ПОДГОТОВКА К ПРОГРАММЕ ЛОТОС

Программа Лечебное голодание «Лотос»

• Один из самых эффективных способов провести глубокое очищение («капитальный ремонт») своего организма - это лечебный голод под контролем специалистов.
• Всего за несколько дней программа лечебного голодания "Лотос" позволяет удалить из всех органов и тканей больные, "бракованные" и отжившие клетки, а взамен запускает процессы восстановления молодых, здоровых клеток.
• "Бонус" эффект программы - ощутимое снижение массы тела, внешнее омолаживающее действие и внутренний прилив сил и энергии.
• Для того, чтобы получить максимальный восстановительный и безопасный результат необходимо правильно войти в программу лечебного голодания, а так же 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; 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.

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 кабинента не нужна) / мужчинам ПСА общий.

2. Перечень обследований, входящих в программу:

АЛТ, АСТ, билирубин, щелочная фосфатаза, ГГТП, креатинин, мочевина, общий холестерин, глюкоза, калий, натрий, хлор; витамин Д.

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

-Биохимический анализ крови: мочевая кислота, ферритин, Д-димер, гомоцистеин, ТТГ, триглицериды, общий белок и альбумин, СРБ;
- Копроскопия+ кал на яйцеглист + кал на скрытую кровь.

ВАЖНО: Для более комфортного входа в лечебное голодание и с целью снижения выраженности симптомов интоксикации обязательна подготовка.

Подготовка к программе "Лечебное голодание "Лотос":

1. Продолжительность предварительной подготовки соответствует по времени продолжительности самой программы лечебного голодания "Лотос"- 7 и 10 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, сосусы. 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, виктория, 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. Если у вас уже есть опыт лечебного голодания и вы хорошо переносите его в домашних условиях, как вариант подготовки перед прохождением программы можно использовать короткие эпизоды голодания продолжительностью 1-2 дня.

4. Дополнительные рекомендации по подготовке для максимально возможного позитивного эффекта от программы лечебного голодания:

• 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 "Лечебное голодание Лотос" проведите 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 магния 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 Ессентуки № 17 от 500 мл до 1 литра.

Если по каким-либо причинам вы не смогли самостоятельно пройти необходимую подготовку к программе лечебногоголодания "Лотос", 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.