

**Санаторно-курортное учреждение профсоюзов Республики
Бурятия «Байкалкурорт»
СКУП РБ «Байкалкурорт»
Курорт «Горячинск»**

**Разгрузочно – диетическая терапия на курорте
«Горячинск»**

2013 год.

Предисловие.

Санаторий «Горячинск» является первым санаторно-курортным учреждением в России, где стали практиковать разгрузочно-диетическую терапию (РДТ, лечебное голодание).

Особенностью применения РДТ на нашем курорте является сочетание его с лечением природными факторами по методикам, утвержденным ФГУ «Гомский НИИ КиФ». Сотрудниками курорта научно доказана оптимизирующая роль такого сочетания на результаты лечения, адаптационный и психологический статус пациентов с различной соматической патологией.

К настоящему времени пролечено более 7000 пациентов из разных регионов РФ, ближнего и дальнего зарубежья. Доля пациентов, которые возвращаются для повторного курса лечения, постепенно нарастает в динамике, что свидетельствует о стабильной эффективности лечения.

В этой книге освещены основные вопросы, которые задают наши пациенты, приезжая на курс лечебного голодания на курорт «Горячинск»

Что такое разгрузочно-диетическая терапия?

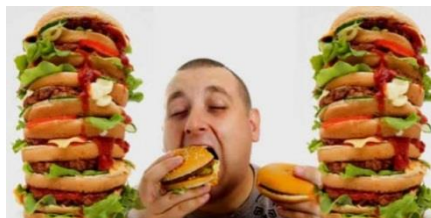
Разгрузочно-диетическая терапия - метод немедикаментозного лечения, оздоровления, очищения и омоложения организма, включает в себя три периода: первый - подготовительный, разгрузочный период; второй - полное воздержание от пищи - лечебное голодание; и третий - диетический - восстановительный период.

Самое главное отличие лечебного голодания от любых гипокалорийных диет (недоедания) - это полный отказ от пищи. Если в организм поступает хоть минимальное количество любых питательных веществ, то очень скоро развиваются процессы деструкции (разрушения) жизненно-важных органов. Поэтому, если вы начали лечебное голодание, то нужно идти до конца или грамотно под контролем врача выходить из голодания.

Немаловажную роль в процессе лечебного голодания играет **первый период** - подготовительный. От настроения, веры в успех, положительной мотивации, от понимания, что все ваши усилия приведут непременно к хорошему результату, зависит как само голодание, так и дальнейшая поддержка вашего нового образа жизни.

«В Горячинск на лечебном голодании я первый раз. И конечно результаты меня приятно удивили. За 5 дней голода+2 дн. Я сбросила 5 кг. Для меня это огромный результат. Не ожидала, что я могу не кушать и так хорошо себя ощущать. Конечно это все благодаря моему врачу Лилии Алексеевне. Огромное ей спасибо за понимание, терпение, её знания о лечебном голодании. И конечно же я хотела бы еще приехать в Горячинск на лечебное голодание и обязательно к своему врачу Лилии Алексеевне. Огромное ей СПАСИБО. С уважением Н. 29.10.2013г.»

Второй период - собственно разгрузочный период - лечебное голодание, который имеет три стадии.



I стадия. Пищевое возбуждение - это когда пациент постоянно помнит о еде. Он настолько привязан к этому, что даже строит свой режим дня относительно приема пищи. Например, в разговоре употребляет такие ориентиры: я на гидромассаж иду до «завтрака», а в сауну после «обеда». В эту стадию некоторые испытывают чувство голода, но чаще оно

отсутствует. В первые часы «сгорают» все лишние углеводы, не нужные организму в стратегическом плане. Это углеводы, которые хранятся в виде депо в печени и селезенке. Они называются гликогенами и перегорают в течение первых 18-24 часов.

II стадия. На этом этапе перегорают лишние для организма белки. Откуда же они берутся, если мы их не употребляем? Лечебное голодание тем и уникально, что происходит аутолиз (распад) и поглощение больных и старых клеток, рубцовой ткани, спаек, каких-то воспалительных секретов (мокроты, гноя). Период питания за счет собственных белков ограничивается 36-48 часами, и на третьи сутки наступает период, когда организм переходит на питание за счет собственной жировой ткани.

Характеризуется он тем, что в отсутствие углеводов не происходит полного сжигания жиров и образуются кислые продукты распада, которые называются кетоновыми телами. При этом на пике закисления всей среды организма наступает ацидотический криз (3-5 день). Ацидотический криз - самый важный переломный момент в процессе лечебного голодания, после него активизируются процессы оздоровления организма, когда уменьшаются

или исчезают все болезненные симптомы, изменяется иммунитет, и организм полностью оздоравливается.

III стадия. После ацидотического криза организм может «голодать» столько, насколько хватит собственной жировой ткани. Если индекс массы тела (ИМТ = кг/рост, м²) равен 24, то можно голодать до 5-7 недель, с избыточной массой - до 7-9 недель без вреда для жизненно-важных органов. Учитывая занятость современного человека, для некоторых и материальное положение, не все в условиях курорта могут голодать так долго. Поэтому на курорте практикуется системное голодание. Это лечебное голодание курсами, в течение 2-3 лет ежегодно до полного исчезновения признаков заболевания.

Признаками завершеного голодания (полное очищение или отсутствие лишней жировой ткани являются:

- очищение языка. Все, наверное, заметили, что с первых дней голодания язык обкладывается толстым беловато-желтоватым налетом. К концу курса голодания налет истончается и сходит на нет;
- чистые промывные воды после клизм;

- исчезновение всех беспокоивших ранее симптомов заболеваний;
- появление истинного «волчьего» аппетита, когда каждая клеточка организма «просит» питания.

«Выражаем глубокую и искреннюю благодарность врачам и медсестрам, которые помогли нам за 21 день пребывания в Горячинске достичь, на наш взгляд, весьма заметных успехов в восстановлении собственного здоровья, над расшатыванием которого мы активно трудились многие годы.

В результате десятидневной «голодовки» с последующим выходом мы достигли заметного обновления организма, сбросили вес (12 и 6 кг соответственно), великолепно улучшилось пищеварение, значительно увеличилась выносливость (на этапе восстановления мы проходили быстрым шагом 10-12 км каждый день), на порядок уменьшилась отдышка, отличная энергетика и хорошее настроение. Достигнут ряд весьма положительных результатов по серьезным хроническим заболеваниям, при этом во время голодания и выхода сильнодействующие лекарства не принимались или были значительно снижены дозировки.

*Особую благодарность за чуткое отношение и нестандартный подход хочется выразить
- Главному врачу Доржи Банзаракцаеву
-Врачу отделения лечебного голодания Лилии
Алексеевне
-Медицинской сестре лечебного голодания Людмиле
Анатольевне
-Врачу-массажисту Тумэну Андреевичу.
23.08.2013 г. И.Ф., Е.Т.»*

И третий период - восстановительный. Очень важный этап во всей системе, и чаще лечебное голодание переносится легче, чем восстановительный период. К нему надо подготовиться серьезно: придерживаться рекомендаций врача-специалиста по разгрузочно-диетической терапии, приобрести и прочитать литературу, настроиться на достойное завершение процесса лечения.

Восстановительный период проходит в 3 этапа. Первый - астенический, продолжительностью в три дня. Чем дольше голодание, тем длительнее астенический период. Затем организм просыпается и начинается второй этап - пищевое возбуждение. Когда нет чувства голода, но организм «вспомнил» процесс приема пищи, и человеку кажется, что он хочет есть. Появляется желание работать ложкой, вилкой, жевать, что-то

готовить. В этот период пациенты чаще всего нарушают режим и принципы питания. Этот период непродолжительный, до 10-14 дней, и если вы выдержите его достойно, то и вес сохраните, и здоровье поправите.

Третий этап - восстановление аппетита, когда вы очень спокойно смотрите даже на те деликатесы, которые вам нравятся. И если нельзя есть копченую рыбу, вы спокойно от нее отказываетесь. Это явление наиболее выражено после 10-14 дней голодания. При 5-7 дневном голодании этот процесс выражен слабее, и поэтому необходимо еще сильнее настраиваться на достойный выход из голодания.



О том, какие продукты необходимы в восстановительном периоде, о его осложнениях мы поговорим подробнее позже, а сейчас перейдем к самому популярному вопросу - какие заболевания излечиваются при помощи метода разгрузочно-диетической терапии?

«Мы впервые приехали в санаторий «Горячинск» в отделение лечебного голодания. Цели были разные – не только сбросить лишний вес, но и полечить свои хронические болезни. Хочется сказать, что нет ничего недостижимого. Обе мы сбросили и вес, и улучшили свое общее самочувствие, появилась бодрость, радость жизни. Благодаря беседам со своим лечащим врачом Лилией Алексеевной, а также благодаря поддержке всего медицинского персонала, голодать оказалось не так трудно, как мы себе представляли. За что приносим вам всем благодарность, огромное спасибо всем вам!!!

Появилось вера в свои собственные силы, внутренняя уверенность.

Уезжаем из санатория в прекрасном настроении, бодрые, довольные собой и жизнью, с новыми взглядами на здоровый образ жизни, здоровое питание.

И обязательно хочется сюда вернуться. Мы обязательно с вами увидимся!!!

Еще раз всем огромное спасибо за все!!!

05.01.2014г. Л. Е., А. Л.»

Как лечебное голодание действует на органы и системы организма?

Что касается нервной системы, то с первого дня воздержания от пищи процессы возбуждения затихают, нарастают процессы торможения, снижается концентрация внимания. Вы, на верное, заметили, что становитесь рассеянными, забываете санаторно-курортные книжки на процедурах, куда должны пойти, забываете, когда нужно явиться на прием к врачу.

Это явление - важный признак, таким образом, нервная система охраняет вас от лишних стрессов. А после лечебного голодания как раз наоборот. Становитесь спокойнее, выдержаннее, терпимее, улучшаются отношения с окружающими людьми, вы конструктивнее мыслите. Такие явления психики подтверждаются исследованиями, проведенными в нашем отделении. 82% пациентов из числа повторно пролеченных отметили, что приехали на курорт уже для того, чтобы снять стресс, добиться улучшения умственных и творческих способностей.

«На лечебное голодание я приехала с целью излечиться от хронических заболеваний. Курс лечения был

*рассчитан на 7 дней голода и 7 дней
восстановительного периода.*

*За дни голода я «потеряла» 7 кг. С килограммами
ушли: тревожное состояние, упадок сил,
нормализовался сон, состояние кожи значительно
улучшилось.*

*Все, что ждала от голодания, я получила и даже более
того. Думаю, через какое-то время я и повторю этот
«подвиг».*

*Чувствую огромную потребность выразить
благодарность коллективу РДТ:*

- врачам: Модоновой Лилии Алексеевне;

Банзаракцаеву Доржи Ринчин-Нимаевичу;

- медсестре – Максимовой Марине Мефодьевне,

*За их нужную, очень полезную работу, заботливое
отношение, умение рассказать, объяснить о сути
процесса голодания и дальнейшего восстановления.*

*Желаю коллективу РДТ здоровья, оптимизма, личного
счастья, профессионального роста!*

Б. Е. В. 21.12.2013г.»

Из заболеваний нервной системы чаще встречаются функциональное расстройство нервной системы, синдром хронической усталости. Они очень

хорошо поддаются лечению, потому что нервная система во время лечебного голодания отдыхает.



Кроме того, вы принимаете различные процедуры, которые обладают успокаивающим действием. Так, минеральная горячинская вода относится к группе азотно-кремнистых терм. Азот, содержащийся в ней оседает на коже в виде мельчайших, иногда не видимых глазу пузырьков и оказывает успокаивающее действие. Следовательно, любая процедура с применением минеральной воды (гидромассаж, циркулярный душ, ванны) благотворно влияет на нервную систему.

Есть такое серьезное заболевание нервной системы, как **острое нарушение мозгового, кровообращения** (инсульт). Лечебное голодание показано только спустя шесть месяцев с начала заболевания и дает очень хорошие результаты. Например, к нам поступил молодой человек К., 43 лет с наследственно обусловленной артериальной гипертонией, спустя 8 месяцев после инсульта. На первом врачебном приеме у пациента было отмечено выраженное отклонение языка, такое, что он практически ложился на щеку. Отклонение языка от прямой линии - важный в диагностике признак, т.к. свидетельствует о том, что импульсы из головного мозга идут несимметрично, медленнее со стороны, где произошел инсульт. Через четыре дня язык отклонялся на 45 градусов, а к седьмому дню был на прямой линии. Кроме того, у больного нормализовалось артериальное давление. Если до лечебного голодания он хорошо чувствовал себя при АД 180-190, кризы при 240-260, то к пятому дню лечебного голодания давление снизилось до 130-140 и было стабильным до конца лечения без применения лекарственных препаратов.

«Курс РДТ (8 дней голодания, 4 дня восстановительный период) перевернул мои

представления о питании, о работе организма, благодаря профессионалам: к.м.н. Гурвичу В.Б., Модоновой Л.А., Аверьяновой И.М., Кузнецовой Л.А. Многие ранее известные вещи систематизировались в голове, появились четкие задачи по улучшению своего здоровья.

Считаю это главным и первым в лечебном голодании.

Знания, данные докторами, помогли мне глубже понять процессы, происходящие в организме, принять и выполнить неукоснительно все правила. В результате вес снизился на 7 кг 500 г, уменьшилось давление, нормализовался сон, исчезла потливость.

Массажи, ванны, лечебная физкультура, ДЭНАС, прогулки по Байкалу (сначала давались тяжело, приходилось преодолевать себя, затем – каждый день, с удовольствием, легко) сделали свое хорошее дело – исчезли беспокойство, тревожность, нервозность, повышенная требовательность к своей работе и т.д.

Наступила удивительная гармония и покой в душе. Стало легче ходить, даже бегать и дышать. Радость от того, что я устроила отдых своему желудочно-кишечному тракту, всем внутренним органам, провела генеральную уборку организма (благодаря мощной поддержке отделения РДТ), наполняет меня гордостью, хочу остаться в этом состоянии подольше. Жизнь моя, несомненно поменяется в

пищевом плане. Не знаю, удастся ли мне выполнить все-все рекомендации, но я буду стараться. Планирую вернуться еще. Большое спасибо! М.В.Л. 02.03.2013г.»

Сердечно-сосудистая система.

Самые распространенные из заболеваний сердечно-сосудистой системы - артериальная гипертония (гипертоническая болезнь) и

ишемическая болезнь сердца (ИБО: инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, нарушения ритма). Противопоказаниями к лечебному голоданию являются острый инфаркт в течение 6 месяцев, некоторые нарушения ритма, выраженная сердечно-сосудистая недостаточность. Методика лечебного голодания подбирается индивидуально. Во время лечебного голодания у пациентов на третий-четвертый день исчезают боли в сердце и одышка, ритм сердца учащается, поэтому некоторые нарушения ритма являются противопоказанием к лечению голодом. При мерцательной аритмии назначается щадящее лечение - ступенчатое лечебное голодание - 2-3 степени. Эта



методика подходит и для больных с полиморбизмом - пациентов, имеющих целый «букет» болезней (7-10 заболеваний).

Гипертоническая болезнь относится к заболеваниям, сопровождаемым задержкой жидкости в организме. На фоне лечебного голодания уменьшаются отеки, улучшается тонус сосудов, уменьшается объем циркуляции крови, облегчается работа сердца. Течение гипертонии стабилизируется благодаря успокоению нервной системы, повышению устойчивости к стрессам, улучшению сна, снижению веса.

Заболевания органов дыхания. Чаще встречается хронический бронхит - необструктивный и обструктивный . Для того чтобы добиться стойкой длительной ремиссии при необструктивном бронхите достаточно один раз проголодать в течение 10 дней. У нас есть пациенты, у которых после первого голодания в течение 15 лет не было обострения. Сложнее обстоит дело при обструктивном бронхите, при котором обострения бывают чаще, восстановительный период серьезнее и, как правило, продуктивный (с мокротой) кашель наблюдается месяцами. У таких больных кашель исчезает в первые дни голодания, одышка исчезает, но очень хороших результатов мы добиваемся после дву-трехкратного голодания по 7-10

дней два раза в год. Хотя рентгенологические признаки некоторое время могут оставаться.

Еще одно заболевание - **бронхиальная астма**. Эффект от лечебного голодания зависит от формы астмы, частоты обострений, длительности заболевания.

Лучше поддается лечению атопическая бронхиальная астма. В этом случае, при легкой степени тяжести зачастую достаточно проголодать однократно 10-14 дней, и признаки болезни



исчезают на годы. Если только появляются приступы удушья или затрудненное дыхание, больные к нам возвращаются на повторное голодание. И снова добиваются длительной ремиссии.

Для примера: пациентке сейчас 50 лет, начала голодать с 40 лет, когда у нее впервые диагностирована бронхиальная астма. После курса лечебного голодания признаков астмы не было длительное время. Через 7-8 лет при переезде на новую квартиру она надышалась домашней пылью, на которую у нее была аллергия, появились приступы удушья. Воспользовавшись ингалятором, купировала приступ, проголодала три дня - больше приступов удушья не было. Через месяц она

приехала к нам на двухнедельный курс РДТ - и до сих пор приступов удушья нет. Недавно пациентка прошла еще один курс лечебного голодания, но уже только для похудения.

Что касается атонической бронхиальной астмы средней степени тяжести, а также неимунной (аспириновой), то голодание приходится проводить 2-3 раза по 10-14 дней через 6 месяцев.

Всем больным астмой следует помнить, что гиперчувствительность к аллергенам сохраняется на всю жизнь. Поэтому надо быть осторожными. К примеру, больная из Братска пользовалась ингалятором до 15-18 раз в сутки, после лечения потребность в ингаляторе исчезла, чувствовала себя замечательно. Следующим летом случайно при поломке автомобиля в дороге она оказалась у огромного куста цветущей ольхи, на пыльцу которой у нее имелась аллергия. После длительного времянахождения вблизи кустарника у нее случился приступ на большое количество аллергена. Хотя при контакте с небольшими дозами приступы не наблюдались. Этот пример подтверждает, что лечебное голодание снимает гиперчувствительность к аллергенам. Однако большие дозы могут провоцировать удушье.

При тяжелой бронхиальной астме, когда больные принимают системную гормонотерапию плюс ингалятор с бронхолитиком, после первого лечебного голодания мы стараемся снизить дозу или отменить гормоны. После повторного курса, мы отменяем гормоны в ингаляциях, затем быстро исчезает потребность в ингаляторе с бронхолитиком. Приступы удушья беспокоят редко, не требуя гормонотерапии, значительно снижается доза медикаментозной терапии и повышается физическая активность. Больные бронхиальной астмой должны знать, что системные очищения организма улучшают их состояние и качество жизни.

Среди заболеваний **желудочно-кишечного тракта** чаще встречается хронический холецистит. Эффекту лечения на курорте способствует не только метод лечебного голодания, но и минеральная вода, которая обладает желчегонным, спазмолитическим, болеутоляющим действием.

Показательны УЗИ-исследования толщины стенки желчного пузыря, проведенные после курса лечения. Толщина стенки уменьшается с 4,6 до 2,4 мм - снижается густота желчи, уменьшается образование солей за счет снижения застоя желчи.

Все остальные болезненные состояния желудочно-кишечного тракта имеют тенденцию к нормализации. Так, повышенная кислотность желудочного сока уменьшается, пониженная - увеличивается. Частота курса лечебного голодания также зависит от давности и степени тяжести заболевания. Пациентам, имеющим заболевания желудочно-кишечного тракта, следует особое внимание уделять правильному выходу из лечебного голодания.

«Меня зовут Г. М. Ю. (г. Улан-Удэ), мне 20 лет и я во второй раз прохожу курс лечебного голодания (7 дней голод, 4 дня выход из голода). Несмотря на то, что в этот раз я похудела меньше, чем в прошлый, мне было намного легче и приятней голодать. Я приехала голодать во второй раз для того, чтобы изменить привычки своего питания после Китая. И я настроена очень серьезно, так как для этой цели я не ела 7 дней. Мне очень нравится проводить время на курорте «Горячинск», потому что здесь очень отзывчивые доктора, медсестры и даже горничные. Очень вам благодарна за хороший настрой, отличное настроение и поддержку. Надеюсь, скоро мы увидимся!»

Среди заболеваний **опорно-двигательного аппарата чаще** встречается остеохондроз позвоночника. Успешному лечению на курорте способствует применение минеральной воды в виде гидромассажей, циркулярных душей, лечебных грязей озера Бормашовое на наиболее пораженные отделы позвоночника. Благодаря всем факторам, уже после первого голодания больные чувствуют облегчение. А через 3-4 года регулярного лечебного голодания остаются единичные признаки этого заболевания.

После голодания очень часто исчезает вся симптоматика грыж диска, при которых бывают боли в спине с иррадиацией в ногу. Уменьшается количество жировой ткани и явления воспаления в межпозвоночных отверстиях, высвобождаются корешки спинного мозга, улучшается иннервация и кровообращение. Отсюда уменьшаются или исчезают чувство онемения, холода, жара в ноге, судороги в икроножной мышце.

При заболеваниях суставов также происходят изменения в сторону нормализации. Научно доказано, что при лечебном голодании изменяется внутрисуставная жидкость. Она становится прозрачной, исчезает воспаление. Многие больные, кому грозила операция по замене сустава, избежали

ножа хирурга после курса лечебного голодания, проведенного на нашем курорте.

Хорошо лечится лечебным голоданием и **подагра**. Подагра - системное заболевание обмена веществ, когда происходит отложение мочевой кислоты в костной ткани и в суставах. Больных с тяжелой подагрой с каждым годом становится все больше. Это зависит от качества питания, поэтому больные с подагрой обязательно должны следить за своим питанием. Проведение лечебного голодания способствует исчезновению болей в суставах, сокращению числа обострений. При постоянном приеме препаратов снижается уровень мочевой кислоты, а при соблюдении диеты - обострения исчезают.

У нас лечился 60-летний пациент с подагрой. Когда он голодал в первый раз, произошло обострение заболевания, больной не мог ходить, вызвал детей, его носили на руках, т.к. болели все суставы. После 10 дней лечебного голодания и правильного выхода из голода, соблюдении всех рекомендаций и назначений врача значительно уменьшились боли в суставах. Через год он снова приехал на курорт, проголодал и, как результат, болели только два сустава, обострения стали редкими. А надо сказать, что до приезда и обращения к

нам он среди лета ходил в перчатках и валенках. На данный момент ему 67 лет - выраженных обострений подагры нет. Голодает один раз в год по 7 дней и еженедельно в течение одних суток.

Неплохо поддаются лечению больные с системными заболеваниями, такими как **ревматоидный артрит**. Недавно у нас проходила лечение пациентка с ярко выраженными болями во всех суставах ног в такой степени, что еле-еле переступала порог кабинета. Уже через три дня она легко зашла в кабинет, а на вопрос: что ее беспокоит, ответила: только левое колено. Проголодав две недели, количество обострений у нее снизилось с трех-четырёх раз в году до одного, и теперь она приезжает к нам ежегодно за поддерживающим лечением. Знаменательно, что она впервые приехала к нам инвалидом I группы, через год- II, а сейчас стоит вопрос о снятии III группы инвалидности! Таким образом, лечебное голодание можно смело назвать и одним из методов социальной реабилитации больных.

Есть такое серьезное заболевание, как **системная красная волчанка**. Длительное повторное наблюдение свидетельствует о положительном влиянии метода лечебного голодания на течение этой болезни.

Заболевания кожи. Большую часть представляют больные с **атопическим дерматитом**. Так как основным действующим лечебным фактором для больных является очищение организма, то хороший результат мы получаем уже на третий день, когда организм переходит на питание за счет собственных жиров.

Следует отметить, что многие признаки заболеваний уходят именно в этот период голодания.

У больных с **нейродермитами** в этот момент появляются признаки ухудшения, так как **ацидотический криз** у них бывает на 7-8 дни и проходит тяжелее: появляется сухость кожи, вплоть до растрескивания, ухудшается общее состояние, появляется слабость, иногда тошнота. Но продолжение курса лечебного голодания быстро вызывает улучшение буквально через 1-2 дня, после криза кожа незаметно меняется, уходят отеки, зуд, нормализуется цвет кожи. И если больной соблюдает все правила и рекомендации, то эффект лечения выражен длительное время.

Псориаз - часто встречающееся в нашей практике заболевание. Есть пациенты, которые голодают один раз в течение 14 дней. Но эффект от

лечения проявляется в поздние сроки. Пациентка из Северобайкальска проголодала 14 дней. Уехала с незначительным эффектом, но через три месяца кожа очистилась, и в течение трех лет обострений не было. На ранних сроках заболевания эффект более выраженный. Но к сожалению, у больных, имеющих обширные стационарные бляшки, эффект не такой хороший, и все же состояние кожи улучшается, снижается потребность в медикаментах.

Ну, и последняя группа заболеваний - это **гинекологические и андрологические заболевания**. Процесс улучшения происходит за счет нормализации гормонального фона. Много больных пролечены с хорошим эффектом - это пациенты с дизэнцефальными синдромами, нарушениями менструального цикла.

Воспалительные заболевания (**эндометрит, оофорит, простатит**) хорошо поддаются лечению методом разгрузочно-диетической терапии, тем более что дополнительно мы применяем лечение минеральной водой и грязями (влагалищное орошение, тампоны, грязевые аппликации на трусиковую зону). Отрадно, что после курса лечебного голодания многие наши пациенты стали счастливыми родителями. Не секрет, что некоторые молодые пары, окончив институт, делают карьеру, приобретают квартиру... И,

родив ребенка в студенческие годы, спустя 10-12 лет не могут забеременеть вторично. Пройдя в Горячинске лечение методом разгрузочно-диетической терапии, у таких супружеских пар появляются долгожданные малыши. И мы гордимся, что общее количество детей, рожденных после лечения у нас, насчитывает не один десяток.

Андрологические заболевания: **простатит и маленькие аденомы** - также хорошо поддаются лечению. Эффективность лечения больных с доброкачественными опухолями (**миома, аденомы**) несколько ниже, т.к. применять природные факторы (минеральную воду, грязи) нельзя,

Программа лечения простатита включает обширный спектр процедур: минеральные ванны или гидромассаж в сочетании с восходящим душем минеральной водой, ректальные тампоны, грязевые аппликации на трусиковую зону, электрофизиопроцедуры, массаж предстательной железы. Эффект настолько высок, что многие больные, ощутив благотворное влияние лечения, через полгода возвращаются на повторный курс.

Однако данный метод не может применяться всеми без исключения. Отказ от пищи противопоказан при таких заболеваниях как:

- Выраженный дефицит массы тела
- Злокачественные опухоли
- Активный туберкулез легких и других органов
- Период лактации и беременности
- Заболевания системы кровообращения
- Сахарный диабет I типа
- Тиреотоксикоз
- Состояние после перенесенного крупноочагового инфаркта миокарда
- Сердечная недостаточность
- Хроническая почечная недостаточность
- Тромбофлебит и флеботромбоз

Также голодание противопоказано отдыхающим, с заболеваниями в стадии обострения:

- Желчно-каменная болезнь с частыми приступами печеночной колики
- Активный хронический гепатит и цирроз печени
- Гнойно-деструктивные поражения легких или брюшной полости
- Бронхоэктатическая болезнь
- Острые инфекционные и паразитарные заболевания
- Болезнь Крона

Как правильно выходить из голодания?

Основными принципами выхода из голодания являются постепенное наращивание рациона по белкам, жирам, углеводам, калориям и объему потребляемой пищи. В первый день выхода из голодания рекомендуется употреблять разведенные кипяченой водой 1:1 соки, био-бифивит (кефир), отвар сухофруктов или крупяной. На второй день - цельные соки, кефир. На третий день - в рацион включаются твердые продукты, овощи, крупы, фрукты. В это время происходит переход с эндогенного на экзогенное питание, когда организм переходит с питания за счет собственной жировой ткани на пищу (процесс реалиментации).

В этот переломный момент часто бывают кризы реалиментации, проявляющиеся симптомами основного заболевания. Например, при бронхиальной астме появляется легкий приступ удушья, который купируется ингалятором с бронхолитиками, при гипертонической болезни - немного повышается артериальное давление - не более 140, но через сутки снижается без лекарств. Истинных обострений при правильно проведенном выходе из голодания, как правило, не бывает.

С третьего-четвертого дня восстановительного периода разрешаются фрукты и овощи, жидкие каши на воде, протертые супы. С пятого-шестого дня разрешается в небольшом количестве мясо или рыба, немного хлеба, прокипяченная обезжиренная сметана (цельную сметану можно употреблять через две недели), белковые омлеты (желтки нельзя, особенно тем, у кого есть заболевания печени и желчного пузыря). Сливочное масло - с четвертого-пятого дня выхода из голодания - с 5-10 грамм, растительное масло - с 7-8 грамм до 15-20 грамм постепенно (при обычном питании - одна ст. л. масла на день). Продукты ни в коем случае не жарить, а тушить и обваривать.

Рекомендуется употреблять также сырые овощи и фрукты. Творог можно есть с 5-6 дня.

Сыры нельзя есть совсем весь период выхода из голода, так как в них есть соль, но несоленые сорта - можно с 5-6 дня. В меню должны быть только натуральные продукты, на весь восстановительный период исключаются консерванты, соль, красители, стабилизаторы.

Поговорим об осложнениях восстановительного периода. Они очень серьезны, поэтому не допускайте их.

«Пройден курс РДТ – 2 в течение 10 дней – разгрузка, 6 дней выход из голода. Ощущения, настроение – хорошие.

Во время голодания была щадящая атмосфера со стороны медперсонала, доброжелательность, готовность помочь. Это помогло относительно легко выдержать голодание.

Наряду с разными процедурами был организован досуг – практически ежедневный просмотр интересный тематических фильмов, занимательные тесты и лекции.

Я обязательно буду рекомендовать своему окружению книги, статьи, фильмы по лечебному голоданию и возьму кого-нибудь из них на лечение.

Больших Вам успехов, желаю дальнейшего развития.

Спасибо Вам, сотрудникам!

19.02.2014г. А. В.Р.»

Задержка стула. Первый самостоятельный стул после 10-дневного голодания должен появиться не позднее 4-5 дня. Если нет - необходимо поставить клизму или принять слабительный чай. С первого самостоятельного стула процесс лечебного голодания

можно считать успешно завершенным, именно с этого момента можно перейти на ту диету, которая показана по вашему заболеванию, с исключением продуктов, содержащих соль, консерванты, копчености.

Солевые отеки. Соль разрешена через столько дней, сколько дней вы проголодали. Тем, у кого заболевание связано с задержкой жидкости в организме (бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, заболевание почек, ожирение), режим ограничения -до одного месяца. Тому, кто хочет улучшить и сохранить фигуру, также рекомендовано ограничение соли до месяца, поскольку с 5-6 дня питания начинается уплотнение тканей и объемы тела уменьшаются, несмотря на питание. Употребление соли должно быть с 1-2 гр. в сутки. Нужно отложить эту дозу в маленькую солонку и подсаливать только те блюда, которые кажутся пресными на вкус. Количество соли постепенно увеличиваем до 3-4 гр. Суточная потребность организма в соли 5-7 гр. в сутки. В продуктах питания содержится 3-4 гр. Поэтому если вы будете съедать 3-4 гр., то получите суточную норму.

Имейте в виду, что многие готовые к употреблению продукты содержат соль, например, хлеб, сливочное масло, творог. В молоке, например, 4 гр. на литр. Выпил стакан, считай, один грамм соли

съел. Это необходимо учитывать при выборе продуктов в восстановительный период.

Третье осложнение - это **синдром переедания**. Основные симптомы - тяжесть, распирающее под ложечкой, тошнота, рвота, чаще понос, чем запор. Если у вас появились эти признаки, нужно промыть желудок, поставить очистительную клизму, и на следующий день проголодать. После этого питаемся с третьего дня по схеме.

Как питаться чтобы не набирать вес?

Вы прошли все стадии и этапы как лечебного голодания, так и восстановительного периода. Достигли желаемых результатов. Как сохранить их? По каким принципам выстраивать свой рацион? Предлагаем так называемый принцип «двух столовых ложек» (предложен профессором Е.Н. Лаптевой, С-Петербург) - съесть не более двух ст.л. с горкой каждого блюда (суп - одна поваренная ложка). В этом случае общая калорийность рациона не превысит 1200-1300 ккал. Если вы не заняты тяжелым физическим трудом, этого достаточно. Второй принцип - «трех кулачков», т.е., объем съеденной пищи не более объема трех ваших кулачков. Зарубежные авторы называют его методом «трех чашек». Объем калорий тот же - 1200-1300.

Необходимо понимать, что нельзя ограничивать белки, снижение калорийности должно происходить за счет ограничения жиров и углеводов, но за счет легкоусвояемых продуктов, к ним относятся картофель и мучные изделия.

«В Горячинске проходила курс лечебного голодания, похудела на 6 кг. В период голодания (7 дней) помогли

прогулки по лесу и конечно же прогулки по Байкалу. Понравились назначенные процедуры, без них было бы тяжелее. Выражаю благодарность врачу Лилии Алексеевне и Марине Мифодьевне, а также всему персоналу за их внимательное и доброжелательное отношение. В дальнейшем после получения знаний и рекомендаций надеюсь на поддержание, и даже дальнейшее снижение веса. Спасибо!
26.02.2014г. Е. К.В.»

Для тех, кого интересует гликемический индекс продуктов (степень усвояемости), полезно чаще заглядывать в «кремлевскую» диету. Кстати, «кремлевская» диета противопоказана при заболеваниях печени и почек. Но она интересна тем, что каждый продукт оценен в очках. Например, мясо - 0 очков, потому что в нем нет углеводов, в помидорах - 8 очков, в зеленом горошке - 16 , т.е., усвояемость углеводов горошка выше, чем помидоров. Гликемический индекс зависит и от способа приготовления. Например, если картофель отварить или запечь - 54 ккал в 100 гр., если на 100 гр. картофеля добавить ч.л. масла - плюс 50 ккал. Если приготовить пюре, то индекс увеличится в 4 раза. То же самое о зерне. Хлеб усваивается медленнее манной каши, но быстрее пшеничной.

Еще один важный момент - это суточное 24-36-часовое голодание еженедельно, и раз в квартал - 72-часовое (трехдневное). Если суточное голодание не требует специальной подготовки и выхода (просто пропускаем завтрак и обед, а лучше и ужин, первый прием пищи должен быть легким), то выход из трехдневного голодания должен быть по схеме, которую мы предлагаем.

«Мой курс был 5 дней голодания, 2 дня выход из голода очень довольна, хотя здесь приходится больше работать, чем отдыхать. Работать над собой и делать то, что дома иногда не хочется делать. Здесь сама атмосфера, природа помогает тебе и делаешь все с радостью и пониманием – ты можешь.

Результатом является то, что мозг перенастраивается и помогает тебе приобрести привычки здорового образа жизни. Удивительные свойства воды минерального источника дают тебе силу и молодость. И вокруг столько воды, разной: дистиллированной, минеральной, успокаивающей. И конечно, замечательный отзывчивый персонал. С благодарностью врачу Лилии Алексеевне, Марине Мифодьевне, массажисту Олесе, девочкам банного и грязевого отделения, бабуле дворнику и банищице, и всем.

02.02.2014г. Г. О. Иркутская область, г. Ангарск.»

Еще один совет - придерживайтесь наших рекомендаций, и вы сохраните благотворные для здоровья и красоты результаты.

Довольствуйтесь малым, подчините все ваши поступки разуму и приучайте себя принимать столько пищи, сколько необходимо для поддержания жизни. Все, что превышает это необходимое количество, доставляет лишь минутное удовольствие чувству вкуса, за который приходится расплачиваться длинным рядом болезней, убивающих и тело, и душу.

В чем заключается успех метода разгрузочно-диетической терапии?

Успех метода разгрузочно-диетической терапии - это прежде всего, то, что вы сделали первый шаг к здоровому образу жизни, создали благоприятные условия для врожденного и мощного механизма стали на путь совершенствования.

После проведения курса разгрузочно-диетической терапии у всех больных наблюдались положительные результаты. Больные, пришедшие с избыточным весом и проявлениями пищевой зависимости, после потери веса в периоде голодания, психотерапевтической беседы и установки были оптимистично настроены на дальнейшую жизнь. У пациентов с астеническими расстройствами перед лечением в процессе РДТ восстановилась физическая и умственная работоспособность, значительно улучшилось настроение. У больных с депрессией в процессе лечения исчезли психопатологические расстройства, восстановилось нормальное эмоциональное состояние; в первом случае наблюдалось практическое выздоровление, во втором и третьем случаях – состояние значительного улучшения.

Таким образом, проведение в условиях курорта «Горячинск» разгрузочно-диетической терапии в комплексе со специальной психотерапией больным с нервно-психическими нарушениями в виде зависимого

пищевого поведения, астенического невроза, реактивной (психогенной) депрессии в легкой и средней степени выраженности, с устойчивой установкой больных на лечение и активным их участием в лечебном процессе показало высокую эффективность данного терапевтического комплекса.

Самая главная задача - сохранить эти результаты и идти дальше. Уважайте свой организм. Помните, что вредные привычки, малоподвижный образ жизни, чрезмерное потребление пищи отрицательно действуют на него. Как можно чаще давайте возможность организму восстанавливать себя, устраивая перерывы в работе пищеварительной системы. Больше двигайтесь, обретите новые привычки питания, достаточно спите.

Следуйте великим законам природы, - и вы будете вознаграждены - хорошим настроением, бодрым духом и новым качеством жизни, где нет места болезням и недугам, депрессиям, недовольству собой и своей внешностью.