8-913-207-14-61
г. Новосибирск, ул. Ленина, 12, оф. 706,
тел./факс (383) 22-22-667, (383) 223-10-26,
e-mail: m2222667@yandex.ru,
www.magistr.info

Лечебная программа «Здоровый кишечник» на базе санатория «Сибиряк»

Программа для всей семьи, подходит взрослым и детям, мужчинам и женщинам.
Особенно тем, кто планирует стать родителями. Стоимость программы **от 87500 руб.** — 7 дней.

Программа «Здоровый кишечник» подойдет Вам, если у Вас есть проблемы:

- С пищеварением — нарушение стула (запоры, диарея), метеоризм, вздутие живота.
- Аллергия, экзема, псориаз, дерматиты, себорея, акне, угревая сыпь и другие кожные заболевания.
- Тяга к высококалорийной, сладкой, соленой пище.
- Плохой обмен веществ и Вы не можете снизить вес, ни при каких условиях.
- И просто для людей, кто хочет сохранить здоровье, молодость и красоту на долгие годы.

Программа «Здоровый кишечник» ставит перед собой задачи:

- Оздоровление кишечника.
- Очищение от патогенных микроорганизмов, шлаков и токсинов.
- Выращивание необходимого разнообразия кишечной микробиоты.
- Нормализацию обмена веществ.
- Восполнение дефицитов микро — и макронутриентов.
- Обеспечение правильного питания микробиоты.

В программу «Здоровый кишечник» входит:

- Анкетирование клиента перед заездом.

Мы приготовили для Вас легкий тест, который поможет нам понять степень нарушения вашего микробиома, а также составить индивидуальную программу по восстановлению и питанию на 3 месяца.

- Вводная лекция.

Врач – куратор расскажет Вам об особенностях предстоящей программы, также Вы сможете задать интересующие Вас вопросы.

- Разбор имеющихся анализов

Анализ микробиоты тонкого кишечника методом МСММ (ХМС, по Осипову) и т.д.

- Диагностика в санатории (прохождение Check up)

Комплексное обследование (прохождение Check up). Еще одно из главных преимуществ нашей программы. Именно на основании его результатов принимаются решения, и составляется индивидуальный план оздоровления.

В check – up входят следующие исследования:

- Кровь (общий анализ, биохимический, исследование на гормоны)
- Кал (копрограмма, кал на паразитов методом обогащения)
- УЗИ (брюшная полость, почки, щитовидная железа)
- ЭКГ с расшифровкой
- Измерение АД утром и вечером
- Измерение сахара крови (через день, утром натощак).
- Осмотр врача — куратора.
- Очищение

Применением препаратов, способствующих борьбе с патогенной микрофлорой – антисептики растительного происхождения, энтеросорбентов, а также применение элементов из детокс – программы (очистительные клизмы с противовоспалительными растворами, ванны «Очищение», различные виды массажа). В нашей программе используется уникальная вода 4-х степеней очистки.

- Создание условий для закрепления и роста полезной микробиоты.

Применение препаратов, содержащих необходимые питательные вещества, витамины, микроэлемены, пищевые волокна. Персональная программа питания для восстановления баланса микробиоты кишечника на основе результатов ваших анализов, с учетом вашего состояния здоровья, распорядка дня, вкусовых предпочтений, с обозначением времени и вариантов приёма пищи.

- Лечебный висцеральный массаж.

Висцеральный массаж — это оздоровительная процедура, направленная на решение проблем пищеварительной системы, желудочно-кишечного тракта, а также репродуктивной, лимфатической и кровеносной систем организма.

В результате стрессов, гиподинамии, искривления позвоночника, воспалительных процессов и других причин возникают спазмы гладкой мускулатуры органа и его сфинктеров, что приводит к патологическому смещению органов относительно нормального положения (например, опущение желудка кишечника, загиб желчного пузыря и т.п.). Эти процессы обязательно влекут за собой нарушение иннервации и кровоснабжения органа. Что, в свою очередь, вызывает дисфункцию органа, застойные явления и размножение патологической микрофлоры.

Специалист висцерального массажа, при помощи поверхностной и глубокой пальпации производит диагностику органов, выявляет проблемы и затем, работает с каждым по отдельности. Первым делом снимается мышечное напряжение, далее восстанавливается кровообращение и иннервация органов. А также облегчается выделение желчи по желчным протокам.

- Физиотерапия и гимнастика
  - Гимнастика «Здоровый кишечник» с элементами правильного дыхания для нормализации оттока желудочно-кишечных соков и перистальтики кишечника; — Гидромассаж; — Лимфодренаж и прессотерапия;
  - Терренкур — комплексный подход к оздоровлению, где главное место отведено лечебной ходьбе;
- Дистанционное ведение пациента в течение 3 месяцев

Врач – куратор в день отъезда выдает клиенту индивидуально составленные рекомендации по дальнейшему применению препаратов, питанию и образу жизни для достижения должного результата — восстановление микробиоты кишечника. Схема (в виде таблицы) приёма препаратов на три месяца с указанием времени приёма, дозировок (активные ссылки на предлагаемые препараты, чтобы вы могли ознакомиться с составами и применением). Программа рассчитана на самостоятельный контроль соблюдения плана питания. Однако бонусом идет дальнейшая консультация врача-куратора дистанционно (Whats up, viber, skype) 1 (2) раза в месяц, обсуждается состояние на фоне восстановления микробиоты, даются рекомендации по возможной коррекции программы.

- Программа здорового питания

Неотъемлемая часть программы – сбалансированная диета по белкам, жирам и углеводам, обогащенная витаминами, микроэлементами и растительной клетчаткой без добавления сахара.
На основании ваших потребностей и результатов обследования врач-куратор расписывает меню на 7 дней и последующие 3 месяца.

Курирует программу врач гастроэнтеролог, член ассоциации Международной Интегральной и превентивной медицины – Ержанова Елена Васильевна.

Длительность программы 3 месяца, 7 дней из которых Вы начинаете в условиях Санатория под наблюдением опытных специалистов.

Противопоказания:

- Острые заболевания и обострения хронических заболеваний.
- Желчекаменная и мочекаменная болезнь.
- Доброкачественные или злокачественные новообразования.
- Сердечно – сосудистые заболевания в стадии декомпенсации.
- Сахарный диабет.
- Заболевания щитовидной железы (гипертиреоз, аутоиммунный тиреоидит в стадии декомпенсации).
- Беременность и кормление грудью.
- Возраст до 6 и старше 70 лет.
-

Программа «Здоровый кишечник», рассчитанная на 7 дней включает:

Первичный приём врача – куратор	1
Повторный приём врача – куратора	2
Заключительный приём врача – куратора	1
Дистанционная консультация врача – куратора	8
Прием косметолога	1
УЗИ органов брюшной полости	1
УЗИ органов мочевыделительной системы	1
УЗИ щитовидной железы	1
ЭКГ с расшифровкой	1
Общий анализ крови	1
Биохимический анализ крови (глюкоза, липидограмма, билирубин, АСТ, ЛТ, ГГТП, ЩФ, креатинин, мочевина)	1
Гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т4 свободный)	1
Висцеральный массаж (30 минут)	3
Компрессионная терапия и лимфодренаж	4
Ручной массаж	4
Инфракрасная кедровая сауна или Кедровая фитобочка	3
Обертывание с глиной	3
Подводный душ – Гидромассаж	4
Надвенное облучение крови	4
Очистительная клизма с отваром трав	8
Нормоксическая баротерапия	4
Прием минеральной воды	21
Прием антисептика растительного происхождения	7
Прием комплекса сильных ферментов	12
Прием мелкодисперсной взвеси для питания дружественной микробиоты	6
Терренкур	6
Гимнастика «здоровый кишечник»	7

Большинство гостей нашего центра, прошедших программу в течение 3 месяцев, отмечают:

- Улучшение работы кишечника, нормализацию стула.
- Обретают сияющий внешний вид без высыпаний на коже.
- Уменьшение аллергических реакций.

- Избавление о тяги к сладкому, жирному и высококалорийным продуктам.
- Устранение воспалительных процессов в ЖКТ и других органах и системах организма.
- Восстановление обменных процессов.
- Появление стабильной привычки рационально питаться, чтобы не набирать лишние килограммы и нормализовать свой вес.
- Появление прилива энергии, улучшение умственной активности.
- Повышение качества сна.

В стоимость кроме лечения, также входят:

- Проживание в номере улучшенной категории
- Программа питания – специально разработанная для «здорового кишеника»,
- Посещение групповых занятий — йога, пилатес, ЛФК
- Тренажерный зал
- Бассейн (3 раза в неделю)
- Библиотека/Детская комната
- Развлекательные мероприятия
- Wi Fi

Документы, которые необходимо иметь с собой:

- Рентгенография органов грудной клетки/ФЛГ органов грудной клетки.
- Медицинские заключения и рекомендации, если есть.

Заезд на программу:

По понедельникам в 11:00

Выезд в воскресенье в 17:00

Программа «Здоровый кишечник» создана с целью решать, не только задачи оздоровления, омоложения и потери лишнего веса, но и для того чтобы задать вектор здоровому образу жизни, создающему базу для активного долголетия.