

Описание термального курорта Bad Ragaz

Бад Рагац - круглогодичный курорт с термальными источниками, расположенный в долине реки Рейн, на северо-востоке Швейцарии.

Впервые целебные свойства здешних источников заметили еще в IX веке. Они были обнаружены в местном ущелье Тамина и сразу привлекли к себе внимание. Сегодня курорт Бад-Рагац пользуется популярностью и позволяет пройти лечение больным с нарушением опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы, прекрасно отдохнуть в одном из развлекательных заведений, отведать блюда и напитки европейской кухни в ресторанах и барах. Здесь есть крупнейший в регионе конгресс-центр, оздоровительные центры.

Перечень заболеваний, рекомендованных к лечению в Бад-Рагаце:
ревматизм соединительных тканей, дегенеративные патологии и боли в спине, артриты воспалительного характера, нарушения двигательных функций, восстановительное лечение после ортопедических и травматологических а также нейрохирургических операций, последствия паралича центральной нервной системы, нейропатологии, нейровегетативные нарушения.

МЕДИЦИНСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ:

Grand Resort***, Bad Ragaz**

Программа Ragazer Anti-Aging

5 дней

Стоимость программы - **6` 350 CHF** на человека, 5 дней, не включая размещение.

Программа начинается по понедельникам и требует пребывания в Grand Resort Bad Ragaz, по меньшей мере, на протяжении пяти ночей (прибытие в воскресенье).

Внутреннее омоложение посредством оперативных мер для улучшения подвижности, питания и метаболизма

1. Вы активизируете клетки мышц, печени, мозга и сосудов через двигательную программу, ориентированную на ваши потребности.
2. Вы увеличиваете свой метаболизм посредством выборочного питания и медицинского вмешательства, что впоследствии улучшает метаболизм активированных клеток.
3. Вы постоянно замедляете свой биологический процесс старения, следуя конкретным рекомендациям наших экспертов в отношении образа жизни, подвижности, питания, управления стрессом и сна.

Ваша программа:

Подробная история болезни
Анализы в нашей специализированной лаборатории
Анализ подвижности персональным инструктором work-IT-out
Композиция тела (Messung von Muskel- und Fettmasse)
Проверка работы сердечно-сосудистой системы с помощью эргометра (ЭКГ в состоянии покоя и в стрессовом, включая тест на уровень молочной кислоты)
Ваш диетолог проведет начальную консультацию, проанализирует ваши привычки питания и познакомит вас с антивозрастным питанием
Ваша личная карта здоровья
Анализ питания вашим диетологом
Полный пансион по программе Cuisine Équilibrée
2 тренировки work-IT-out с индивидуальным инструктором на основе анализа вашей подвижности (60 мин.)
2 антивозрастные настойки Ragazer
Итоговая консультация с вашим врачом (обсуждение всех результатов исследования)
Итоговая консультация с вашим диетологом, включая рекомендации по вашему рациональному питанию дома
Ваша личная карта здоровья

Программа снижение веса «Ragazer» 6 дней

Стоимость программы - **6` 650 CHF** на человека, 6 дней, не включая размещение. Программу по снижению веса можно забронировать в сочетании с проживанием на срок минимум 6 ночей в отеле Grand Hotel Quellenhof & Spa Suites или Grand Hotel Hof Ragaz. День прибытия — только по воскресеньям.

Добейтесь оптимальной массы тела посредством упражнений и здоровой диеты под медицинским наблюдением

1. Получите стойкий результат по снижению массы тела с помощью систематических тренировок с персональным инструктором
2. Попробуйте легкие и полезные блюда изысканной кухни в ресторане «Cuisine Equilibrée» и получите диетологическую консультацию, которая поможет вам ежедневно поддерживать здоровый рацион
3. Укрепите свой дух и узнайте, как поддерживать и оптимизировать свой вес в будущем

Ваша программа

Подробная история болезни
Лабораторные обследования печени, почек и щитовидной железы, а также определение наличия сахара, липидов и кровяных телец в крови
Функциональная диагностика сердечно-сосудистой системы при помощи эргометра (ЭКГ в спокойном состоянии и во время нагрузок)
Конституция (определение объема мышечной и жировой массы)
Медицинский анализ привычек в вопросе питания и физических нагрузок
Начальная, обзорная и завершающая консультация с нашим диетологом
Планирование вашей индивидуальной программы похудения
Ежедневная программа тренировок с персональным тренером (50 мин.)
Ежедневные самостоятельные тренировки в соответствии с планом занятий
Полный пансион по программе Cuisine Équilibrée
Ежедневно 2 литра воды из термальных источников Ragazer
Пакет услуг для новичков WINFORCE®: изолят сывороточного белка, L-карнитин и смесь мультивитаминов/минералов в качестве добавки к диете
Завершающая медицинская консультация с вашим врачом и диетологом (обсуждение всех результатов анализов, включая рекомендации по поводу диеты, и подготовка индивидуального плана питания и комплекса упражнений)

Ваша личная карта здоровья
Личный путеводитель в ходе программы

Программа «Ragazer Detox» 7 дней

Стоимость программы - 7` 670 CHF на человека, 7 дней, не включая размещение.

Программа начинается по понедельникам и подразумевает пребывание в Grand Resort Bad Ragaz в течение как минимум семи ночей (прибытие в воскресенье).

Восстановление тела и душевного покоя посредством полного очищения и вывода из организма токсинов

1. Укрепите иммунную систему и активизируйте внутренние силы, энергию и активность благодаря целенаправленному очищению тела
2. Создайте физический и душевный баланс, устранив блокировки метаболических процессов и восстановив свой метаболический баланс
3. Почувствуйте полное единение со своим телом благодаря индивидуально разработанной программе по выводу из организма токсинов

Ваша программа

Подробная история болезни
Обследование в нашей специальной лаборатории по детоксикации (на наличие токсинов, произведённых организмом, и инородных токсинов)
Композиционный состав организма (определение объёма жировой ткани и мышечной массы)
Ультразвуковое исследование печени
Очищение желудочно-кишечного тракта
Общая консультация и беседа с нашим диетологом, включая анализ и оценку ваших текущих привычек в еде и питье
Планирование вашей личной диеты для вывода токсинов и процедур по детоксикации
3 детоксикационные процедуры по мере необходимости (индивидуально разработанные)
Итоговая медицинская консультация с врачом и диетологом (обсуждение всех результатов исследования и советы по поддержанию и улучшению общего состояния)
Индивидуальная медицинская карта
Индивидуальные консультации в ходе программы

Программа рацион питания на основе лабораторных исследований и тренировок Ragazer

10 дней

Стоимость программы - **11` 930 CHF** на человека, 10 дней, не включая размещение.

Программа по составлению рациона питания на основе лабораторных исследований и тренировок всегда начинается по понедельникам и предполагает минимум 10 ночей пребывания в Grand Resort Bad Ragaz (день прибытия: воскресенье).

Восстановите метаболический баланс

Добейтесь «устойчивого результата» благодаря комплексному методу рационального питания и тренировок

1. Нейтрализуйте дефицит питательных веществ с нашей индивидуально подготовленной диетой и метаболическими воздействиями
2. Получите индивидуальную программу рационального питания, разработанную на основе лабораторных исследований посредством ультрасовременного метаболического диагностирования для поддержания «устойчивого результата» метаболического баланса
3. Улучшите метаболические функции и физические возможности посредством целевой программы с помощью индивидуального инструктора

Ваша программа:

Доскональная медицинская история доктора Кристиана Хоппе
Режим питания от ученого в области рационального питания Кристофа Маннхарта
Обследование работоспособности сердечно-сосудистой системы (ЭКГ покоя и нагрузки)
Композиция тела (измерение мышечной и жировой массы)
Проверка функций печени (лабораторные анализы и ультразвук)
Оценка физических возможностей (сила, выносливость, подвижность, стабильность всего тела)
Уникальная диагностика метаболизма для оценки состояния вашей иммунной системы, степени подверженности стрессам, уровня раздражительности, привычек в еде и снабжения организма питательными веществами (напр., витаминами, минералами и жирными кислотами)
2 настойки, нацеленные на индивидуальную оптимизацию метаболизма
4 тренировки work-IT-out с индивидуальным инструктором (50 мин.)
Полупансион Cuisine Équilibrée
Индивидуально разработанные меню и предложения по добавкам (например, витамины, минералы и белки) основаны на анамнезе вашего питания и лабораторных диагностиках с учетом распорядка вашего дня и ваших личных целей

Итоговая консультация с вашим специалистом по рациональному питанию Кристофом Маннхартом (просмотр лабораторных результатов, рекомендации по режиму питания и добавкам)

Итоговая консультация с доктором Кристианом Хоппе

Ваша личная карта здоровья

Личный путеводитель в ходе программы

Проверка состояния здоровья/check up

Глубокое ознакомление со своим организмом

- Благодаря нашему комплексному анализу организма Вы узнаете больше о функциональном состоянии Ваших внутренних органов и о своей физической форме.
- На основании новейших данных и диагностических методик Вы получаете рекомендации для эффективной профилактики заболеваний.

Обследование состояния здоровья

Стоимость программы - **2` 950 CHF** на человека, не включая размещение.

- Полное медицинское обследование
- Лабораторные исследования печени, почек, щитовидной железы, показателей сахара и липидов в крови, изучение картины крови
- Исследование функций сердечно-сосудистой системы методом эргометрии (ЭКГ в покое и при нагрузках)
- Тестирование функции легких (включая тест на определение дыхательного объема легких и измерение сопротивления дыхательных путей)
- Чистка зубов, включая обследование и консультацию специалиста
- Заключительная беседа с Вашим врачом (обсуждение всех результатов обследования и консультация по сохранению и улучшению Вашего общего состояния здоровья)
- Личное досье о состоянии здоровья (на немецком или английском языке)
- Персональное сопровождение во время прохождения программы

Начало программы – с понедельника по четверг.
Минимальный срок проживания в Grand Resort Bad Ragaz составляет три ночи.

Обследование здоровья Best Ager

Стоимость программы - 5` 750 CHF на человека, не включая размещение.

- Полное медицинское обследование
- Лабораторные исследования печени, почек, щитовидной железы, показателей сахара и липидов в крови, изучение картины крови
- Исследование функций сердечно-сосудистой системы методом эргометрии (ЭКГ в покое и при нагрузках)
- Тестирование функции легких (включая тест на определение дыхательного объема легких и измерение сопротивления дыхательных путей)
- Чистка зубов, включая обследование и консультацию специалиста
- Обследование сосудистой системы, включая дуплексное сканирование сонной артерии
- Обследование нижней части пищеварительного тракта (колоноскопия), дополнительные исследования в зависимости от результатов (включаются в счет отдельно и определяются издержками)
- Денситометрия костей
- Заключительная беседа с Вашим врачом (обсуждение всех результатов обследования и консультация по сохранению и улучшению Вашего состояния здоровья)
- Личное досье о состоянии здоровья (на немецком или английском языке)
- Персональное сопровождение во время прохождения программы

Начало программы – с понедельника по среду.
Минимальный срок проживания в Grand Resort Bad Ragaz составляет четыре ночи.

Программы по обследованию для дам

В центре внимания Вы и Ваше здоровье

- Состояние Вашего здоровья оценивается на основании специального, рассчитанного на женщин, комплексного анализа состояния организма.
- Вы получаете рекомендации для эффективной профилактики, базирующиеся на новейших научных исследованиях.
- Вы расходуете время лишь на себя, чтобы расслабиться, восстановить внутренний баланс и получить новый заряд жизненной энергии.

Обследование для дам

Стоимость программы - 3` 790 CHF на человека, не включая размещение.

- Полное медицинское обследование
- Лабораторные исследования печени, почек, щитовидной железы, показателей сахара и липидов в крови, изучение картины крови
- Исследование функций сердечно-сосудистой системы методом эргометрии (ЭКГ в покое и при нагрузках)
- Маммография, включая УЗИ
- Флоатинг (расслабляющая гидротерапия)
- Медицинская процедура по уходу за лицом
- Заключительная беседа с Вашим врачом (обсуждение всех результатов обследования и консультация по сохранению и улучшению Вашего состояния здоровья)
- Личное досье о состоянии здоровья (на немецком или английском языке)
- Персональное сопровождение во время прохождения программы

Начало программы – с понедельника по среду. Минимальный срок проживания в Grand Resort Bad Ragaz составляет четыре ночи.

Обследование для женщин Best Ager

Стоимость программы - 6` 300 CHF на человека, не включая размещение.

- Полное медицинское обследование
- Лабораторные исследования печени, почек, щитовидной железы, показателей сахара и липидов в крови, изучение картины крови
- Исследование функций сердечно-сосудистой системы методом эргометрии (ЭКГ в покое и при нагрузках)
- Маммография, включая УЗИ
- Флоатинг (расслабляющая гидротерапия)
- Медицинская процедура по уходу за лицом
- Денситометрия костей
- Обследование нижней части пищеварительного тракта (колоноскопия), дополнительные исследования в зависимости от результатов (включаются в счет отдельно и определяются издержками)

- Обследование сосудистой системы, включая дуплексное сканирование сонной артерии
- Заключительная беседа с Вашим врачом (обсуждение всех результатов обследования и консультация по сохранению и улучшению Вашего состояния здоровья)
- Личное досье о состоянии здоровья (на немецком или английском языке)
- Персональное сопровождение во время прохождения программы

Начало программы – в понедельник и вторник.

Минимальный срок проживания в Grand Resort

Bad Ragaz составляет пять ночей.

Программы по обследованию для мужчин

Предупредите возможные риски для Вашего здоровья с помощью специального превентивного обследования

- Наш специалист-уролог советует проводить профилактический контроль предстательной железы ежегодно или каждые два года.
- Данное индивидуальное профилактическое обследование позволяет своевременно обнаружить нарушения функций предстательной железы и начать лечение.

Базовое урологическое обследование

Стоимость программы - **1` 745 CHF** на человека, не включая размещение.

- Полное медицинское обследование
- Лабораторные исследования
- Сонография нижней части живота (мочевого пузыря, предстательной железы, почек и семенников)
- Измерение потока мочи (урофлоуметрия)
- Личное досье о состоянии здоровья (на немецком или английском языке)
- Персональное сопровождение во время прохождения программы

Начало программы – с понедельника по среду.

Минимальный

срок проживания в Grand Resort Bad

Ragaz составляет от трех до четырех ночей.

Диагностическое урологическое обследование

(включая биопсию предстательной железы)

Стоимость программы - **4` 400 CHF** на человека, не включая размещение.

- Полное медицинское обследование
- Лабораторные исследования
- Сонография нижней части живота
(мочевого пузыря, предстательной железы, почек и семенников)
- Измерение потока мочи (урофлоуметрия)
- Биопсия предстательной железы под ультразвуковым наведением при местной анестезии
- Гистопатологическое исследование результатов биопсии предстательной железы
- Личное досье о состоянии здоровья (на немецком или английском языке)
- Персональное сопровождение во время прохождения программы