

# **Оздоровлення в Карпатах!**

## **Переваги відпочинку в гірській місцевості:**

**1.Кліматотерапія-використання особливостей клімату Карпат при лікуванні і профілактиці ряду захворювань. Дихання чистим свіжим повітрям, насиченим ароматом лісу, квітів, що викликає більш глибоке дихання, підвищує легеневу вентиляцію, посилює кровообіг, покращує склад крові. Все це забезпечує надходження в кров більшої кількості кисню, посилює окисно-відновні процеси в організмі. Це підвищує витривалість організму до несприятливого впливу зовнішнього середовища, поліпшує реактивність! Таким чином, відпочинок в Карпатах являє собою неспецифічний метод лікування, спрямований на відновлення порушених функцій організму, є засобом мобілізації його життєвих сил у боротьбі з хворобами!**

**2.Фітотерапія!!!! Пропонуємо різноманітні лікувальні чаї, а саме:**

**-вітамінний чай з плодів шипшини і ягід смородини-як засіб, який зміцнює імунну систему!**

**-потогінний чай із ягід малини і суцвіття липи- застосовують у разі простудних захворювань, грипу, ознобу лихоманки, а також сприяє очищенню організму, виведенню шлаків.**

**-заспокійливий чай-із листя м'яти та квіток ромашки. Допомагає при стресах і безсонні!**

**3.Російська баня!!!! Призначена для тих, хто любить погріти кісточки. Повітря в російській бані вологе, насичене ароматом цілющих трав. «Родзинка»-масаж віником, який підсилює кровообіг. До речі, кожен віник володіє індивідуальними властивостями: березовий-очищає жирну шкіру, ялицевий –підвищує імунітет, дубовий- стимулює обмінні процеси!**

**Російська баня надзвичайно корисна: у ній пори глибоко очищаються, а шкіра регенерується! При регулярних відвідинах бані нормалізується робота сальних залоз, підвищується пружність шкіри! У такій бані йде з організму надлишок води(відповідно, і ваги), обмінні процеси активізуються, а зайві сантиметри зникають прямо на очах!**