

**В программу «Лечебное голодание на воде по методу С.Ю. Николаева» входит:**

	<b>7 суток (5+2)</b>	<b>14 суток (10+4)</b>	<b>21 сутки (16+5)</b>
Прием врача	3	3	3
Динамическое наблюдение и сопровождение в период голодания	3	6	9
Антропометрия с расчетом индекса массы тела	2	2	2
КСИ-мед: диагностика на паразитов	1	1	1
Капилляроскопия	1	1	1
Тюбаж с касторовым маслом и лимонным соком	1	1	1
Анализы 1 раз в неделю (АСТ, АЛТ, билирубин общий, билирубин прямой, холестерин, амилаза общая, белок общий, креатинин, мочевины, мочевины, мочевины, мочевины, глюкоза, калий, натрий, хлор, щелочная фосфатаза, ОАК, ОАМ)	1	2	3
АМОК с полисорбом (мониторная очистка кишечника)	2	3	4
Очистительная клизма	4	8	13
Фито-ванна гидромассажная	5	7	12
Общий массаж	3	7	10
Массаж живота	2	2	4
Массаж рефлекторных зон (до 20 минут)	5	10	15
Свободное плавание (бассейн)	2	4	5
Индивидуальное банное парение "Классическое"	1	2	4
Питьё родниковой воды	5 дн	10 дн	16 дн
Дни выхода из голодания по специальному меню	2 дн	4 дн	5 дн
Оздоровительные прогулки, Двигательные практики	ежедневно		
Беседа-лекция	ежедневно		

Арт-терапия	по желанию
Проживание в номере выбранной категории	V

**В программу «Лечебное голодание с фитоподдержкой» входит:**

	<b>7 суток (5+2)</b>	<b>14 суток (10+4)</b>	<b>21 сутки (16+5)</b>
Прием врача	3	3	3
Динамическое наблюдение	3	6	9
Антропометрия с расчетом индекса массы тела	2	2	2
КСИ-мед: диагностика на паразитов	1	1	1
Капилляроскопия	1	1	1
Тюбаж с касторовым маслом и лимонным соком	1	1	1
Анализы 1 раз в неделю (АСТ, АЛТ, билирубин общий, билирубин прямой, холестерин, амилаза общая, белок общий, креатинин, мочевины, мочевины, мочевины, мочевины, мочевины, мочевины, калий, натрий, хлор, щелочная фосфатаза, ОАК, ОАМ)	1	2	3
АМОК с полисорбом (мониторная очистка кишечника)	2	3	4
Очистительная клизма	4	8	13
Фито-ванна гидромассажная	5	7	12
Общий массаж	3	7	10
Массаж живота	2	2	4
Массаж рефлекторных зон (до 20 минут)	5	10	15
Свободное плавание (бассейн)	2	4	5
Индивидуальное банное парение "Классическое"	1	2	4

Фито-поддержка (фиточай по рецепту Оганян, сок лимона, мёд)	5 дн	10 дн	16 дн
Дни выхода из голодания по специальному меню	2 дн	4 дн	5 дн
Оздоровительные прогулки, Двигательные практики	ежедневно		
Беседа-лекция	ежедневно		
Арт-терапия	по желанию		
Проживание в номере выбранной категории	V		

**В программу «Лечебное голодание на продуктах из цельного овса» входит:**

	<b>7 суток (4+3)</b>	<b>14 суток (7+7)</b>	<b>21 сутки (11+10)</b>
Прием врача	3	3	3
Динамическое наблюдение	3	6	9
Антропометрия с расчетом индекса массы тела	2	2	2
КСИ-мед: диагностика на паразитов	1	1	1
Капилляроскопия	1	1	1
Тюбаж с касторовым маслом и лимонным соком	1	1	1
Анализы 1 раз в неделю (АСТ, АЛТ, билирубин общий, билирубин прямой, холестерин, амилаза общая, белок общий, креатинин, мочевины, мочевины, мочевины, глюкоза, калий, натрий, хлор, щелочная фосфатаза, ОАК, ОАМ)	1	2	3
АМОК с полисорбом (мониторная очистка кишечника)	2	3	4
Очистительная клизма	3	5	8
Фито-ванна гидромассажная	5	7	12
Общий массаж	3	7	10
Массаж живота	2	2	4
Массаж рефлекторных зон (до 20 минут)	5	10	15

Свободное плавание (бассейн)	2	4	5
Индивидуальное банное парение "Классическое"	1	2	4
Поддержка во время голода (продукты из цельного овса)	4 дн	7 дн	11 дн
Дни выхода из голодания по специальному меню (восстановительное питание)	3 дн	7 дн	10 дн
Оздоровительные прогулки, Двигательные практики	ежедневно		
Беседа-лекция	ежедневно		
Арт-терапия	по желанию		
Проживание в номере выбранной категории	V		

**В программу «Березки входит»:**

	<b>7 суток</b>	<b>14 суток</b>	<b>21 сутки</b>
Программа «Берёзки» - это легкое очищение организма и укрепление иммунитета.			
Прием врача	3	3	3
Динамическое наблюдение	3	6	9
Антропометрия с расчетом индекса массы тела	2	2	2
Капилляроскопия	1	1	1
АМОК по схеме (мониторная очистка кишечника)	1	1	1
Грязевые аппликации по назначению врача (брюки/куртка)	3	6	8
Массаж рефлекторных зон (до 20 минут)	3	5	7
Массаж общий	5	7	14
Фито-ванна гидромассажная	5	10	15
Галокамера	7	10	10
Фитотерапия 3 раза в день, сбор по назначению врача	6	13	20

Индивидуальное банное парение "Классическое"	1	2	4
Свободное плавание (бассейн)	6	11	18
Питание вегетарианское трехразовое (с ужина в день заезда, по завтрак в день выезда)	V	V	V
Оздоровительные прогулки, Двигательные практики	ежедневно		
Беседа-лекция	ежедневно		
Арт-терапия	по желанию		
Проживание в номере выбранной категории	V		

**В стоимость программы «Зеленый микс» входит:**

Эта программа очистки организма включает в себя два чередующихся типа питания. Первый из них – программа «Живого питания», второй – классическое вегетарианское питание (традиционные салаты и закуски, первые и вторые блюда, десерты и выпечка). Подходит тем, кто хочет обеспечить себе плавный и безболезненный переход на сыроедение и «Живое питание» или просто оздоровиться и разнообразить вегетарианское меню.	7 суток	14 суток	21 сутки
Прием врача	3	3	3
Динамическое наблюдение	3	6	9
Антропометрия с расчетом индекса массы тела	2	2	2
Капилляроскопия	1	1	1
Тюбаж печени с касторовым маслом и лимонным соком	1	1	1
АМОК по схеме (мониторная очистка кишечника)	1	1	1
Грязевые аппликации по назначению врача (брюки/куртка)	3	6	8
Массаж рефлекторных зон (до 20 минут)	3	5	7
Массаж общий	5	7	14
Фито-ванна гидромассажная	5	10	15

Галокамера	7	10	10
Физиотерапия по назначению врача	6	13	13
Фитотерапия 3 раза в день, сбор по назначению врача	6	13	20
Индивидуальное банное парение "Классическое"	1	2	4
Свободное плавание (бассейн)	6	11	18
Питание по специальному меню (фиточай, кваша, сок пшеницы, овсяной кисель, проростки)	5 дн	10 дн	15 дн
Питание вегетарианское/веганское	2 дн	4 дн	6 дн
Оздоровительные прогулки, Двигательные практики	ежедневно		
Беседа-лекция	ежедневно		
Арт-терапия	по желанию		
Проживание в номере выбранной категории	V		

Подготовка к курсу голодания: минимум за неделю исключить из питания животный белок, субпродукты (колбасы, консервы), жирное, жареное, ограничить мучные изделия. В рационе ежедневно должны быть овощи и фрукты. Соблюдать питьевой режим, в день выпивать не менее 1,5 литров чистой воды.

**В стоимость программы «Живое питание» входит:**

Эта уникальная комплексная система очистки и восстановления организма предполагает употребление в пищу проростков семян в сочетании с сыроедческими хлебцами, «квашей» (овсяной кашей, приготовленной без термообработки на кисломолочных продуктах с добавлением мёда, орехов и чернослива), свежевыжатого сока ростков пшеницы (витграсс) и «живых» продуктов из цельного овса – киселя и кваса. Эти продукты наполняют организм всеми необходимыми нутриентами (витаминами, минералами, ферментами, аминокислотами и другими биоактивными веществами, оказывающими колоссальный лечебный эффект).

**ВНИМАНИЕ!** При выборе программы питания, связанной с употреблением в пищу проростков, обязательно посоветуйтесь с врачом, т.к. даже тут существуют противопоказания: непереносимость глютена, чувствительность к грубой клетчатке, вызванная обострением язвенной болезни и других заболеваний ЖКТ, чувствительность к пуриновым соединениям, возникающая при подагре, мочекаменной болезни, пиелонефрите; также не следует использовать проростки растений в качестве основной диеты для детей и подростков до 12 лет.

**В стоимость программы «Живое питание» входит:**

	7 суток	14 суток	21 сутки
Прием врача	3	3	3
Динамическое наблюдение	3	6	9

Антропометрия с расчетом индекса массы тела	2	2	2
Капилляроскопия	1	1	1
Тюбаж печени с касторовым маслом и лимонным соком	1	1	1
АМОК по схеме (мониторная очистка кишечника)	1	1	1
Грязевые аппликации по назначению врача (брюки/куртка)	3	6	8
Массаж рефлекторных зон (до 20 минут)	3	5	7
Массаж общий	5	7	14
Фито-ванна гидромассажная	5	10	15
Галокамера	7	10	10
Физиотерапия по назначению врача	6	13	13
Фитотерапия 3 раза в день, сбор по назначению врача	6	13	20
Индивидуальное банное парение "Классическое"	1	2	4
Свободное плавание (бассейн)	6	11	18
Питание "Живое"(овсяной кисель, кваша, проростки)	7 дн	14 дн	21 дн
Оздоровительные прогулки, Двигательные практики	ежедневно		
Беседа-лекция	ежедневно		
Арт-терапия	по желанию		
Проживание в номере выбранной категории	V		

**В программу похудения «Стройная фигура за 7 дней» входит:**

	<b>7 суток</b>	
Прием врача	3	
Антропометрия с расчетом индекса массы тела	2	
АМОК по схеме (мониторная очистка кишечника)	3	

Антицеллюлитный массаж 60 минут	2	
Массаж рефлекторных зон (до 20 минут)	3	
Общий массаж	4	
Фито-ванна гидромассажная	5	
Индивидуальное банное парение "Классическое"	2	
Питание специальное по программе (соки, овощи, фито-отвары)	V	
Оздоровительные прогулки, Двигательные практики	ежедневно	
Беседа-лекция	ежедневно	
Арт-терапия	по желанию	
Проживание в номере выбранной категории	V	