Лечебное голодание санаторий Горячинск

Чудо-голодание на Байкале подарит вам здоровье!

Бальнеологический курорт «Горячинск» - один из старейших курортов Сибири. Расположен на берегу озера Байкал в лесном массиве, в 180 км. от г. Улан-Удэ.

На Байкале песчаный пляж, живописная бухта, озонированный морской воздух, богатая растительность, теплые снежные зимы.

Основными природными лечебными факторами являются слабоминерализованная термальная (+54,5) азотно-кремнистая вода, которая используется для ванн, лечебных душей, а 'также для питьевого лечения больных с патологией пищеварительного тракта, грязелечение. слабосульфидными лечебными сапропелями, добываемыми из реликтового озера Бормашевое.

Показания для лечения в санатории «Горячинск»

и в том числе методом лечебного голодания:

заболевания опорно-двигательного аппарата (артриты различной этиологии, деформирующие артрозо- артриты, спондилезы, спондилоартрозы, оститы и периоститы, миозиты и бурситы, остеомиелиты хронические (кроме туберкулезных);
заболевания нервной системы (невралгии,невриты, радикулиты, неврастении):
кожные заболевания (экзема кожи, нейродермиты, кожный зуд, псориаз, трофические язвы голени);
гинекологические болезни (кольпиты, эндоцервициты, сальпингоофориты, перисальпингоофориты, гипофункции яичников, вторичные бесплодия); заболевания органов пищеварения (гастриты, гепатиты, холецистит, дискинезия желчевыводящих путей, перенесенный вирусный гепатит);

В комплексное санаторно-курортное лечение входят: бальнеотерапия, грязелечение, физиотерапия, массаж, ингаляции, фито- психо-иглорефлексотерапия, работает кабинет спелеотерапии.фито-ароматерапии.

Пользуется популярностью отделение разгрузочно диетической терапии (лечебного голодания), где наиболее высока эффективность лечения больных, страдающих бронхиальной астмой, кожными заболеваниями.

Врачами здравницы разработаны методики использования «горячинской» минеральной воды для лечения больных с заболеваниями органов дыхания, исследовательским институтом курортологии и физиотерапии г.Томска.

Круглогодично работает отделение взрослого с ребенком.

Размещение: в благоустроенных номерах -2-х местных, «люкс», «полулюкс». Питание: 4-х разовое диетическое, осуществляется по системе предварительных заказов выбором 3-5 разновидностей по 7-ми дневному меню.

Адрес санатория: 671275, Республика Бурятия, Прибайкапьский район, курорт «Горячинск».

**Разгрузочно-диетическая терапия в санатории "Горячинск"**

В июле 1994 г. курорт "Горячинск" посетил основоположник методического использования лечебного голодания Ю.С.Николаев, который высказал мнение, что санаторно-курортное лечение может с успехом сочетаться с РДТ.
При активном участии руководства СКУП "Байкалкурорт", главного врача санатория «Горячинск» А.Н.Шумилова и менеджера-организатора К.Л.Годинья уже в октябре 1994 года отделение РДТ приняло первых пациентов. На сегодняшний день более 2600 человек обрели здоровье и молодость на берегу Байкала.
В санатории "Горячинск" с успехом лечатся заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы, гинекологические, андрологические, кожные, аллергические, органов дыхания (включая бронхиальную астму, хронический бронхит) и заболевания желудочно-кишечного тракта, ожирение в том числе и методом лечебного голодания.
РДТ (разгрузочно-диетическая терапия) на курорте "Горячинск" - это лечебное голодание с последующим восстановительным диетическим питанием в сочетании с санаторно-курортным лечением с применением природных лечебных факторов – горячинской минеральной азотно-кремнистой воды и лечебными слабосульфидными сапропелями реликтового озера Бормашевое.
Если Вы еще не настроились на длительное воздержание от пищи, Вам предложат [комплекс очищающих процедур](http://golodanie-da.ru/ochishenie.htm) на фоне специальной разработанной диеты и краткосрочного воздержания от пищи.
РДТ оздоравливает человека в целом. Оно дает организму физиологический отдых и способствует нормализации нарушенных функций. Целью этого метода является восстановление резервных возможностей и функций органов и систем. Длительное воздержание от пищи ставит организм в такие условия когда вся его жизненная сила направлена на очищение и самоисцеление. Метод РДТ применяется на фоне очистительных процедур. Этот метод лечит и оздоравливает организм путем его очищения от «зашлакованности», т.е. удаляет чужеродный антигенный материал, аллергены, ксенобиотики и другие вредные субстанции и продукты обмена.

Продолжительность курса лечебного голодания

Определяется индивидуально и зависит от исходной массы тела, давности и степени тяжести заболеваний внутренних органов. Чаще это одно-двухнедельный курс голодания и восстановительного питания в течении 5-10 дней.
Метод РДТ с успехом сочетается с санаторно-курортным лечением в санатории "Горячинск" и включает бальнеотерапию горячинскими азотисто-кремнистыми минеральными водами и грязелечением сульфидными сапропелями оз. Бормашовое.
Бальнеолечение включает минеральные ванны, лечебные души, гидромассаж, тюбаж, ингаляции, гинекологические орошения и питьё минеральной воды.
Грязелечение предоставляется грязевыми аппликациями, влагалищными и ректальными тампонами.
Очищающие процедуры включают очистительные клизмы, микроклизмы.
Пациенты также принимают сеансы спелеотерапии, фитотерапии, ароматерапии, массажа, посещают сауну с бассейном, занимаются лечебной физкультурой, посещают тренажерный зал.
Дополнительно на платной основе, кроме обязательных медицинских услуг, пациентам отделения РДТ предлагаются: ультро-звуковая диагностика, иглотерапия, Су-Джок терапия, реография, квантовая терапия, мониторная очистка кишечника.
Консультативный прием ведут квалифицированные врачи: терапевт, невропатолог, гинеколог, андролог, стоматолог, иглотерапевт, специалист по Су-Джок-терапии.
Диагностическая база включает клиническую и биохимическую лаборатории, кабинеты ЭКГ, спирографии, реографии, УЗИ, рентген, ректороманоскопии.
В диетическом питании в восстановительный период применяется пробиотик местного изготовления - бифивит из натурального молока. Кухня отделения РДТ предложит Вам восстановительное сбалансированное питание после лечебного голодания и семидневное заказное меню с шестого дня с широким выбором фирменных блюд.
С учетом индекса массы тела, возраста, вида патологии и наличия сопутствующих заболеваний подбирается максимально индивидуальный пищевой рацион.

Лечебное голодание- это метод натурального очищения и обновления организма на клеточном уровне.

После лечения у нас Вы почувствуете себя бодрым, появится хорошее настроение, а прогулки по живописному лесу и берегу Байкала доставят не только удовольствие, но и укрепят нервную систему, легкие и сердце, дадут Вам запас жизненной энергии на долгое время.
Во время пребывания в санатории пациент должен освоить правила долгосрочного оздоровления и придерживаться рекомендаций лечащего врача после окончания курса лечебного голодания, чтобы через определенное время не было возврата прежнего заболевания. Правильное питание должно стать нормой жизни. Качественно новой жизни.

РДТ - проверенный многовековой практикой метод оздоровления, омоложения, коррекции фигуры за короткий срок, повышения интеллектуальных и творческих возможностей человека любого возраста!

Повторно к нам приезжают на сэкономленные на лекарствах средства!

**ПАМЯТКА ЖЕЛАЮЩИМ ПРОЙТИ КУРС ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ**

"То, что голод не вылечит, никто не вылечит»

Бертоле

Если Вы решили пройти курс лечебного голодания на курорте «Горячинск», Вам необходимо проконсультироваться у лечащего врача, оформить санаторно-курортную карту и, по возможности, провести подготовительный курс оздоровительных мероприятий. Для этого:
Один раз в неделю воздерживайтесь от приема пищи два раза подряд в течение суток. Например, не завтракайте и не обедайте, а на ужин – вареные овощи, стакан сока или кефира. Обязательно принимайте душ или ванну, прогуливайтесь перед сном.
Соблюдайте режим движений и физических упражнений, предписанных врачом. Занимайтесь по утрам гигиенической гимнастикой.
Больше времени проводите на свежем воздухе.
Противопоказано курить, употреблять спиртные напитки.
Пищу принимать небольшими порциями, подольше держать во рту, стараясь, чтобы пища смешивалась со слюной, наслаждаться каждым кусочком. Исключить из рациона соль, сахар, кондитерские изделия, консервы, копчености, жирную пищу.
Включить в рацион больше овощей и фруктов.