

НАПОЛНЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРОГРАММ ПРОЦЕДУРАМИ
Площадка СОСНОВАЯ (Самара, с. М. Царевщина) – 7 дней / 2 недели
Площадка КУПАЛА (Тольятти, п-остров Копылово) – 10 дней
Площадка РОДНИКОВАЯ (Самара, с. М. Царевщина) – 2 недели

№ п/п	Название	«Ключ к здоровью»	«Стержень здоровья 2.0»	«Ключ к здоровью+»	«Стержень здоровья»
		Длительность курса 7 дней	Длительность курса 2 недели	Длительность курса 10 дней	Длительность курса 2 недели
ПЛОЩАДКА:		СОСНОВАЯ		КУПАЛА	РОДНИКОВАЯ
Длительность курса, дней		7	13	10	13
Оценка и анализ статуса здоровья; разработка индивидуальной программы коррекции состояния здоровья		Количество процедур за курс			
1	Первичный сбор анамнеза и консультация специалиста (офис)	1	1	1	1
2	Уточнение анамнеза	1	1	1	1
3	Замеры показателей здоровья, тестирование	1	1	1	1
4	Check Up (объемный анализ диагностики пульсовых волн)	1	1	1	1
5	Биоимпендансометрия	-	1	-	-
6	Первичная консультация терапевта	1	1	-	-
7	Разработка и назначение индивидуальной программы (дополнительные назначения к основной программе по показаниям)	1	1	1	1
8	Ежедневные индивидуальные замеры и опрос состояния	7	13	10	13
9	Ежедневная диагностика и коррекция состояния на индивидуальных процедурах	17	38	27	38
Активизация энергии органов и гармонизация движения межклеточной жидкости					
10	Массаж всего тела «Риодараку»* <i>Подробнее: комплексное воздействие на все меридианы органов с дополнительной активизацией слабейших систем</i>	5	12	9	12
11	Массаж живота по системе «Ци-Ней-Цзан»* <i>Подробнее: высокотехнологичное комплексное гармонизирующее воздействие, направленное на повышение энергии и работоспособности внутренних органов в организме</i>	6	13	9	12

№ п/п	Название	«Ключ к здоровью»	«Стержень здоровья 2.0»	«Ключ к здоровью+»	«Стержень здоровья»
		Длительность курса 7 дней	Длительность курса 2 недели	Длительность курса 10 дней	Длительность курса 2 недели
ПЛОЩАДКА:		СОСНОВАЯ		КУПАЛА	РОДНИКОВАЯ
12	Активный массаж задней поверхности всего тела и подъем энергии на радиусной кушетке*	5	12	9	12
13	«Кошачий бег» с дыханием «Кузнечный мех»* <i>Подробнее: специальная техника движения с активизацией сердечнососудистой системы, укрепления стенок сосудов, разгрузкой сердца. Направлена на ускорение кровотока</i>	курс	курс	курс	курс
14	Упражнения на уличных тренажерах (по назначениям)*	4	9	-	-
15	Прием соковой смеси «Лимфа»*	-	10	5	10
16	«Глинолечение» (2 зоны в день, ежедневно)*	4 дня	9 дней	8 дней	9 дней
Восстановление детоксикационной функции кишечника					
17	«Первичное промасливание»*	2	2	2	1
18	Прием натуральных очищающих кишечник препаратов*	12	20	17	16
19	Прием натуральных шлаковыводящих препаратов*	4	7	7	7
20	Дополнительный натуральный очищающий препарат*	курс	курс	курс	курс
21	Очищающие процедуры	курс	курс	курс	курс
22	Микроклизма с травами*	14	26	18	26
23	Прием состава «Антипаразит»*	9	18	9	14
24	Заживляющая мазь «Календула+»*	курс	курс	курс	курс
25	Антипаразитарный состав «Трикату»	-	5	5	5
26	Растительный абсорбент*	4	10	7	10
27	Квантовая терапия на область передней брюшной стенки	-	5	7	5
28	Прием состава «Синий йод»	1	2	1	2
29	Прием состава «Нормафлор»*	-	5	4	4
30	Нормализующая флору «Каша»*	2	3	-	-
Восстановление детоксикационной функции печени					
31	Подготовительная «Активизация системы печени и желчевыводящих путей»*	12	20	16	16
32	Прием комплекса натуральных очищающих печень препаратов*	4	5	6	4
33	Активизация системы печени средствами животного-растительного происхождения*	-	2	2	2

№ п/п	Название	«Ключ к здоровью»	«Стержень здоровья 2.0»	«Ключ к здоровью+»	«Стержень здоровья»
		Длительность курса 7 дней	Длительность курса 2 недели	Длительность курса 10 дней	Длительность курса 2 недели
ПЛОЩАДКА:		СОСНОВАЯ		КУПАЛА	РОДНИКОВАЯ
34	Активизация системы печени состав «Икра красная+»*	-	2	-	-
Восстановление детоксикационной функции легких					
35	Сеансы гипокситерапии и гиперкапнии	8	18	14	9
36	Комплекс гармонизирующих упражнений*	5	11	8	11
37	Комплекс упражнений «Суставная гимнастика»*	5	5	7	-
38	Комплекс упражнений «Формула стройности»*	5	5	7	-
39	Комплекс упражнений «Дыхание в лесу по системе У-Син»* <i>Подробнее: комплекс дыхательных упражнений, направленных на активизацию и гармонизацию всех систем организма</i>	6	12	9	12
40	Комплекс упражнений «Дыхание в лесу на основе Тибетских методик»* <i>Подробнее: комплекс дыхательных упражнений на основе тибетских методик в авторской доработке, направленных на активизацию системы легких, почек, костной и мочеполовой системы с использованием хронотерапии</i>	6	12	8	12
41	Релаксация с детензор-терапией и элементами галотерапии <i>Подробнее: релаксация на спец.матрасах с мягкой тракцией позвоночника</i>	4	9	-	-
42	Парадоксальное дыхание по системе Стрельниковой <i>Подробнее: дополнительное укрепление дыхательных мышц</i>	5	11	9	11
43	Фито-ингаляционное дыхание «Насья»* <i>Подробнее: на базе аюрведических технологий</i>	6	6	8	6
Восстановление детоксикационной функции кожи					
44	Закаливающая банная процедура в сауне* <i>Подробнее: специальная методика умеренного набора тепловой энергии + закаливающее охлаждение ушатом воды и в бассейне. Направлена на</i>	6	12	9	12

№ п/п	Название	«Ключ к здоровью»	«Стержень здоровья 2.0»	«Ключ к здоровью+»	«Стержень здоровья»
		Длительность курса 7 дней	Длительность курса 2 недели	Длительность курса 10 дней	Длительность курса 2 недели
ПЛОЩАДКА:		СОСНОВАЯ		КУПАЛА	РОДНИКОВАЯ
	<i>набор энергии, положительно влияет на состояние сердечнососудистой системы, кожи и легких</i>				
45	Использование при проведении массажных процедур очищающего кожу комплекса масел*	курс	курс	курс	курс
46	Аюрведическое промасливание кожи тела*	-	2	1	2
47	Процедура «Насья-2. Кожа. Волосы. Ногти» в сауне* <i>Подробнее: комплексное воздействие на базе аюрведических технологий</i>	-	5	5	5
Восстановление детоксикационной функции почек, укрепление костной и мочеполовой системы					
48	Комплекс утренних дыхательных упражнений с укреплением мышечно-связочного аппарата позвоночника*	5	11	8	11
49	Комплекс упражнений, направленных на укрепление мочеполовой системы*	4	9	8	9
50	Спринцевание с травяными сборами (для женщин)*	14	26	16	26
51	Комплекс травяных сборов для системы почек (в т.ч. костной и мочеполовой системы)*	4	14	7	10
52	Укрепление и активизация системы почек, костной и мочеполовой системы комплексами упражнений*	курс	курс	курс	курс
53	Инфракрасная сауна в номере (процедура по назначению)* <i>Подробнее: набор энергии в мочеполовую систему и систему почек</i>	курс	курс	-	-
54	Очищение желудка, поджелудочной железы*	4	7	5	7
Обучающие лекции, консультации					
55	Вводная лекция «Здоровый образ жизни»*	1	1	1	1
56	«Причины возникновения заболеваний»*	3	3	3	2
57	«Достижение здоровья. Восточная философия, психология, медицина»	3	3	-	-
58	«Законы Бытия»*	1	1	1	1
59	«Системы здорового питания»*	2	2	2	2
60	«Выход из очищения (практические рекомендации и теоретическое обоснование)»*	2	3	1	2
61	Лекции «Тема дня»*	4	9	8	9

№ п/п	Название	«Ключ к здоровью»	«Стержень здоровья 2.0»	«Ключ к здоровью+»	«Стержень здоровья»
		Длительность курса 7 дней	Длительность курса 2 недели	Длительность курса 10 дней	Длительность курса 2 недели
ПЛОЩАДКА:		СОСНОВАЯ		КУПАЛА	РОДНИКОВАЯ
62	Индивидуальная консультация врача по рекомендациям на дом*	1	1	1	1
63	Разгрузочно-диетическое питание*	курс	курс	курс	курс

* – является интеллектуальной собственностью «Практикума здоровья Устиновой О.И.», патент № 2200527, действует с 20 октября 2000 г. (См. Патенты и Свидетельства)

«Практикум здоровья Устиновой О.И.» оставляет за собой право вносить изменения в перечень процедур, входящих в состав программ

Действует с 23 апреля 2018 г.