



Kastélyszanatórium – ősparkban

DR. TAKÁCS ZOLTÁN

Sokszor érezte már, hogy fáradt, kimerült, s komoly erőfeszítésébe kerül még a napi rutin elvégzése is? Hogy szellemi és fizikai tartalékai vészesen fogynak, s képtelen koncentrálni az Ön előtt álló feladatokra?

Sokat kivesznek belőlünk a hajszott mindennapok, a belső és a külső elvárások. Elfáradunk, elkopunk. De vajon tényleg ilyen gyorsan kell ennek végbemennie?

Mert mi is történik velünk?

A stressz, a mozgásszegény életmód, a rendszertelen étkezés, a szorongás, illetve az így kialakuló magas vérnyomás és cukorbetegség olyan rizikófaktorok, amelyek jelentősen növelik a kardiovaszkuláris betegségek valószínűségét. A stressz hatással van testünk és lelkünk állapotára. A kezdeti tünetek könnyen válnak krónikus betegséggé. A stresszkeltő tényezőkhöz való folyamatos alkalmazkodás kimerítheti testünk erőforrásait, és gyengíti az ellenálló-képességét. Az alattomosan kialakuló pszichoszomatikus betegségek létrejöttében az érzelmek központi szerepet játszanak. A lelki betegségek közvetetten okoznak szív- és érrendszeri megbetegedéseket, magas vérnyomást, szívinfarktust. A szív- és érrendszer testünk egyik legesendőbb része a stressz hatásaival szemben.

A szívbetegségek kialakulásának egyetlen megelőzési módja a sokat emlegetett egészséges életmód. A rendszeres mozgás, a zsírszegény táplálkozás, a dohányzás mellőzése, a mértékletes alkoholfogyasztás és nem utolsósorban a stressz hatékony kezelése. Bár a recept triviálisnak tűnik, segítség nélkül mégsem olyan egyszerű megvalósítani mindennapi életünkben.

Hogyan segít Önnek a Főnix Kastélyszanatórium?

A „Kastélyszanatórium” új ellátási kategória a hagyományos orvoslás és a medical wellness elemeinek ötvözésével. Minden páciens komplex szív- és érrendszeri kivizsgáláson és állapotfelméréseken esik át, melynek része a funkcionális terhelhetőségi vizsgálat, az anyagcsere-állapot és a pszichológiai profil elemzése is. Az eredmények kiértékelése után személyre szabott javaslatot adunk a tudatos életvezetésre és egészségmegőrzésre. Az egyéni terápiás javaslat többek között magában foglalja egy edzésprogram, szükség esetén fizioterápiás program kidolgozását, szívbarát étrend kialakítását, életmód- és stresszkezelési tanácsadást is. A különböző életmód-változtatási terveket kardiológus, pszichológus, mozgásterapeuta és dietetikus állítja össze a korszerű orvostudományi ismeretek és a már bevált, hagyományos tapasztalatok ötvözésével. A terápiás javaslaton túl a páciensek segítséget kapnak a megvalósításhoz, és az egyhetes vizsgálat és kezelés során szakmai felügyelet mellett kezdhetik el a tudatos életmód-változtatást.



Magyarországon egyedülálló diagnosztikus és terápiás eszközparkunk, vizsgálati módszereink:

- A szanatóriumban az ország egyik legmodernebb spiroergometria laboratóriumát alakítottuk ki. A spiroergometria olyan terheléses vizsgálati módszer, mellyel a páciens kerékpáron vagy futószőnyegen történő lépcsőzetes terhelése során, a folyamatos EKG- és időszakos vérnyomás-monitorizáláson túl, a kielégített oxigén és széndioxid mennyiségéből az oxigénfogyasztásra, az anaerob kihasználásra, illetve egyéb paraméterekre következtethetünk, amelyek a páciens edzettségéről, a szívizom teljesítőképességéről nyújtanak információt.

- Echocardiographiával a szívet ábrázoljuk ultrahang segítségével. A szív kontraktilitására, esetleges falmozgászavarokra és billentyűhibáira derülhet fény.

- Az edzésterveket a világ élvonalába tartozó Technogym cardiogépekkel állítjuk össze.

- Medyjet masszázsságyunk a víz alatti masszázs előnyeit kínálja higiénikusabban a víz felett.

- Vízitorna keretében Aqua-rider kerékpárokat is alkalmazunk.

- Az izomzat formálására, megerősítésére – kontrollált, teljes testvibrációs elven működő – Fitvibe berendezést használunk.

A hotelszolgáltatás körülményei

A Főnix Kastélyszanatóriumban a magas színvonalú orvosi ellátáshoz négycsillagos szállodai szolgáltatások sora párosul. A szanatóriumnak a gyönyörűen felújított nógrádgárdonyi Majláth-kastély ad otthont, mely kiváló természeti adottságokkal rendelkezik. Héthektáros, ősfás parkja természetvédelmi terület, szubalpin klímája, a festői környezet és a tiszta levegő nagyban hozzájárul a testi-lelki regenerálódáshoz.

Vendégeinket 28 egyágyas, 10 kétágyas és 6 franciaágyas szobával vár-

juk. Minden szoba a kastély épületében helyezkedik el. A kastélyszanatóriumban a vendégeink térítés nélkül igénybe vehetik a wellness-részleget, melyben úszómedence, pezsgőfürdő, szauna, merülőkád, Kneipp-taposó, aromakabin is található. Az ódon hangulatú könyvtárszobában szórakoztató olvasmányok, klasszikus magyar és angol nyelvű művek közül válogathatnak. *Jókait* vagy *Mikszáthot* olvasva a *Zsolnay-cserépkályha* mellett, megéleveníedik a kastély 19. század végi miliója. A régi borospincében biliárdasztal, csocsó, darts várja a játékokat kedvelőket. Animátorunk kirándulások szervez a kastély természeti és kulturális kincsekben gazdag környékére.

A kastélyparkra kilátást nyújtó éttermünkben olyan ételeket kínálunk, amelyek a legkorszerűbb konyhatechnológiával készülnek. Séfünk a konyhaművészetet a *Gundel* étteremben tanulta, és a világ több országában gyakorolta. Az asztalra kerülő fogások így nem csupán az egészséges életmód kívánalmainak felelnek meg, de a különleges ízek kedvelőit sem fognak csalódni. Szolgáltatásaink all inclusive-ak, napi háromszori főétkezéssel.

Az árakat a hazai kastélyszállodák, wellness-hotelek áraihoz igazítottuk, annak érdekében, hogy ezt az új típusú szolgáltatást minél többen igénybe vehessék. Különleges előnye a kastélyszanatóriumi pihenésnek, hogy az exkluzív környezet, valamint az egészségügyi szolgáltatások elérhető áron komplex ellátást biztosítanak.

Szánjon egy évben egy hetet magára, hogy az év további ötvenegy hetében teljes életet élhessen!

FŐNIX KASTÉLYSZANATÓRIUM

2673 Nógrádgárdony, Kórház u. 1.

www.kastelyszanatorium.hu

info@kastelyszanatorium.hu