



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ

(19) **RU** (11) **2 509 547** (13) **C1**

(51) МПК

A61H 7/00 (2006.01)

A61H 33/00 (2006.01)

A61H 99/00 (2006.01)

A61B 8/00 (2006.01)

A61B 10/00 (2006.01)

A61K 33/00 (2006.01)

A61K 36/899 (2006.01)

A61P 1/16 (2006.01)

A23L 1/29 (2006.01)

(12) ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ПАТЕНТУ

(21)(22) Заявка: 2012139571/14, 14.09.2012

(24) Дата начала отсчета срока действия патента:
14.09.2012

Приоритет(ы):

(22) Дата подачи заявки: 14.09.2012

(45) Опубликовано: 20.03.2014 Бюл. № 8

(56) Список документов, цитированных в отчете о поиске: RU 2200527 C2, 20.03.2003. RU 2121382 C1, 10.11.1998. RU 2351303 C2, 10.04.2009. RU 2332980 C1, 10.09.2008. KZ 20765 A4, 16.02.2009. US 2012201909 A1, 09.08.2012. Архив рассылки "Будьте здоровы". Выпуск 10. "Очищение кишечника методами официальной медицины. Гидроколоноterapia. Фортранс" - размещено 15.06.2008 на сайте "www.haerbiona.ru" [он-лайн] (см. прод.)

Адрес для переписки:

420111, РТ, г.Казань, ул. Островского, 26,
А.А. Иванову

(72) Автор(ы):

Иванов Александр Александрович (RU)

(73) Патентообладатель(и):

**Общество с ограниченной
ответственностью "УК "Лучано" (RU)**

(54) СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

(57) Реферат:

Изобретение относится к медицине, а именно к реабилитологии, и может быть использовано для оздоровления организма человека. Для этого осуществляют традиционное медицинское обследование пациента. На основе результатов обследования составляют программу оздоровления, включающую очищение организма, чистку кишечника и печени, проведение физических упражнений. За неделю до проведения программы оздоровления проводят раздельное питание пациента, включающее преимущественно растительно-молочную диету, ограничение соли, алкоголя и сахара. За 1 день до проведения программы проводят разгрузочный день на основе 1% кефира или на свежевыжатого яблочного сока. Далее в

первые два дня при 3-дневной программе или четыре дня при 7-дневной программе осуществляют очищение организма путём проведения соковой диеты. Соковая диета включает в рацион свежевыжатые овощные и фруктовые соки, отвары трав и минеральную воду. Прием воды при этом не ограничивают. В первый день программы очищения однократно осуществляют чистку кишечника с помощью раствора "Фортранс". Затем, начиная с первого дня, осуществляют чистку печени и желчного пузыря в виде тюбажа с использованием растительных и солевых желчегонных средств, который проводят 4 дня при 7-дневной программе и 2 дня при 3-дневной программе. Ежедневно осуществляют парадоксальное дыхание по методу Стрельниковой, водолечение. Физические

упражнения включают нагрузки в виде занятий на кардиодорожке, одну тренировку по назначению врача - йога, или пилатес, или цигун, или аквааэробика, или капсула huroxi. Проводят лечебный массаж, лимфодренажный массаж. Проводят также body-detox, озонотерапию, процедуру в коллагенарии. При этом закаливающие процедуры включают дорожку Кнейппа, сауны, бассейн, скипидарные ванны. После банных закаливающих процедур проводят пилинг,

водорослевое обертывание. С 5-го дня при 7-дневной программе или с 3-го дня при 3-хдневной программе в рацион включают каши на воде, салаты из овощей и фруктов, овощные постные супы. Способ обеспечивает эффективное восстановление здоровья пациентов, а именно снижение веса, улучшение общего самочувствия, нормализацию показателей крови, а также формирования у них модели поведения, сберегающего здоровье за максимально короткий срок. 3 табл.

(56) (продолжение):

[Найдено 2013.06.14] найдено из Интернет: <http://www.haerbiona.ru/arhiv/2283403132.php> "Тюбаж. Очищение печени" - размещено 20.07.2010 на сайте "Стройная фигура" [он-лайн] [Найдено 2013.06.14] найдено из Интернет: <http://stroynaya.net/tyubazh>. "Очищение печени и желчного пузыря" - размещено на сайте "Народные средства и рецепты народной медицины для лечения", 2009 г. [он-лайн] [Найдено 2013.06.13] найдено из Интернет: <http://nar-sred.com.ua/nar-sred-ochishenie-pecheni-gelchnogo-puzirya.html>. MOSER M et al. "Comparative study on the effect of diet, exercise and iodine balneotherapy on blood rheologic parameters in diabetics within the scope of a 4 week health resort stay in Bad Hall". Wien Klin Wochenschr. 1985 Mar 29; 97(7): 327-31, реферат, найдено 13.06.2013 из PubMed PMID: 3993041.

RU 2 5 0 9 5 4 7 C 1

RU 2 5 0 9 5 4 7 C 1



FEDERAL SERVICE
FOR INTELLECTUAL PROPERTY

(19) **RU** (11) **2 509 547** (13) **C1**

(51) Int. Cl.

A61H 7/00 (2006.01)

A61H 33/00 (2006.01)

A61H 99/00 (2006.01)

A61B 8/00 (2006.01)

A61B 10/00 (2006.01)

A61K 33/00 (2006.01)

A61K 36/899 (2006.01)

A61P 1/16 (2006.01)

A23L 1/29 (2006.01)

(12) ABSTRACT OF INVENTION

(21)(22) Application: **2012139571/14, 14.09.2012**

(24) Effective date for property rights:
14.09.2012

Priority:

(22) Date of filing: **14.09.2012**

(45) Date of publication: **20.03.2014 Bull. 8**

Mail address:

**420111, RT, g.Kazan', ul. Ostrovskogo, 26, A.A.
Ivanovu**

(72) Inventor(s):

Ivanov Aleksandr Aleksandrovich (RU)

(73) Proprietor(s):

**Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'ju
"UK "Luchano" (RU)**

(54) METHOD OF HUMAN HEALTH IMPROVEMENT

(57) Abstract:

FIELD: medicine.

SUBSTANCE: invention refers to medicine, namely recreation therapy, and may be used for human health improvement. That is ensured by traditional medical examination of the patient. The findings are used to draw up the rehabilitation program including body cleansing, intestine and liver purification, physical exercises. One week before the beginning of the rehabilitation program, the patient starts separate nutrition with preferential vegetable food and dairy products, limited consumption of salt, alcohol and sugar. One day before the rehabilitation program, a fasting day is kept with taking 1% kephir or fresh apple juice. Further, on the first two days of the three-day program or on the first four days of the seven-day program, the body is cleansed by keeping a juice diet. The juice diet contains fresh vegetable and fruit juices, herbal infusions and mineral water. Water is unlimited. On the first day of the cleansing program, the intestine is purified with the preparation Fortrans. Starting from the first day the liver and gall bladder are cleansed

with using herbal and saline choleretics for four days of the 7-day program and for two days of the 3-day program. That is combined with paradoxical respiration by Strelnikova's technique and hydrotherapy. Physical exercises involve physical loads on a cardio-vascular machine, one training as prescribed by the doctor - yoga, pilates, chi gong, water aerobics or hypoxi capsule. Therapeutic massage and lymph drainage massage follow. Then body-detox, ozone therapy, collagenarium procedures are performed. Cold training procedures involve Linear Kneipp, saunas, swimming pool, turpentine bathes. Bathing and cold training procedures are followed by pilling and algae wraps. From the 5th day of the 7-day program, or from the 3rd day of the 3-day program, the diet involves water cereals, vegetable and fruit salads, vegetable fast soups.

EFFECT: method provides effective patient's health recovery, namely weight loss, health improvement, blood value normalisation, formation behavioural model of health preservation over a shortest possible period of time.

3 tbl

RU 2 509 547 C1

RU 2 509 547 C1

Изобретение относится к области медицины, а именно к способам немедикаментозного оздоровления человека, и может быть использовано при проведении лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий.

Известны различные способы немедикаментозного оздоровления человека, основанные, например, на сочетании физиотерапии, массажа и комплекса лечебной гимнастики (патент РФ №2147857, кл. А61Н 1/00, 2000 г. "Способ восстановительного лечения больных при переломах костей таза после оперативного вмешательства"), на выполнении статических движений и дыхательных упражнений (патент РФ №2146121, кл. А61Н 1/00, 2000 г. "Способ повышения работоспособности и снижения утомляемости"), на комплексном воздействии на организм приемов препаратов, проведением ванн, очистительных клизм, нанесением на кожный покров состава из фитосредств (патент РФ №2149622, кл. А61Н 33/00, 2000 г. "Способ нормализации функций и систем человека", на промывании кишечника лекарственными средствами и проведением тюбажей (патент РФ №2078555, кл. А61Н 33/04, 1997 г. "Способ выведения продуктов метаболизма при хронических заболеваниях внутренних органов"), а также на сочетании дозированной ходьбы, лечебной гимнастики, диеты (патент РФ №1102598, кл. А61Н 1/00, 1984 г. "Способ лечения больных ожирением").

Общим недостатком описанных аналогов являются их ограниченные возможности, заключающиеся в том, что в одних случаях проводимые мероприятия направлены на лечение лишь строго определенных болезней, что сужает круг их применения, в других - ограниченный набор предлагаемых процедур не позволяет комплексно и всесторонне решать проблему оздоровления человека.

Наиболее близким к изобретению является способ оздоровления организма человека, включающий очищение организма, чистку кишечника и печени, проведение физических упражнений и упражнений йоги, проведение банных закаливающих процедур (патент РФ №2200527, МПК А61Н 1/00, А61Н 7/00, А61Н 39/00, опубл. 20.03.2003 г.).

Недостатком этого способа являются отсутствие медицинской диагностики перед программой, врачебного контроля и наблюдения во время программы и после нее, индивидуального подхода к пациенту, наличие таких процедур и методов как - полное голодание, клизмы, слабительные, тюбаж на растительном масле, может привести к нарушению микрофлоры кишечника - дисбактериозу и обострению некоторых хронических заболеваний, например панкреатита, ограниченное употребление жидкости во время программы (менее 0,5 л в сутки), тоже может вызывать осложнения, узкий перечень предлагаемых процедур и отсутствие выбора у врача и пациента возможности замены процедур в случае противопоказаний, все это значительно снижает эффективность оздоровления организма и может нанести даже вред здоровью.

Задачей изобретения является создание эффективного способа восстановления здоровья пациентов в максимально короткий срок за счет комплексного научно-обоснованного подхода, а также формирование у них модели здоровьесберегающего поведения.

Поставленная задача решается тем, что в способе оздоровления организма человека, включающем очищение организма, чистку кишечника и печени, проведение физических упражнений, проведение банных закаливающих процедур, предварительно осуществляют медицинское обследование - УЗИ органов брюшной полости, общий анализ крови и мочи, биохимический анализ крови, определение композиции тела, велоэргометрии, антропометрии, консультации специалистов - терапевта, невролога,

гинеколога, на основе которого врач-терапевт составляет индивидуальную программу оздоровления для каждого человека, а при отсутствии противопоказаний рекомендуют за неделю до проведения программы оздоровления, раздельное питание, преимущественно растительно-молочную диету, ограничение соли, сахара, алкоголя, а за день до проведения программы каждый человек проводит разгрузочный день на 1% кефире или на свежесжатом яблочном соке, далее первые два дня при 3-дневной программе или четыре дня при 7-дневной программе проводят очищение организма путем проведения разгрузочной соковой диеты, включающей в рацион свежесжатые овощные и фруктовые соки, отвары трав и минеральную воду, причем прием воды не ограничивают, осуществляют чистку кишечника один раз в первый день с помощью раствора «Фортранс», а затем, начиная с первого дня, осуществляют чистку печени и желчного пузыря в виде тюбажа 4 дня при 7-дневной программе или 2 дня при 3-дневной программе с использованием растительных и солевых желчегонных средств, при этом перед каждым тюбажом проводят врачебный осмотр и беседу, ежедневно осуществляют парадоксальное дыхание по методу Стрельниковой, водолечение, а физические упражнения включают нагрузки в виде занятий на кардиодорожке, одну тренировку по назначению врача - йога, или пилатес, или цигун, или аквааэробика, или капсула huroxi, проводят лечебный массаж, лимфодренажный массаж, висцеральный массаж, проводят body-detox, озонотерапию, процедуру в коллагенарии, при этом закаливающие процедуры включают дорожку Кнейппа, сауны, бассейн, скипидарные ванны, а после банных закаливающих процедур, проводят пилинг, водорослевое обертывание, а с 5-го дня при 7-дневной программе или же с 3-го при 3-дневной программе в рацион включают каши на воде, салаты из овощей и фруктов, овощные постные супы, при этом осуществляют ежедневный медицинский осмотр и диагностику по методике Фолля.

Отличительными признаками предложенного способа от наиболее близкого к нему являются предварительное медицинское обследование (УЗИ органов брюшной полости, общий анализ крови и мочи, биохимический анализ крови, определение композиции тела, велоэргометрия, антропометрия, консультации специалистов - терапевта, невролога, гинеколога, составление индивидуальной программы оздоровления для каждого человека, при отсутствии противопоказаний рекомендации раздельного питания за неделю до проведения программы оздоровления, преимущественно растительно-молочная диета, ограничение соли, сахара, алкоголя, проведение разгрузочного дня на 1%-ном кефире или на свежесжатом яблочном соке за день до начала проведения программы для каждого человека, очищение организма путем проведения разгрузочной соковой диеты в первые два дня при 3-дневной программе и четыре дня при 7-дневной программе, которая включает свежесжатые овощные и фруктовые соки, отвары трав и минеральную воду, при этом прием воды не ограничен, одновременно в первый день осуществляют чистку кишечника с помощью раствора «Фортранс», начиная с первого дня и последующие четыре дня при 7-дневной программе и 2 дня при 3-дневной программе - чистку печени и желчного пузыря с использованием растительных и солевых желчегонных средств, проведение бесед во время процедур, формирующих позитивный настрой на лечение, ежедневно осуществляют парадоксальное дыхание по методу Стрельниковой, водолечение, физические нагрузки включают занятия на кардиодорожке, одну тренировку по назначению врача - йога, пилатес, цигун, аквааэробика, капсула huroxi, далее проводят лечебный массаж, лимфодренажный массаж, висцеральный массаж, body-detox, озонотерапию, процедуру в коллагенарии, закаливающие процедуры

включают дорожку Кнейппа, сауны, бассейн, скипидарные ванны, а после банных закаливающих процедур, проводят пилинг, водорослевое обертывание, а с 5-го дня при 7-дневной программе или же с 3-го при 3-дневной программе в рацион включают каши на воде, салаты из овощей и фруктов, овощные постные супы, при этом осуществляют ежедневный медицинский осмотр и диагностику по методике Фолля, которое позволяет восстановить и укрепить физическое, психологическое и социальное здоровье в рамках современной жизни за счет повышения компенсаторно-приспособительных реакций организма и комплексного научно-обоснованного подхода в максимально короткий срок.

Предлагаемый способ оздоровления организма человека проводится в оздоровительном центре «Luciano» в г. Казани.

Предлагаемый оздоровительный курс рассчитан на 3 дня (2 ночи) и 7 дней (6 ночей) и на комплексный и индивидуальный подход к каждому человеку.

За неделю до прохождения программы пациент проходит углубленное медицинское обследование (УЗИ органов брюшной полости, общий и биохимический анализ крови и мочи, консультации врача-терапевта и узких специалистов - невролога, гинеколога, затем, при отсутствии противопоказаний, пациенту рекомендуют раздельное питание и разгрузочную молочно-растительную диету. За один день до начала проведения программы пациент проводит разгрузочный день на 1% кефире или на свежевыжатом яблочном соке (при нормальной кислотности желудочного сока). По прибытию в центр проводится дополнительная спортивная диагностика, заключающаяся в проведении функциональных проб на выносливость, измерение композиции тела методом электрического биоимпеданса (прибор TANITA), антропометрия, а также первичный медицинский осмотр врачом-терапевтом (измерение артериального давления, пульса, диагностика по Фоллю, заполнение медицинской карты). На основе полученных медицинских данных о состоянии здоровья прибывшего пациента, врач составляет индивидуальную программу оздоровления.

В первый день заезда пациентам предлагают сделать кишечный лаваж. Кишечный лаваж, то есть промывание толстого кишечника специальным энтеральным раствором, естественным образом обеспечивает полное оздоровление и очищение организма от шлаков и токсинов, очищая кишечник и кровь, что снижает нагрузку на органы детоксикации организма - печень, почки, легкие, кожу, иммунную систему. Для проведения кишечного лаважа с целью очищения толстого кишечника используют известный солевой энтеральный раствор «Фортранс» по стандартной схеме: содержимое 1 пакетика растворяют в 1 л воды и размешивают до полного растворения. Раствор принимают в дозировке, равной 1 л на 15-20 кг массы тела, что примерно соответствует 3-4 л. Для облегчения приема раствора пациентам предлагают кусочки фруктов. После промывания кишечника пациенты посещают плавательный бассейн и сауну. Вечером проводится тюбаж печени и желчного пузыря с целью очищения этих органов, при этом проводят беседу, формируя позитивный настрой на лечение. Тюбаж печени - лечебное мероприятие, заключающееся в стимуляции желчевыделения с целью опорожнения желчного пузыря и желчевыводящих протоков печени. При проведении больного укладывают на кровать или кушетку на правый бок с полусогнутыми коленями, дают выпить в течение получаса одно из желчегонных средств: 2 стакана отвара шиповника или кукурузных рылец либо 1 стакан 25% раствора сульфата магния или 1-2 стакана минеральной воды, подогретой до 40-45°. Иногда для усиления желчевыделения предлагают выпить 100-150 мл оливкового масла холодного отжима. Для усиления

желчевыделения на область правого подреберья кладут грелку. Длительность процедуры - 2 ч. Тюбаж эффективен в лечении дискинезии желчевыводящих путей атонического и гипотонического типа, хронического некалькулезного холецистита, холестатического гепатита, хронического панкреатита, дуоденита. Тюбаж проводят повторно вечером на следующий день, а также в последующие три дня на 7-дневной программе.

Со второго дня пациенты находятся на соковой диете.

Каждый день пациент выпивает 3-4 порции сока по 200 мл и 3-4 порции отвара семян льна по 50 мл. На программе используются исключительно свежесжатые овощные и фруктовые соки в различных сочетаниях. Известно, что соки обладают желчегонным, мочегонным, потогонным, слабительным действием, т.е. усиливают естественную выделительную функцию органов и способствуют их очищению. Состав соковых миксов таков:

1. Морковь 100 мл+шпинат 50 мл+вода 50 мл
2. Морковь 50 мл+свекла 50 мл+огурец 50 мл+вода 50 мл
3. Морковь 50 мл+сельдерей 30 мл+петрушка 30 мл+шпинат 40 мл+вода 50 мл
4. Морковь 50 мл+яблоко 50 мл+свекла 50 мл+вода 50 мл
5. Морковь 50 мл+апельсин 100 мл+вода 50 мл
6. Морковь 50 мл+капуста 50 мл+сельдерей 50 мл+вода 50 мл
7. Морковь 50 мл+яблоко 150 мл+вода 50 мл
8. Томатный сок 150 мл+вода 50 мл
9. Апельсиновый сок 200 мл

Кроме соков, используют отвар из семян льна (перед употреблением свежесжатого сока), который приготавливают по общепринятой технологии: 2 чайные ложки цельных семян льна заливают 200 мл горячей кипяченой воды, перемешивают в течение 15 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Слизь семян льна содержит жирное масло, белковые вещества и органические кислоты, а также другие биологически активные вещества. Слизь семян льна обладает обволакивающим, противовоспалительным, а также мягким слабительным действием. Применяют слизь семян льна в комплексной терапии при воспалительных и язвенных процессах желудочно-кишечного тракта (воспаление пищевода, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерит, колит, запор).

В последующие дни пациент начинает процедуры с 8:00 утра. В это время в номер приносят почечный чай (ортосифон тычиночный или отвар шиповника, или отвар кукурузы столбики с рыльцами) - для улучшения дренажной функции желчевыделительной и мочевыделительной систем. Получение отвара из растительного сырья осуществляют по общепринятой технологии, с учетом дозировки: три столовые ложки помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей бане в течение 30 мин, охлаждают при комнатной температуре в течение 10 мин, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл. После приема чая проводится осмотр врачом-куратором - измерение веса, артериального давления, пульса.

Для очищения дыхательных путей ежедневно в 9:00 выполняют специальную гимнастику - парадоксальное дыхание по методике Стрельниковой (шумный, короткий, активный вдох через нос и пассивный выдох через рот). В 9:30 следует прием свежесжатого сока 200 мл и отвара семени льна 50 мл. В 10:00 проводится водная процедура в виде душа Шарко. После этого в 11:00 пациент отправляется на

занятие физкультурой, которое длится от 30 мин до 1 ч (йога, пилатес, аквааэробика, лечебная физкультура, Нурохи - по назначению врача). Физические нагрузки дозируются индивидуально исходя из самочувствия и уровня подготовки пациента. Физические упражнения направлены на повышение уровня физической подготовки, на развитие силы и гибкости. Особый вид физической тренировки представляет собой Нурохи - эффективный комплекс мероприятий, направленный на совершенствование фигуры, предупреждение образования целлюлита, функциональный тренинг. Процедура приводит в действие внутренние силы организма за счет физических упражнений в специальном вакуумном костюме. Активизация метаболических процессов и стабилизация кровообращения способствуют повышению эластичности стенок кровеносных сосудов и положительно влияют на их регенерацию. После физкультуры предусмотрен непродолжительный отдых в течение 30 мин и прием отвара шиповника 200 мл с чайной ложечкой меда. С 12:00 до 13:30 проводится комплекс массажа. В программу включены различные виды массажей: лимфодренажный массаж, лечебный классический, висцеральный массаж по Огулову.

Лимфодренажный массаж выполняется по ходу лимфатических сосудов в направлении лимфоузлов, что дает хороший дренажный эффект тканей. Лечебный массаж направлен на устранение мышечного напряжения в проблемных зонах, как правило, это шейно-воротниковая зона и пояснично-крестцовый отдел позвоночника.

Висцеральный массаж по Огулову. Венозный и лимфатический застой, спазм, опущение внутренних органов относительно друг друга является наиболее частой причиной возникновения патологических состояний организма. Предлагаемая методика внешнего воздействия на внутренние органы живота, дает возможность эффективно устранять эти патологии. В процессе лечения врачом проводится дозированное надавливание на больной орган руками, под необходимым углом, по определенным законам. Руками врач усиливает дренаж внутренних органов (печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, кишечника), что делает процесс очищения более глубоким и эффективным. В результате восстанавливаются и нормализуются функции органов, а это, в свою очередь, отражается на состоянии здоровья в целом, продолжительности жизни, работоспособности, психоэмоциональном состоянии.

После массажа в 13:30 предусмотрен прием очередного сока 200 мл и отвара семени льна 50 мл. Далее начинается тихий час с 13:30 до 15:00, во время которого пациенты спят.

После тихого часа процедуры продолжают. В 15:30 очередной прием сока 200 мл и отвара семени льна 50 мл. По назначению врача могут проводиться следующие процедуры: озонотерапия, электролитическая ванна body-detox, коллагенарий. Body-detox - профессиональная система электролитических ванн для ног. Уникальная разработка швейцарских ученых в области детоксикации организма. С помощью электролиза воды образуются отрицательно заряженные ионы, которые подаются на кожу ступней, через поры потовых и сальных желез попадают в кровь и осуществляют нейтрализацию кислот и солей тяжелых металлов в крови и депо (жировая ткань, мышцы, лимфа, межклеточная среда), выводя их из организма в ванночку. Вода при этом принимает специфическую окраску в зависимости от концентрации токсинов в ней. Body-detox - это единственно известный метод вывода мочевой кислоты напрямую через подошвы ног. Следствием, как правило, является быстрое устранение симптомов различных заболеваний (подагра, ревматизм).

Озонотерапия - высокоэффективный немедикаментозный метод лечения,

обладающий бактерицидным, противовирусным, противогрибковым, иммуномодулирующим, дезинтоксикационным воздействием. У этого метода лечения хорошая переносимость, практически полное отсутствие побочных реакций.

5 Лечебный эффект озонотерапии определяется высоким окислительно-восстановительным потенциалом озона, что обеспечивает двоякий механизм действия: первый - локальный, с дезинфицирующей активностью в отношении бактерий, вирусов и грибов; второй - системный, метаболический в отношении белково-липидных
10 комплексов плазмы и мембран клеток, ведущий к повышению содержания кислорода в тканях, преобразованию и синтезу биологически активных веществ, усилению активности иммунных клеток, улучшению состояния крови. Коллагенарий - инновационная разработка французских ученых. Самая современная и удобная технология по коррекции возрастных изменений кожи. Как известно, именно коллаген и эластин отвечают за упругость и подтянутость кожи, ее привлекательный внешний
15 вид. Однако после 25 лет выработка этих веществ в коже уменьшается, и начинают появляться мелкие мимические морщинки, а также морщинки в зоне декольте. Коллагенарий буквально «поворачивает время вспять», возвращая коже упругость. Специальные лампы способствуют выработке коллагена и эластина, а это - прямой
20 путь к молодости и красоте кожи лица и тела. Результат сохраняется в течение 30-90 дней, а для поддержания его необходимы два сеанса в месяц по 15-20 минут. Светотерапия безболезненна и не имеет побочных действий. Коллагеновые лампы не оказывают вредного воздействия на глаза. Коллагенарий позволяет, воздействуя на кожу, сочетать коллагено-световую терапию и ультрафиолетовое излучение.
25 Специальные лампы красного света стимулируют выработку коллагена, улучшают внешний вид и структуру кожи, а УФ-лампы обеспечивают легкий оттенок загара.

Специальный сенсорный анализатор кожи, которым оснащен коллагенарий, легко и быстро определит тип кожи и автоматически настроит коллагенарий для получения
30 при необходимости мягкого и ровного загара.

С 16:00 до 17:00 пациенты посещают плавательный бассейн и различные виды саун (соляная, травяная, финская, римская), для закаливания используют дорожку Кнейппа - миникаскад бассейнов с температурой воды +14 и +28 град. Сауна ощутимо
35 влияет на метаболические процессы в организме, а из-за обильного потоотделения - прежде всего на водно-солевой обмен. Перераспределяется жидкость в организме, изменяется вязкость крови и уменьшается агрегация тромбоцитов, происходит похудение. Тормозится мочеотделение. Дозированное пребывание в сауне способствует нормализации процессов в центральной нервной системе - развивается
40 успокаивающий эффект, достигается психическое расслабление. Одновременно отмечается и тренировка вегетативной нервной системы. Большинство исследователей говорят об активации обеих ее отделов (симпатического и парасимпатического), что, в конечном счете, повышает адаптационные возможности организма. Близкое по
45 эффекту действие оказывает русская баня. Принимая банные процедуры с лечебно-профилактическими целями, необходимо создавать температурный режим. В банях с высокой относительной влажностью (до 90%) температура не должна превышать 60 град. (для пожилых и больных - 55 град.); при влажности 30-35% температура может подниматься до 70-75 град.; при 10-20% - до 90 град.; при 5-15% - до 100-110 град.
50 Чтобы восполнить потерянную влагу и утолить жажду во время банной процедуры, рекомендуем выпить немного жидкости (чай, сок, слабощелочная минеральная вода). Общее количество принятой жидкости должно ориентировочно составлять 50-60% от потерянной массы тела после процедуры.

После бассейна, по назначению врача, проводится скипидарная ванна или обертывание с бинтами (водорослевое обертывание). На программе обертывание проводится только 1 раз, а скипидарные ванны 3 раза через день (7-дневная программа). Скипидарные ванны способствуют расширению капилляров и
 5 улучшению кровообращения в тканях. Восстановленное кровообращение постепенно нормализует ритм сердца и укрепляет сердечную мышцу. Скипидарные ванны способствуют рассасыванию внутренних и наружных рубцов и спаек, образующихся из соединительной ткани вследствие травм, ранений, ожогов. Применение
 10 скипидарных ванн позволяет быстро восстановить подвижность больного сустава при ревматоидном полиартрите. Исследования выявили, что ванны не только улучшают метаболизм в нервной, мышечной и костно-хрящевой тканях, но и оказывают благоприятное влияние на фосфорный обмен, что способствует улучшению трофики хрящевой ткани межпозвонковых дисков. Можно утверждать, что скипидарные
 15 ванны являются хондропротектором, т.е. способны восстановить хрящевую ткань суставов и позвоночника.

Скипидарные ванны оказывают укрепляющее и тонизирующее действие, они очищают организм от токсинов и омолаживают его. При восстановлении
 20 микроциркуляции происходит нормализация обмена веществ, снижение в крови уровня холестерина, улучшение кровоснабжения в проблемных зонах, что способствует быстрому купированию проявлений целлюлита и нормализации жирового обмена. Это позволяет уменьшить массу тела на 15-20 кг в течение 2-6 месяцев. Интересно то, что после нормализации веса обратный набор в большинстве
 25 случаев не происходит, а пациенты с нормальной комплекцией вес практически не теряют. Это свидетельствует о том, что похудение происходит вследствие нормализации обменных процессов.

Для проведения обертывания используется косметика лаборатории Keenwell, которая разработала новую детоксикационную программу Detox Sculpture Professional
 30 для подготовки кожи к активному выведению токсинов и аллергенов. Программа предназначена для уменьшения объемов тела и проявлений целлюлита, расщепления локальных жировых отложений, а также для моделирования фигуры. Эта процедура обладает глобальным оздоровительным эффектом: способствует нормализации
 35 работы желудочно-кишечного тракта, повышает защитные силы организма, кроме того, оказывает мощное дренирующее и липолитическое действие. Процедура Detox направлена на улучшение микроциркуляции, нормализацию водно-солевого баланса, устранение отеков, освобождение организма от лишней жидкости, токсинов и
 40 продуктов метаболизма, стимуляцию процесса липолиза, блокирование обратного накопления жиров и образования целлюлитных узелков, разглаживание, смягчение и восстановление упругости кожи. Она позволяет достигнуть максимального результата в короткие сроки, особенно эффективна в период восстановления после родов.

В 18:30 пациент находится в номере и готовится к тюбажу. В это время врач
 45 осматривает пациента (артериальное давление, пульс, вес, самочувствие и т.д.) и проводит ознакомительную лекцию по очищению организма. В лекции рассматриваются вопросы питания, проведения разгрузочных дней, двигательного и закаливающего режима после программы очищения. Информация помогает пациенту
 50 повышать мотивацию к здоровому образу жизни, что имеет важное значение в формировании здоровьесберегающего поведения.

С 19:00 до 21:00 пациент находится в номере, проводится тюбаж печени, который заключается в принятии желчегонного средства и прогреве области печени (правого

подреберья) с помощью грелки.

В 21:00 в номер приносят почечный чай 200 мл.

В 21:30 отход ко сну.

Начиная с пятого дня, пациенты заводятся на диетическое четырехразовое питание.

Основу питания составляют каши на воде, овощи, фрукты, зелень, кисломолочные продукты. На 3-дневной программе заход на еду осуществляется в последний день вечером. После окончания курса spa-detox врач назначает витамины, микроэлементы и пищевые добавки. Препараты подбираются индивидуально.

На базе оздоровительного центра «Лусіано» (г. Казань) по заявленному способу прошло оздоровление 80 отдыхающих. Курс программы составил 3 дня (2 ночи) и 7 дней (6 ночей), который состоял в сборе информации - анкетировании, первичном медицинском осмотре, УЗИ-диагностике.

Анализ состояния здоровья и жалоб проводился по следующим параметрам:

- симптомы и жалобы со стороны органов ЖКТ
- симптомы и жалобы, связанные с «синдромом хронической усталости»
- результаты повторного УЗИ печени и желчного пузыря.

Результаты проведенных исследований представлены в таблицах 1, 2, 3.

Таблица 1				
Динамика жалоб пациентов, характеризующих заболевания органов пищеварения, до прохождения программы spa-detox и после нее в разные интервалы времени				
Симптомы, жалобы	До начала программы, %	Через 1 неделю после программы, %	Через 1 месяц после программы, %	Через 6 месяцев после программы, %
Боль в правом боку после еды	32	нет	2	5
Изжога	12	1	2	5
Отрыжка	12	2	4	4
Метеоризм	30	10	12	14
Запор	20	1	4	5

$P < 0,005$ Все изменения статистически достоверны

Таблица 2				
Динамика жалоб пациентов, характеризующих синдром хронической усталости, до прохождения программы spa-detox и после нее в разные интервалы времени				
Симптомы, жалобы	До начала программы, %	Через 1 неделю после программы, %	Через 1 месяц после программы, %	Через 6 месяцев после программы, %
Быстрая утомляемость	23	1	1	7
Головная боль	18	5	5	5
Бессонница	10	3	4	5
Снижение работоспособности	15	нет	2	4
Снижение памяти и внимания	12	1	1	2

$P < 0,005$ Все изменения статистически достоверны

Таблица 3				
Динамика результатов УЗИ печени и желчного пузыря до программы spa-detox и после нее через разные интервалы времени				
Симптомы, жалобы	До начала программы, %	Через 1 неделю после программы, %	Через 1 месяц после программы, %	Через 6 месяцев после программы, %
Взвесь в желчном пузыре, признаки застоя желчи	65	12	20	35

$P < 0,005$ Все изменения статистически достоверны

Как видно из данных таблиц, значительная часть людей, прошедших программу оздоровления по заявленному способу, отметили улучшение состояния здоровья, которое подтверждено с помощью УЗИ-диагностики (уменьшение явлений застоя

желчи в протоках и в желчном пузыре), а также с помощью специальных опросников, притом полученный положительный эффект сохраняется длительное время, а это говорит о том, что значительная часть оздоравливающихся внесла существенные изменения в свой образ жизни, т.е. сформировала здоровьесберегающее поведение.

Таким образом, предлагаемый способ оздоровления человека позволит улучшить здоровье, снизить вес, нормализовать показатели крови (сахар, холестерин), улучшить общее самочувствие, повысить культуру здорового образа жизни за максимально короткий срок.

Формула изобретения

Способ оздоровления организма человека, включающий очищение организма, чистку кишечника и печени, проведение физических упражнений, проведение банных закаливающих процедур, отличающийся тем, что предварительно осуществляют медицинское обследование - УЗИ органов брюшной полости, общий анализ мочи и крови, биохимический анализ крови, определение композиции тела, велоэргометрия, антропометрия, консультации специалистов - терапевта, невролога, гинеколога, на основе которого составляют индивидуальную программу оздоровления для каждого человека, а при отсутствии противопоказаний рекомендуют за неделю до проведения программы оздоровления раздельное питание, преимущественно растительно-молочную диету, ограничение соли, сахара, алкоголя, а за день до проведения программы каждый человек проводит разгрузочный день на 1% кефире или на свежавыжатом яблочном соке, далее первые два дня при 3-дневной программе или четыре дня при 7-дневной программе проводят очищение организма путем проведения разгрузочной соковой диеты, включающей в рацион свежавыжатые овощные и фруктовые соки, отвары трав и минеральную воду, причем прием воды не ограничивают, осуществляют чистку кишечника один раз в первый день с помощью раствора «Фортранс», а затем, начиная с первого дня, осуществляют чистку печени и желчного пузыря в виде тюбажа 4 дня при 7-дневной программе или 2 дня при 3-дневной программе с использованием растительных и солевых желчегонных средств, при этом перед каждым тюбажом проводят врачебный осмотр и беседу, ежедневно осуществляют парадоксальное дыхание по методу Стрельниковой, водолечение, а физические упражнения включают нагрузки в виде занятий на кардиодорожке, одну тренировку по назначению врача - йога, или пилатес, или цигун, или аквааэробика, или капсула huroxi, проводят лечебный массаж, лимфодренажный массаж, висцеральный массаж, проводят body-detox, озонотерапию, процедуру в коллагенарии, при этом закаливающие процедуры включают дорожку Кнейппа, сауны, бассейн, скипидарные ванны, а после банных закаливающих процедур, проводят пилинг, водорослевое обертывание, а с 5-го дня при 7-дневной программе или же с 3-го при 3-дневной программе в рацион включают каши на воде, салаты из овощей и фруктов, овощные постные супы, при этом осуществляют ежедневный медицинский осмотр и диагностику по методике Фолля.