

Nyerje vissza



egészségét!

Egészségünk megőrzésének fontosságát senkinek nem kell bizonygatni. De vajon mindent megteszünk azért, hogy tényleg jól vegyük a mindennapi akadályokat? A stressz kipihenése, szívünk védelme érdekében újabb kiváló lehetőséget kínálnak nekünk – méghozzá páratlanul szép környezetben.



Nincs az a nap, amikor ne érne rengeteg stressz bennünket, különösen a munkahelyünkön. Ráadásul az is tény, hogy mi magunk is rongáljuk egészségünket: keveset mozgunk, nem sportolunk, dohányzunk és szép lassan elhízunk... Mindennek következménye a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a szívpanaszok, ami aztán ördögi kört indít el: túlsúlyosan, szívproblémákkal még nehezebb sportolni kezdeni. Ezek után bizony érthető a szomorú tény, hogy hazánkban a halálestetek több mint fele mögött a szív- és keringési rendszer megbetegedései állnak.

Testi-lelki regenerálódás

Pedig egészségünkért mi magunk is rengeteget tehetünk. Először is: megelőzhetjük a bajokat! Ugye ismerős az unalomig ismert szöveg: elhagyjuk a cigarettát, zsírszegényen, gyümölcsökben-zöldségekben gazdagon táplálkozunk, és hosszan sorolhatnánk. Könnyű ezt mondani, ám sokkal nehezebb következetesen megtenni. De akinek fontos – márpedig ki vitatja, hogy nemcsak magunkért, hanem páruunkért, gyermekünkért is fontos! –, az tesz érte. Ezentúl azonban segítőkre találhatunk egy olyan exkluzív prevenció központban, ahol kiváló szakemberek támogatnak minket komoly elhatározásunkban.

A Fónix Kastélyszanatóriumban egész biztosan szívesen pihen bárki, ideális hely a gyógyuláshoz, hiszen olyan gyönyörű helyre épült, hogy már a táj szépségétől messzire röpül tőlünk a stressz. A természetvédelmi területen elhelyezkedő, héthektáros ősfás parkkal körülvett, újjávarázsolt klasszicista kastély Nógrádgárdonyban található, melynek szubalpin klímája és a tiszta levegő nagyban hozzájárul a testi-lelki regenerálódáshoz.

Személyre szóló programok

Ahhoz persze, hogy igazán a mi egyéni problémáinkon segíthessenek, személyre szóló tanácsok kellenek. A Fónix Kastélyszanatóriumban a szív- és érrendszeri kockázati tényezőket a legkorszerűbb eszközökkel mérjük fel, és személyünkre szabott javaslatot tesznek, hogy segítsenek a tudatos életvezetés kialakításában, valamint egészségünk megőrzésében. Ennek alappillérei:

- 1 kardiiovaszkuláris állapotfelmérés
- 2 mozgásterápiás terv összeállítása
- 3 egészségmegőrzés, életmód-tanácsadás pszichológus bevonásával
- 4 relaxáció, kikapcsolódási lehetőségek.

A menedzserszűrések, megelőző (prevenzív) kezelések mellett a már infarktuson átesett betegek számára is ideális hely a gyógyulásra, regenerálódásra a nógrádi intézmény. Az itteni kezelések során ugyanis magas szinten képzett orvosok, ápolók működnek közre abban, hogy a károsodott funkciók minél teljesebben helyreállíthatók legyenek, illetve megállítsák a további romlást. Különösen azért is megoldható ez, mert a Fónixben a gyógyszeres, a pszichoterápiás eljárást és a természetes gyógytényezőket egyaránt alkalmazzák.

EGYEDÜLÁLLÓ ELLÁTÁSI KÖRÜLMÉNYEK:

- prémium kategóriás egészségügyi szolgáltatás, szállodai színvonalon!
- 28 egyágyas, 10 kétágyas, 6 franciaágyas szoba, mindegyik a kastély épületében.

A vendégek külön térítés nélkül vehetik igénybe a kastélyszanatórium összes szolgáltatását:

- úszómedence
- pezsgőfürdő
- szauna
- merülőkád
- napozóterasz
- masszázs
- kondicionáló- és tornaterem
- könyvtár
- biliárdszoba
- asztali foci.

SEGÍTŐ DIAGNOSZTIKAI ÉS TERÁPIÁS ESZKÖZÖK

- Itt található az ország egyik legmodernebb spiroergometriás laboratóriuma. (A kerékpáron vagy futószőnyegen haladó páciens szervezetét fokozatosan terhelik, miközben EKG-monitorizálás és folyamatos vérnyomás-mérés is történik. A vizsgálattal mérhető az oxigénfogyasztás és a széndioxid-kibocsátás, mely eredményekből a tüdő állapotán túl, az anyagcsere is vonhatóak le következtetések.
- Az echokardiográfiás vizsgálaton a szív állapotát vizsgálják ultrahanggal.
- Az edzésterveket élvonalbeli kardiogépekkel egészítik ki, emellett futópadok és elliptikus járógépek segítik a vizsgálatokat. Aqua-rider kerékpárokat a rehabilitációs terápiában kizárólag itt alkalmaznak.
- Vízitornát végezhetünk a dupla ellenáramlatotával felszerelt medencében. A víz alatti masszázs előnyeit pedig a víz felett élvezhetjük higiénikusabban az itteni egyedi masszázsszűrésűvel.
- Életmód- és egészségmegőrzési tanácsokat kaphatunk, pszichológus segítségével.
- Az infarktuson átesett beteget monitorizálják, így a legkisebb eltérés esetén beavatkozhatnak a szakemberek.