

ПОДГОТОВКА К ПРОГРАММЕ ДЕТОКС

ПРОГРАММА «ДЕТОКС»

Программа "Детокс" - это современный способ перезагрузки организма, возможность выйти на новый, более качественный уровень физического и психологического здоровья всего за 1-2 недели. Наша программа позволяет превратить накопившиеся в организме токсины и их метаболиты в безвредные молекулы и далее помогает вывести их из организма естественными путями: через почки, желудочно-кишечный тракт, лимфатическую систему, через кожу и дыхательные пути.

"Бонус" эффект программы - осязаемое снижение массы тела, внешнее омолаживающее действие и внутренний прилив сил и энергии.

Для того, чтобы получить максимальный восстановительный и безопасный результат необходимо правильно подготовиться к программе, а также правильно выйти из нее.

ВАЖНО: Перед началом подготовки к программе необходимо убедиться в отсутствии противопоказаний: острые воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, а так же обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, желчекаменная болезнь, любые внезапные изменения в режиме дефекации, которые сохраняются более 2 недель; не диагностированное ректальное кровотечение; неспособность к дефекации после использования слабительного; трудности при глотании и другие проблемы в области горла и глотки; стеноз пищевода, кардии или ЖКТ; потенциальная или существующая кишечная непроходимость (илеус); паралич кишечника или синдром мегаколона

Диагностический этап:

1. Обязательный минимум

- ОАК (развернутый с лейкоцитарной формулой и СОЭ);
- ЭКГ;
- ОАМ;
- УЗИ ОБП + почек;
- Осмотр гинеколога с заключением женщинам (запись из смотрового кабинета не нужна) / мужчинам ПСА общий.

2. Перечень обследований, входящих в программу (пакет Детокс Премиум): Гомоцистеин, витамин Д. Генетические тесты.

3. Для оценки состояния органов и систем, отвечающих за детоксикацию организма дополнительно:

- Биохимический анализ крови: АЛТ, АСТ, билирубин, щелочная фосфатаза, ГГТП, креатинин, мочевины, общий холестерин, глюкоза, ферритин, Д-димер, ТТГ, триглицериды, общий белок и альбумин, СРБ, гомоцистеин, витамин Д.
- Копроскопия+ кал на яйцеглист + кал на скрытую кровь;

Подготовка к программе "Детокс":

1. Продолжительность предварительной подготовки соответствует по времени продолжительности самой программы - 7, 10 или 14 дней соответственно.

2. Рекомендации по питанию на период подготовки к программе:

Максимально исключить из питания:

- продукты животного происхождения (особенно мясо, жирные сорта рыбы и птицы, сало, икру, яйца, колбасы и другие мясные полуфабрикаты, субпродукты животных- печень, легкие, мозги, почки, хвосты и т.д; молочные продукты- молоко, сливки, жирные сорта сыра, творог 5% жирности и выше);
- газированные напитки, любой алкоголь;
- хлебобулочные изделия - любая выпечка, хлеб, сухарики, слайсы, печенье, вафли, пряники и т.д;
- изделия из теста- лапша, пельмени, манты, вареники, галушки, пирожки, беляши, блины и т.д;

- все блюда из термически обработанного картофеля;
- сладости- торты, пирожные, шоколад, любые конфеты, мороженое, мармелад, пастила, зефир, нуга, халва, сахар, мед, любые сухофрукты и сладкие фрукты;
- фаст-фуд- пицца, картофель фри, хот-доги, шаурма, каши быстрого приготовления, супы быстрого приготовления, картофельное пюре быстрого приготовления, наггетсы, чипсы, сухарики, бургеры, поп-корн, плавленые сыры, колбасные изделия;
- блюда с острым, пряным вкусом, закуски, специи, приправы, соленья, маринады, соусы, кетчупы и майонезы;
- жаренные на масле продукты.

Разрешенные продукты питания и рекомендуемые блюда:

- нежирные виды птицы, рыбы;
- грибы в термообработанном виде;
- куриные и перепелиные яйца не более 2 шт/сутки;
- супы на основе нежирных костных, мясных и рыбных бульонов;
- кисломолочные несладкие напитки, нежирные творог и сметана, нежирные "белые" сорта сыра: адыгейский, моцарелла, греческий, несоленая брынза, небольшое количество сливочного масла.
- термообработанные овощи без ограничений: шпинат, белокочанная капуста, брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста, кабачок, перец болгарский, сельдерей, стручковая фасоль, баклажаны.
- термообработанные морковь, свекла, тыква – не более 100 г/сут.
- овощи в сыром виде- все виды листовых салатов, пекинская капуста, укроп, петрушка, кинза, огурцы, томаты, проростки бобовых или зерновых, микрозелень.
- крупы для гарниров и каш: гречка, перловая крупа, бурый, черный, дикий или красный рис, полба, ; бобовые- горох, нут, маш, чечевица, фасоль.
- орехи, семена, отруби: фундук, миндаль, грецкий орех, кешью, бразильский орех, кедровый орех, семечки тыквы, семена кунжута белого и черного, семена амаранта, семена чиа, семена льна, семена мака, отруби пшеничные, ржаные, овсяные, рисовые, гречневые, ячменные и т.д.
- несладкие семечковые фрукты- яблоки, груши, апельсины, лимоны, гранат, киви.
- ягоды в сыром или ошпаренном виде: малина, брусника, смородина, черника, голубика, облепиха, крыжовник, черноплодная рябина, вишня, ежевика, клюква .
- напитки- чай, чистая вода, минеральная вода, кофе без сахара не более 1 чашки в день.
- сахарозаменители- эритрит, стевия.
- способы приготовления блюд- варение в воде или на пару, тушение, запекание, гриль.

Режим питания:

- Употреблять пищу не менее, чем за три часа перед сном.
- Стараться принимать еду не менее 3х раз в день (обязательно- завтрак, обед и ужин).
- За 1-2 дня до начала лечебного голодания уменьшить объем порции пищи на 1/3- 1/2 от привычных порций.
- Наедаться досыта, не голодать. Поначалу есть чаще –до 4-5 раз в день, позже аппетит снизится.

Питьевой режим:

- В сутки пейте не менее 1.8-2.0 литров чистой воды, минеральной воды и травяного чая (суммарно).
- Обратите внимание, что к этому объему не относятся супы, кисели, морсы, компоты, соки, кофе, черный и зеленый чай, какао, газированные сладкие напитки, квас и т.д.
- Пейте жидкости в интервалах между приемами пищи, желательно не менее, чем за 30 минут до еды или не менее, чем через 2 часа после приема пищи.

3. Дополнительные рекомендации по подготовке для максимально возможного позитивного эффекта от программы "Детокс":

- В период подготовки к программе при хорошей переносимости желательно посещать баню, сауну, принимать горячие ванны с кратностью до 1-2 раз в неделю в зависимости от степени вашей подготовленности.
- В течение всего периода подготовки при отсутствии противопоказаний* ежедневно употребляйте препараты псиллиума, например, мукофальк или фитомуцил норм по 1 мерной ложке или саше *1 раз в день за 1-2 часа перед сном, запивая 1-2 стаканами чистой воды.
- Накануне поступления на программу "Детокс" проведите полную очистку кишечника при помощи очистительного сбора.

*** Противопоказаниями к приему псиллиума являются:**

Повышенная чувствительность к подорожнику; любые внезапные изменения в режиме дефекации, которые сохраняются более 2 нед; недиагностированное ректальное кровотечение; неспособность к дефекации после использования слабительного; трудности при глотании и другие проблемы в области горла и глотки; стеноз пищевода, кардии или ЖКТ; потенциальная или существующая кишечная непроходимость (илеус); паралич кишечника или синдром мегаколона;

**** Противопоказаниями к приему желчегонных препаратов и лечебным тюбажам являются:**

острые воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, а так же обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, желчекаменная болезнь.

Очистительный сбор:

Смешать 50 гр. порошка магнезия сульфата ($MgSO_4$) + 100 мл. грейпфрутового сока + 100 мл. чистой тёплой воды и выпить в 18 часов вечера. Для более сильного эффекта можно добавить тёплую минеральную воду Эссентуки №17 от 500 мл. до 1 литра.

Если по каким-либо причинам вы не смогли самостоятельно пройти необходимую подготовку к программе "Детокс", вам предоставляется возможность выполнить ее в концентрированном варианте за первые три-пять дней нахождения в санатории с продлением вашей программы и времени пребывания в санатории согласно тарифам на три-пять дней соответственно.