



Детокс – программа

Очищение организма

Врач – диетолог
Никонова Олеся Николаевна
г.Челябинск
2018г

Детокс – программа.

Что это такое?

Неправильное питание, стрессы, загрязненный воздух, вода сомнительного качества и прочее – все эти факторы, безусловно, приводят к преждевременному старению. Связано это с тем, что системы очищения, действующие в организме, попросту не справляются с нагрузкой и не могут быстро вывести продукты распада. Со временем печень, легкие, сальные железы справляются с задачей, но на состоянии кожи и волос процесс успеваает сказаться.

Красота начинается изнутри, об этом нельзя забывать, когда говорим об омоложении. Для омоложения следует использовать одновременно несколько уровней воздействия, ключевым из которых будет система очищения.

Детокс — комплексное очищение организма.

Детокс- программа включает в себя:

1. **Детокс-диету.** Формирование основ правильного рациона питания для здорового и красивого тела
2. **Косметические детокс – процедуры.** Обновление кожи и стимуляция деятельности кожных клеток.
3. **Массаж.** Хороший массаж расслабляет и очищает организм от токсинов и шлаков, запускает «рабочие» механизмы

Детокс-диета

Детокс-диета — это:

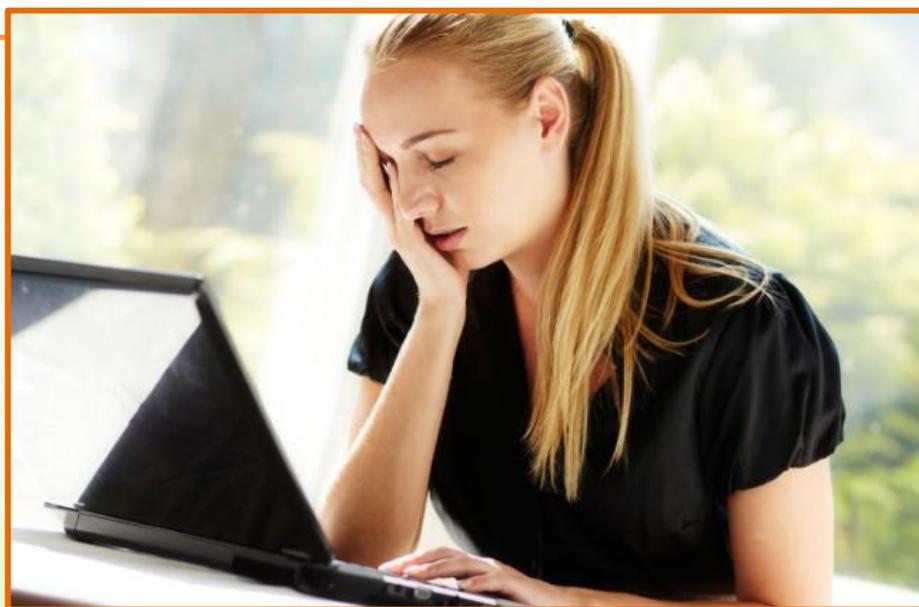
- особая система питания, направление в диетологии, основанное на использовании полезных продуктов и исключающая продукты вредные.
- Мини-голодание. Снижение пищевой нагрузки. Уменьшение калорийности питания.
- Индивидуальный подбор продуктов и режима питания.
- Что помогает организму восстановить иммунную систему, улучшить гормональный фон и снизить вес.

Детокс-диета дарит молодость, помогает в борьбе с целлюлитом, устраняет воспаления, прыщи, унимает головную боль и улучшает внешность



Показания к детокс-диете

- ✓ Воспалительные реакции кожи (акне, комедоны, фурункулы), аллергические проявления (сыпь)
- ✓ Тусклый цвет кожи лица и тела
- ✓ Целлюлит
- ✓ Постоянное чувство усталости, бессонница, головные боли
- ✓ Нарушения работы ЖКТ (запоры, нарушение пищеварения) и эндокринной системы (склонность к набору лишнего веса)
- ✓ Частые простудные заболевания



Противопоказания к детокс-диете

- Беременность и кормление грудью
- Обострение хронических заболеваний ЖКТ (гастрит, язвенная болезнь, воспалительные заболевания кишечника)
- Инфекционные заболевания
- Системные, аутоиммунные заболевания.



Детокс-диета имеет особые правила:

- **Подготовка к диете.** Переход должен быть плавным, организм не должен испытывать мощный стресс. За 2-4 недели до начала диеты необходимо снизить количество вредных продуктов в своем рационе: жареное, копченое, соленое, жирное, алкоголь и кофе. За три часа до сна откажитесь от еды вовсе.
- Лимонная вода натошак ускоряет процесс очищения, запускает его. Именно с нее должно начинаться каждое пробуждение.
- Нельзя ограничиваться только диетой. Очищение должно быть комплексным: баня, сауна, косметологический уход, умеренные физические нагрузки, бассейн, массаж. Прогулки на свежем воздухе: лес, парк, побережье — решительно все, что приводит к гармонии.
- Количество сна также является важным. Отдыхайте! Спите не менее 8 часов.
- Не планируйте такой процедуры на тяжелые дни, когда жизненный темп предельно повышен: сессия, сдача отчета, домашнее торжество с продолжением и пр. Детокс-диета должна проходить в спокойной обстановке.
- Помните о том, что ДД — это не метод истязания над своим организмом, дискомфорта она доставлять не должна. Распределите продукты на весь день, спланируйте свой день четко и следуйте намеченному, не напрягаясь.



Особенности детокс-диеты

- Детокс-диета может длиться 3 дня (избавление от токсинов), 7 дней (очищает и восстанавливает), 10 или 21 день (полная детоксикация).
- Запрещается есть соль, сахар, пить чёрный чай, кофе, алкогольные и газированные напитки. Отказ от приёма витаминов и лекарств (если это возможно),
- Исключить глютен – содержащие продукты (пшеничная и ржаная мука и изделия из неё, овсяная крупа и геркулес) Можно гречневую, кукурузную и рисовую (нельзя шлифованный рис) крупу, муку, молоко.
- Животное молоко (коровье, козье) заменить на кисломолочные продукты и растительное (соевое) молоко. Исключить мясо, рыбу, яйца.
- Не есть цитрусовые на голодный желудок
- Если вы отдали предпочтение фруктам, выбирайте только один вид (ягоды можно есть разные),
- При приготовлении овощных соков допускается использовать яблоко
- Вместо соли можно использовать пряные смеси.
- Диета подразумевает 5 приемов пищи: 7.00., 10.00., 13.00., 16.00. и 18.00.
- До обеда – углеводистая пища (каши, фрукты), с обеда до ужина – преимущественно белковая пища, овощи, затем – ферментированные продукты (кефир, йогурт, ряженка)

Детокс-диета

21 день

Для женщин (начинать с 6-го дня от начала менструального цикла)

- **1 – я неделя:** переход на 5-6 разовое питание, постепенно отказываемся от вредных продуктов и привычек.
- **2 – я неделя:** начало жёстких ограничений. Все вредные продукты убираются из рациона полностью. Основные продукты – зерновые, фрукты, овощи и орехи. Исключаем крахмалистые овощи и фрукты (картофель, кукурузу, бананы, виноград, хурму). Разрешены 2-3 раза в неделю – бобовые. Главная цель – клетчатка.

Таблица продуктов, богатых клетчаткой:

Продукты, 100 г в сухом виде	Клетчатка
Отруби	40-45 г
Льняное семя	25-30 г
Грибы сушеные	20-25 г
Сухофрукты	12-15 г
Цельнозерновые крупы (гречка, киноа и тп)	10-15 г
Бобовые (чечевица, фасоль, нут и тп)	9-13 г
Цельнозерновой хлеб	8-9 г
Различные ягоды (черника, брусника и тп)	5-8 г
Авокадо	7 г
Сладкие фрукты (персики, апельсины, клубника и тп)	2-4 г

Виды клетчатки:



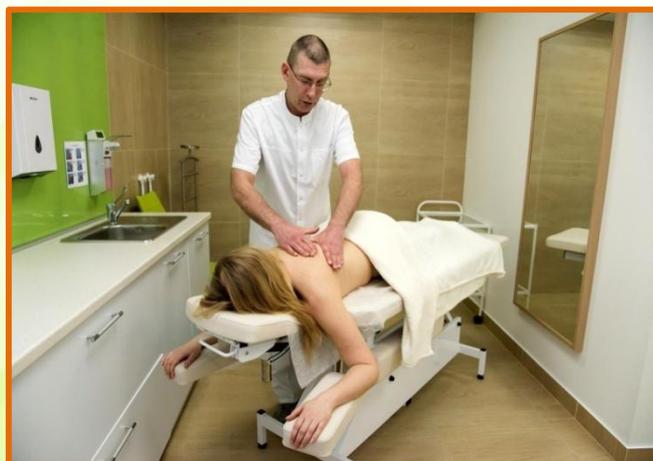
Функциональная
Клетчатка (БАД)



Пищевые волокна
Растительных продуктов

- **3 – я неделя:** медленное «возвращение». Алкоголь и кофе по-прежнему под запретом, но в рацион «возвращаются» животные белки и жиры: рыба, сыр, яйца, курица. Важна – мера! На завершающей неделе рекомендуется посетить баню для эффективного очищения.

Детокс – программа должна включать в себя массаж и косметологические процедуры.



Режим питания

- 6.45 - Минеральная вода/вода с лимоном – 200 мл
- 7.00 – Первый завтрак: жидкая каша на воде (гречневая, рисовая) – 150 гр ; фрукты, сухофрукты (курага, чернослив), ягоды – 100 гр.; травяной чай - 200 мл.
- 9.45 – Детокс – вода (фруктовая, ягодная) – 200 мл
- 10.00 – Второй завтрак : Детокс – коктейль (смузи) – 250 мл
- 12.45 - Минеральная вода/вода с лимоном – 200 мл
- 13.00 – Обед: вегетарианский суп – 250 мл, овощной салат – 100 гр.
- 15.45 – Травяной чай – 200 мл
- 16.00 – Белковый коктейль – 200 мл; Био – препарат.
- 17.45 - Минеральная вода/вода с лимоном – 200 мл
- 18.00 – Ужин: овощное блюдо, творог – 200 гр,
- 20.00 – Кефир – 200 мл

Рекомендованные продукты

Овощной смузи



2/3 стакана
рисового
молока



1/2
авокадо

1-2
огурца

листья
шпината

Приготовление:

- Нарезать авокадо, огурцы и шпинат
- Залить молоком
- Взбить блендером

Полезные хлопья



1/5 стакана
овсяного
молока



хлопья
«Здоровое меню»



ягоды

Приготовление:

- Насыпьте хлопья
- Добавьте подготовленные ягоды
- Залейте молоком
- Украсьте ягодами

Фруктовый смузи



2/3 стакана
овсяного
молока



1 банан



1/2 апельсина



мята

Смузи из сухофруктов



2/3 стакана
соевого
молока



курага 100г,
изюм 100г



овсяные хлопья
3 ложки

Приготовление:

- Залить курагу, изюм и овсянку кипятком, настоять 1 час
- Влить молоко
- Взбить блендером
- По желанию добавить мёд

Ягодный смузи



2/3 стакана
пшеничного
молока



свежие ягоды 200 г



мёд
(по желанию)

Приготовление:

- Ягоды залить молоком
- Взбить блендером
- Украсить ягодами

Овощной смузи



2/3 стакана
рисового
молока



тыква 100 г



1/2 моркови

Приготовление:

- Нарезать овощи
- Залить молоком
- Взбить блендером
- По желанию добавить мёд

Каша



3/4 стакана
пшеничного
молока



1/4 стакана
овсяных хлопьев



персик

Приготовление:

- Хлопья залить молоком
- Готовить в микроволновой печи 2-3 мин
- Добавить кусочки персика

ЧИСТКА ОРГАНИЗМА



Чеснок

Очищает сосуды,
снижает уровень
холестерина

Лучшее блюдо:
соус из чеснока+сок
лимона+мед



Морковь

Выводит токсины, очищает печень и ЖКТ

Лучшее блюдо:
Морковь+авокадо,
Морковь+ растительное масло,
Морковь+ орехи



Белокочанная капуста

Выводит токсины,
содержит витамин U

Лучшее блюдо:
квашенная или сырая
капуста+растительное
масло



Свекла

Очищает ЖКТ, печень,
омолаживает

Лучшее блюдо:
фреш, сырая свекла+
растительное масло



Клюква

Противовирусная
ягода, очищает моче-
половую систему,
омолаживает

Лучшее блюдо:
морс, свежая с медом



Грейпфрут

Содержит 95 мг ви-
тамина С, противо-
простудный фрукт

Лучшее блюдо:
грейпфрут+ вода+
имбирь+ кайенский перец

«Донат Mg» — лечебная минеральная вода с большим количеством магния



«Донат Mg» («Donat Mg») — Лечебная магниевая-натриевая гидрокарбонатно-сульфатная минеральная вода высокой минерализации (13,0–13,3 г/л). Добывается из скважины глубиной более 600 м в городе-бальнеологическом курорте Рогашка Слатина, Словения.

- ✓ «Донат Mg» стимулирует выделение жёлчи, а также усиливает перистальтику кишечника, тем самым, оказывая слабительное действие.
- ✓ Минеральная вода «Донат Mg» стимулирует обмен веществ, повышает расщепление и выведение жиров, ускоряет выведение шлаков и жидкости из организма, снижает вес без потери макро- и микроэлементов.
- ✓ Воду «Донат Mg» принимают в тёплом виде (20–25°C), строго за 15–20 минут перед едой: утром, натощак 200–250 мл, перед обедом и ужином — по 150–200 мл.

Курс лечения - 2 недели.

Противопоказания к приёму минеральной воды «Донат Mg»

Питьё «Донат Mg» не рекомендуется при:

- обострениях и сразу после обострений язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
- кровотечениях при язве желудка и двенадцатиперстной кишки
- желчнокаменной болезни, требующей хирургического вмешательства
- острой и хронической почечной недостаточности
- состояниях, требующих госпитализации и больничного режима
- онкологических заболеваниях
- гипермагниемии

ФИТОЧАЙ

ФИТОДЕТОКС

Состав:

плоды шиповника майского, листья мяты перечной, трава репешка обыкновенного, плоды расторопши пятнистой, трава тысячелистника обыкновенного.

Фармакологическое действие

Сбор трав имеет гепатопротекторную направленность - компоненты напитка обладают свойством защищать клетки печени и желчевыводящих путей, улучшая антитоксические функции органов, выводить накопления шлаков и токсинов.

- ✓ Применяется в качестве профилактического средства и в комплексной терапии при нарушениях функций печени и желчевыводящих путей.
- ✓ Плоды шиповника майского – оказывают общеукрепляющее, активное противовоспалительное и желчегонное действие, защищают повреждённые клетки печени и способствуют продуцированию новых.
- ✓ Листья мяты перечной – стимулируют выработку желчи и желчных кислот, препятствуя тем самым образованию камней в желчных протоках.
- ✓ Трава репешка обыкновенного – обладает регенерирующими и противоотёчными свойствами, ускоряет вывод токсинов и продуктов распада, нормализует работу печени и желчного пузыря.
- ✓ Плоды расторопши пятнистой – биологически активные вещества силимарины, содержащиеся в расторопше, оказывают мембраностабилизирующее, антифибротическое, антиоксидантное, противовоспалительное и регенерирующее воздействие.
- ✓ Трава тысячелистника обыкновенного – обладает мощным бактерицидным действием, способствует нормализации оттока желчи и комплексно оказывает гепатопротекторное и восстанавливающее действие.



Сибирская клетчатка смузи-detox



- ❖ *смузи-detox sport с малиной и черной смородиной*
- ❖ *смузи-detox малина, облепиха, яблоко*
- ❖ *смузи-detox малина и черная смородина*
- ❖ *смузи-detox яблоко и корица*
- ❖ *смузи-detox мята, клубника, черная смородина, яблоко*



Смузи Detox – вкусный и питательный коктейль на основе натуральных компонентов.

- ✓ Низкокалорийный продукт. Пищевая ценность в 100 г. продукта: белки - 14 гр. жиры - 4 гр. углеводы - 42 гр.
- ✓ Энергетическая ценность в 100 гр. продукта: 260 кКал/1130 кДж.
- ✓ Состав: оболочка пшеничного зерна, семена чиа, ягоды, плоды, стабилизатор альгинат натрия (экстракт бурых водорослей), мята.



Нутриэн Остео

Нутриэн Остео (сухая смесь 300 гр.) - сбалансированная полноценная смесь для диетического лечебного питания с повышенным содержанием белка, кальция, фосфора витамина С.

Источник для восполнения недостающих в рационе белков, витаминов и минералов :

- ✓ при недостаточности питания в период диеты
- ✓ для профилактики остеопороза
- ✓ в качестве замены приёмов пищи

1 порция (12 мерных ложек на 170 мл тёплой воды) 200 мл готового продукта содержит:

- ✓ 200 ккал
- ✓ 10, 2 г полноценного белка
- ✓ 14 минералов (кальций - 250 мг, фосфор - 206 мг, калий - 246 мг, цинк - 3,2 мг,
- ✓ железо - 1,6 мг, селен - 7 мкг, йод - 15 мкг)
- ✓ 13 витаминов (Вит С - 15,4 мг, вит Д3 - 0,2 мкг ,ретинол (А) - 181 мкг-экв,
- ✓ токоферол (Е) - 1 мг)
- ✓ Холин, Таурин, L – карнитин

Не содержит:

- ✓ Лактозу, холестерин, ГМО, пальмовое масло

Расход:

1 пачка сухой смеси Нутриэн Остео (300 гр) = 7 порций готовой смеси по 200 мл.



Флувир

Флувир / Fluvir® представляет собой комбинацию пробиотиков - *Lactobacillus plantarum* LPO1 и LPO2, *Lactobacillus rhamnosus* LRO4 и LRO5, *Bifidobacterium lactis* BSO1 и пребиотика - фруктоолигосахаридов.

- ✓ Увеличивает количество собственных полезных бактерий организма человека, что помогает нормализовать микрофлору кишечника, улучшить его функциональное состояние при запорах, вздутии живота, обеспечить нормальное пищеварение.
- ✓ Способствуют повышению общей сопротивляемости организма к наиболее распространённым вирусным и бактериальным инфекциям верхних дыхательных путей, предупреждают дисбиоз и антибиотик-ассоциированную диарею во время и после приема антибиотиков, развитие пищевой аллергии.
- ✓ Проявляют иммуномодулирующие свойства: усиливают специфический IgA-ответ и снижают выработку цитокинов, связанных с воспалением; синтезируют аминокислоты, пантотеновую кислоту, витамины К и группы В; способствуют всасыванию железа, кальция, витамина D;
- ✓ Проявляют симбиоз, компенсируя метаболизм друг друга, и стимулируют взаимный рост; обладают высокой антагонистической активностью против широкого спектра патогенных и условно-патогенных микроорганизмов, угнетают жизнедеятельность стафилококков, шигелл, ротавирусов, протей, энтеропатогенной кишечной палочки, некоторых дрожжеподобных грибов, препятствуют их адгезии к слизистой оболочке кишечника;
- ✓ Создают благоприятные условия для развития полезной микрофлоры кишечника, поддерживают и регулируют физиологическое равновесие кишечной микрофлоры, способствуют нормализации микробиоценоза желудочно-кишечного тракта.
- ✓ Способствуют расщеплению углеводов в просвете кишечника с образованием молочной кислоты. Созданная таким образом кислая среда благотворно влияет на развитие собственных бифидобактерий организма - составляющих 85-95% микрофлоры кишечника как у взрослого, так и у ребенка.

Рекомендовано: по 1 саше в сутки во время еды.

Не добавлять к горячему! Не изменяет вкус напитков и еды. Курс применения – 1 месяц





ELLEON

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ОМОЛОЖЕНИЯ
ЛИЦА И ТЕЛА

+7 (351) 214-03-03, ЭНГЕЛЬСА, 77

