



КОНСТАТАЦИЯ НЕОБХОДИМОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕТОКС-ПРОГРАММЫ:

- Комплексное сканирование состояния организма с помощью аппаратной диагностики: измерения состава тела методом биоимпедансометрии и цифрового анализатора кардиоритмов на основе нейродинамического анализа variability сердечного ритма

- Проведение анкетирования «Тест на интоксикацию»

Внутреннее промасливание.

Ежедневное употребление растительного масла натошак от 1-3 ст. ложек, увеличивая постепенно в 8:00

Элиминационная диета, обогащенная ощелачивающей растительной пищей, пищевыми волокнами, микронутриентами и легкоусвояемым белком.

Завтрак 9:00

Перекус ощелачивающий 10:30

Обед 13:30

Полдник 16:30

Ужин 19:00

ПЛАН ДЕТОКС ПРОГРАММЫ

Стимуляция желчеоттока - использование тюбажей через день после приема масла внутрь, лежать на грелке в течение 1 часа.

Внешнее промасливание, применение масляных массажей для растворения и выведения жирорастворимых токсинов.

Менеджмент баланса жидкости и электролитов. Усиленный питьевой режим не менее 35 мл на 1 кг массы тела в день.

Детоксикация через кожу.

А) Термическое воздействие с использованием фитобочки «Здравница». Ароматерапия.

В) Пиллинг, скрабирование.

С) Обертывание водорослевое.

Антеградный лаваж однократно.

Стимуляция лимфокинетики и лимфодренажа.

Лимфодренажный массаж.

Применение вибратора.

Стимуляция диуреза. Использование смузи, мочегонного чая, морсов

Посильная физическая активность минимум прогулки под контролем уровня пульса, скандинавская ходьба, работа с вибратором, катание на велосипедах, конный спорт.

Дыхательная гимнастика, использование дыхательных тренажеров.

Метод акупунктурного релакса с использованием аппликатора Кузнецова.



Базовая программа

1-4 день

- 8:00** внутреннее промасливание. Употребление масляного раствора
- 8:10-9:00** тьюбж с электрической грелкой через день
- 9:00** завтрак
- 10:00-11:00** внешнее промасливание, фитосауна, вибратор, контрастный душ
- 11:00** смузи
- 11:10-12:10** скрабирование, обертывание, лимфодренажный массаж
- 12:20-13:00** аккупунктурный релакс
- 13:30-14:00** обед
- 14:00-16:00** отдых
- 16:00** смузи
- 16:30-18:00** посильная физическая активность
- 19:00** ужин
- 20:00** свободное время
- 22:00** сон

Перед началом программы медицинский скрининг с оценкой состояния, взвешивание
Для желающих –повторный медицинский скрининг с рекомендациями врача (отдельный преискурант)

В течении дня соблюдаем питьевой режим, не менее 35 мл на 1 кг массы тела

5 день

- 8:00** внутреннее промасливание. Употребление масляного раствора
- 8:10-9:00** тьюбж с электрической грелкой
- 9:00-14:00** антеградный лаваж
- 15:00** обед
- 15:00-19:00** отдых
- 19:00** ужин
- 22:00** сон

6-7 день

- 9:00** завтрак
- 10:00-11:30** посильная физическая активность
- 11:30** смузи
- 13:30-14:30** обед
- 14:00-16:00** отдых
- 16:00** смузи
- 16:00-18:00** прогулка
- 19:00** ужин
- 22:00** сон