курсівок (корпус №4 Г (міні-готель), 1-й поверх):

Каса №6

Щоденно: 08:15-18:45; Обідня перерва: 13:00-14:00

Готель «Ципа» (рецепція, 1 поверх):

Каса №8 (Бронювання і оплата процедур готівкою)

Щоденно: 08:00-19:00; обід: 13:00-14:00; Технічна перерва: 16:30-16:45

Бронювання курсівок: +38 (067) 887-16-46

Відділ по роботі з клієнтами (корпус №1 А, 1-ий поверх):

Понеділок – п'ятниця: 09:00-17:00; Обідня перерва: 14:00-15:00 Вихідні – субота і неділя.
Бронювання путівок за номером телефону +38 (044) 364-35-55; 097-062-12-11; 095-120-08-48
Щоденно: 08:00-19:00

Касир-адміністратор Шале «Верба» / «Шале на березі»:

+38 (067) 420-32-23

Екосадиба "Водограй" (бронювання сауни і чану):

+38 (067) 283-95-59

Пост охорони:

+38 (068) 066-52-78

Нічний адміністратор:

+38 (068) 353-85-44

Бар «Здоров'я»

Понеділок-субота: 08:00-21:30; Неділя: 08:30-21:30; Обідня перерва: 14:00-14:30

Аптечний кіоск:

Понеділок – п'ятниця: 09:00-17:00; Обідня перерва: 13:00-14:00

Субота: 09:00-15:00 Вихідні – неділя

Сімейна ресторація «Бокораш»

Щоденно і без перерви: 09:00-22:00

+38 (096) 263-18-85

«Tsura Brewhouse» (територія броварні «ЦИПА» - 1 поверх)

Щоденно і без перерви: 10:00-22:00

+38 (068) 247-43-53

«Гуцульська піцца під Газдівське пиво»

Щоденно і без перерви: 09:00-22:00

+38 (067) 420-10-23

«Гуцульська Перепічка»

Щоденно і без перерви: 07:30-19:30

«Гуцулато»

Щоденно і без перерви: 07:30-19:30



Правила проживання і протипожежної безпеки

Дані правила розроблені відповідно до Правил користування готелями й аналогічними засобами розміщення та надання готельних послуг, затвердженими наказом Державної туристичної адміністрації України від 16 березня 2004 року №19 та зареєстровані в Міністерстві юстиції України 02.04.2004 року за №413/9012 (з текстом цих правил можна ознайомитися в адміністратора рецепції).

- В кімнатах готелю санаторію забороняється:
 - користуватися власними електронагрівальними приладами (прасками, кип'ятильниками, кавоварками, електропечами та інше);
 - палити, запалювати свічки;
 - приносити та залишати пожежонебезпечні рідини й матеріали, зброю, вибухові засоби, отруйні речовини та інші небезпечні предмети;
 - накривати освітлювальні прилади горючими матеріалами;
 - кидати туалетний папір, предмети особистої гігієни та інші речі в унітаз;
 - утримувати будь-яких тварин, птахів;
 - запрошувати сторонніх осіб та передавати їм ключі від входних дверей;
 - переставляти меблі та змінювати інтер'єр;
 - кидати з балконів чи вікон будь-які предмети, речі та відходи їжі;
 - Поважайте права інших гостей, які проживають разом із Вами та в сусідніх кімнатах;
 - Дотримуйтеся періоду тиші із 13:00 год. до 15:00 год. та з 22:00 год. до 07:00 год;
 - Утримуйтесь від споживання алкогольних напоїв та вживання нецензурних висловів;
 - У випадку порушення гостем цих правил адміністрація санаторію має право вживати заходи щодо їх негайного усунення та відмови від подальшого надання йому послуг з тимчасового розміщення і перебування на території санаторію.
 - Виходячи з номеру, переконайтеся, що водогінні крани щільно зачинені, вимкніть освітлення, телевізор та інші електричні прилади.
 - Після користування праскою вимикайте її із розетки.
 - В номерах здійснюються такі види прибирання:
 - щоденно – експрес прибирання;
 - 1 раз в 3 дні – біжуче прибирання;
 - 1 раз в 7 днів – генеральне прибирання.
 - Не залишайте дітей в номері, на балконі та на території санаторію без нагляду.
 - Не перегинайтеся через поручні балконів.
 - Знаходитися у номері після 23:00 мають право лише гості, які проживають у ньому.
 - Бережно ставтеся до майна санаторію. У разі його пошкодження гість у повному обсязі відшкодовує його встановлену вартість.
 - Виходячи зі спального корпусу залишайте ключ від номеру на рецепції.
 - Виходячи за територію санаторію майте при собі санаторно-курортну карту та при необхідності пред'являйте її черговим працівникам служби безпеки й охорони.
 - У разі виникнення пожежі негайно залиште номер та сповістіть про небезпеку персонал санаторію.
 - При виникненні непередбачених ситуацій, будь ласка, звертайтеся до покоївки, на рецепцію або до працівників служби охорони.
- Бажаємо приємного відпочинку!**

Довідка (автостанції та залізничні вокзали)

Рахів:	автостанція	(03132) 2-15-58
	залізничний вокзал	(03132) 2-28-01, 2-24-73
Ясіня:	автостанція	(03132) 4-22-32
	залізнична станція	(03132) 4-32-22
Івано-Франківськ:	автовокзал	(0342) 75-08-30, 75-08-32
	залізничний вокзал	(0342) 59-22-23 (довідка)
		(03422) 2-49-74 (замовлення квитків)
	аеропорт	(0342) 59-83-48, 59-80-46

**Контактна інформація перевізників, які надають послуги
трансферу — в адміністратора.**

Село Кваси перетинає залізниця Львів — Рахів (поїзди 357 Київ-Рахів, 134 Миколаїв-Рахів, 26 Одеса-Рахів, 15 Харків-Рахів), тут проходить автотраса Н09 Мукачеве — Рахів — Івано-Франківськ — Галич — Львів.

Відстань від Квасів до районного центру (Рахова) — 14 км, до села Ясіня (Драгобрат) — 21 км, до села Ділове (Центр Європи) — 26 км, до курорту «Буковель» — 30 км, до міст Яремче — 60 км, Тячів — 81 км, Хуст — 109 км, Мукачеве — 171 км, Ужгород — 211 км, Івано-Франківськ — 120 км



Система внутрішньої навігації

Шановні гості, зверніть Вашу увагу на систему внутрішньої навігації, яка допоможе Вам легше орієнтуватися в санаторії «Гірська Тиса».

Як це працює?

1. Санаторій «Гірська Тиса» розділено на 4 корпуси, кожен з яких можна розрізнити за номером, літерою або кольором. Вхід у корпус позначається інформаційною табличкою.



2. Біля входу в корпус також знаходиться інформаційний стенд з переліком усіх процедурних кабінетів та інших локацій (кімнати, каса, банкомат тощо) які знаходяться у даному корпусі.

Номер процедурного кабінету позначається кольором і літерою корпусу, в якому він знаходиться. Цифра, яка слідує за літерою, позначає поверх, на якому кабінет знаходиться, а цифра вкінці позначає власне номер кабінету.

3. Біля кожного процедурного кабінету знаходиться комірочка з номером, назвою і графіком роботи кабінету.

4. Знайти необхідний кабінет – легко, орієнтуючись за навігаційними стрілками. Кожен корпус має власний набір стрілок.



5. Розклад, який гість отримує щоразу після оплати і бронювання процедур, містить інформацію про дату і час прийому процедури, назву процедури, а також адресу кабінету, в якому ця процедура знаходиться.

Дата	Час початку	Кабінет	Спеціаліст	Послуга
11.07.2021	21:50	Корпус №3 В, 1 поверх, Фітобар	Горкавчук Є.М.	Колаген (30 мл.)
13.07.2021	15:30	Корпус №3 В, 1 поверх, Кабінет В15	Мільчевич О.І.	Класичний масаж спини, 20 хв.
13.07.2021	16:00	Корпус №2 Б, 2 поверх, Кабінет Б21	Пташник І.Мик.	Високоінтенсивна лазеротерапія, 12Вт (2 зони), 24 хв.

Географічна та історична довідка

Санаторій «Гірська Тиса» знаходиться у селі Кваси Рахівського району Закарпатської області. Він розташований на висоті 560 метрів над рівнем моря у міжгірській долині річки Чорна Тиса на відстані 26 км від географічного центру Європи на території Карпатського біосферного заповідника, який належить до міжнародної мережі біосферних резервів ЮНЕСКО.

Село Кваси з давніх-давен славиться унікальними цілющими джерелами. Перша у Квасах водолікарня з купальнями побудована у середині XIX сторіччя за часів панування Австро-Угорщини. На мінеральних джерелах Квасів покращували здоров'я заможні сім'ї з Австрії, Угорщини, Німеччини. Наш «гуцульський Баден-Баден» уже не одне сторіччя привертає увагу не лише громадян України, але й жителів «старої» Європи.

Унікальне поєднання цілющої води та неповторних кліматичних умов стало причиною будівництва у цій місцевості санаторію «Гірська Тиса», який прийняв перших гостей у 1958 році. Будівництво санаторію відбувалося у рамках програми створення умов для реабілітації радянських космонавтів і працівників атомних електростанцій.

У 60 — 80 роках минулого сторіччя санаторій «Гірська Тиса» був дуже популярним. У ньому оздоровлювалися та відпочивали люди з усіх куточків колишнього СРСР, громадяни інших держав (Чехословаччини, Румунії, Угорщини та ін.) Але після розпаду СРСР, у перші роки незалежності, фінансування санаторію фактично припинилося. Це призвело до того, що незабаром його закрили.

Ситуація змінилася лише у 2007 році, коли почалися роботи з реконструкції санаторію, основна фаза яких закінчилася влітку 2008-го. Так сталося, що у рік свого 50-річчя санаторій «Гірська Тиса» відсвяткував другий день народження.

Відродження санаторію дає мешканцям Квасів надію, що це гостинне село, як і колись, стане центром лікування та відпочинку в Закарпатті, куди будуть приїжджати не лише тисячі українців, а й громадяни країн близького й далекого зарубіжжя.