** шпаргалка**

Все мы, когда то учились и помним, что шпаргалка лучший друг студента на экзамене.

Вас ждет экзамен на готовность организма к пищевой паузе. В методике много чего есть, важного и не очень. Что бы вам было легче в ней ориентироваться, мы написали Шпаргалку.

Детали, пояснения и варианты действий – нужно смотреть в учебнике т.е. в Руководстве к программе.

Ок?

# Необходимые условия и средства

Болото, сидят три лягушки. К ним крадется камышовый кот.

Одна лягушка решила прыгнуть.

Вопрос, сколько лягушек съел кот?

Правильный ответ: всех.

Решить и прыгнуть, вещи разные.

## АПТЕЧНЫЕ СРЕДСТВА

Подготовка к началу нашей программы начинается с похода в аптеку, т.к. нам понадобиться кое-что приобрести.

Для подготовки к пищевой паузе необходим: магния сульфат и грелка.

В дальнейшем, могут понадобиться корректирующие средства (некоторые могут и не понадобиться).

За день, два до выхода из п/п, мы используем перекись водорода и пробиотики.

**Вот, что следует купить обязательно.**

1. Магния сульфат 100 гр. (4 пакетика или баночки по 25 гр. Порошка). Европе и США препарат называется Epsom salt (Magnesium Sulfate) и продается в коробке.

  

Его мы используем в качестве слабительного средства, а вдальнейшем, для тюбажа.

1. Грелка комбинированная - enema (объемом 2,5 – 3 литра с трубкой и набором наконечников). Нам нужен длинный наконечник «для орошений», в котором несколько отверстий.

## в процессе голодания могут понадобиться

1. Лимонная кислота 20 г. Ли 2-3 лимона.
2. Пищевая сода 100 гр.
3. Уголь активированный **activated carbon** (одна коробка или 2-3 блистера).
4. Плоды шиповника 250 грамм или флакон Холосаса.
5. Клетчатка растительная (fiber plant) 400 гр. Подойдет любая, но лучше взять «Наше наследие» или «Новое время».

 

1. Глюкоза в таблетках по 1 грамму 4 упаковки. Подойдёт и глюкоза с витамином С.
2. Тонизирующее средство, это для тех, у кого давление низкое или нормальное: настойка китайского лимонника, её можно заменить настойкой женьшеня, элеутерококка, заманихи или аралии.
3. Семя льна 100 грамм.

## Средства, используемые на выходе из п/п

Эти средства лучше применять, когда вы уже освоили пищевую паузу (во второй или третьей паузе).

1. Перекись водорода 3% 200 мл.
2. Пробиотики: Симбитер 2 или Линекс (обсудить с патронирующим врачом).

# условия

Во время пищевой паузы, каждый день, мы с вами будем проводить две обязательные процедуры, требующие определенных условий, это тюбаж и клизма.

Но до начала голодания проводится подготовка к нему.

Подготовка включает в себя освобождение жёлчного пузыря от желчи (это тюбаж) и очищение кишечника (прием солевого слабительного).

Для проведения тюбажа нужна горячая грелка (подойдет наша водяная грелка или электрическая), и место, где можно будет полежать. А также, 5% раствор магнезии (сульфата магния).

Клизма (процедура), ее делают в ванной комнате. Нужно сделать крепление для грелки, на высоте вашего роста или чуть выше. Если грелка подвешена правильно, наконечник опущенной трубки достает до пола. Посмотрите, как проводится процедура, и подготовьте для нее место.

Сама процедура занимает не более 1 минуты, но вам так же нужен свободный доступ к туалету, в течение примерно одного часа. Воду для наполнения грелки используем водопроводную.

## **начинаем Подготовку к пищевой паузе**

Здесь мы коротко опишем технику проведения, детали и нюансы в Руководстве.

Подготовиться к пищевой паузе можно за 3-4 часа. Так как у нас еще нет опыта, лучше начать не позднее, чем за 4 часа до сна.

## Тюбаж

Берем стакан горячей воды и растворяем в ней две чайные ложки сульфата магния ( 10 грамм). Наполняем грелку горячей водой, но не обжигающей, проверьте рукой. Кладем грелку на правый бок и небольшими глотками выпиваем часть раствора.

Весь его нужно выпить за первые 20 минут, отпивая ¼ стакана каждые 5 минут. Продолжаем держать грелку над областью печени до появления «бурчания в животе» или позывов на стул. Обычно ожидание длится час, полтора (у каждого время своё, запомните это время). Возможно, у вас будет жидкий стул, но возможно, все ограничится лишь «бурчанием в животе». Только после этого, можно принимать слабительное.

## Прием слабительного

Возможно, это самая неприятная часть подготовки, но кто сказал, что нас ждут одни удовольствия?

Для приготовления слабительного берем 2 пакетика магнезии по 25 грамм (или 3 столовые ложки с верхом) и высыпаем их в стакан. Заливаем горячей водой и помешиваем до полного растворения. Даем остыть до комнатной температуры. Залпом выпиваем. Можно запить небольшим количеством воды или прополоскать водой рот.

Обычно, слабительный эффект наступает через полтора. два часа и продолжается в течение часа.

## **Первый «голодный день»**

Планируем провести этот день так же как обычно. Вечером нам предстоят процедуры очищения, которые займут у нас 3-4 часа до сна.

**Утро.** Проснувшись, займемся личной гигиеной. Сделаем зарядку. Приготовим завтрак (не себе). Можем выпить чай (не сладкий) или кофе. В кофе можно добавить немного молока, сахарозаменитель, но сахар – нельзя. Главное задание на утро – освоить «яшмовую лягушку». Чувство голода недопустимо.

**Как устранить чувство голода**

Упражнение называется – «Яшмовая лягушка гонит волны».

**Первый вариант**. Исходное положение - стоя или сидя. Положить ладони на живот. Сделать глубокий вдох и одновременно втянуть живот. Задержать дыхание на 2-3 секунды. Выдохнуть, расслабляя живот. Повторить упражнение еще 9 раз.

Иногда, живот втянуть трудно. Тогда Вам больше подойдет второй вариант этого упражнения.





**Второй вариант.** Встаньте на расстоянии шага от стола и, опираясь на него руками, перенесите часть веса на ладони.

На вдохе втяните живот и задержите дыхание на четыре счета. Выдохните и расслабьте живот.

Повторите упражнение 10 раз.

Обратите внимание на высоту стола, это важно. Она должна быть такой, при которой втягивать живот легче всего.

**Контроль.** Правильное и своевременное выполнение этого упражнения эффективно устраняет чувство голода. Контрольным признаком является чистый без налета язык, свежее дыхание и, следовательно, здоровый желудок.

**День.** В течение дня живем как обычно. При появлении чувства голода, выполняем упражнение «яшмовая лягушка».

**Вечер.**

**Осваиваем процедуры очищения**

Эти процедуры предстоит выполнять каждый день в период пищевой паузы.

Перечень процедур:

1. «Минерализация».
2. Активация.
3. Тюбаж.
4. Контроль желчного пузыря.
5. Первая клизма.
6. Вторая клизма.

 **«минерализация»**

Готовим овощной отвар. Выбор овощей произвольный, но не используйте картофель и свеклу.

 [Морковь](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8C), [репа](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BF%D0%B0), [брюква](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D1%8E%D0%BA%D0%B2%D0%B0), [редька](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B4%D1%8C%D0%BA%D0%B0), [редис](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%81), [петрушка](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0_%28%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%29), [пастернак](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BA_%28%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%29), [сельдерей](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B9), [хрен](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%B5%D0%BD);[укроп](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BF), [эстрагон](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BD), [чабер](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D1%80), [базилик](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BA_%D0%B4%D1%83%D1%88%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B9), [майоран](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD); [Капуста краснокочанная](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0_%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F), [Кольраби](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%B8), [Брокколи](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8), [Брюссельская капуста](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D1%8E%D1%81%D1%81%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B0%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0), [Савойская капуста](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B0%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0), [Пекинская капуста](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B0%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0).  [Лук](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%83%D0%BA_%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8B%D0%B9), [чеснок](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%BA); [перец овощной](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%86_%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%BD%D0%BE%D0%B9), [баклажан](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%BD);  [артишок](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%88%D0%BE%D0%BA), [спаржа](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B6%D0%B0), [ревень](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%8C).

**Пример:** вода - 1 л.
Морковь - 2 шт.
Лук репчатый - 2 шт.
Корень петрушки - 50 г
Грибы - 100 г
Чеснок - 1 зубчик
Перец черный горошком - 1 ч. ложка.
Лавровый лист - 1 шт.
Соль по вкусу.

Морковь, корень петрушки и лук нарежьте дольками, грибы — ломтиками. Овощи соедините с грибами, залейте водой и варите 20 минут. За 5 минут до окончания варки добавьте рубленый чеснок, соль, перец и лавровый лист. Нельзя овощи разваривать (и есть их, так же нельзя). Готовый бульон процедите.

За день можно выпить 1-2 стакан теплого отвара, в любое время.

**активация**

**Вариант 1.** Взять горсть плодов шиповника. Промыть под краном. Слегка размять плоды скалкой. Залить стаканом кипятка. Дать настояться 30 минут или держать на медленном огне 2-3 минуты и дать остыть. Процедить, выпить.

**Вариант 2.** Одну десертную ложку холосаса развести в стакане воды и выпить. Активация проводится за 10-20 минут до тюбажа.

## тюбаж

Я советую начинать так:

1. Приготовить раствор магнезии (магния сульфат) 2 чайных ложки на 1 стакан горячей воды.
2. Взять грелку (лучше использовать электрическую, но подойдет и обычная). Положить ее так, чтобы она прогревала область печени. Ее температура должна быть умеренной, не обжигающей. Если электрическую грелку зафиксировать полотенцем, то можно сидеть, стоять, вообще заниматься любым делом.
3. Выпиваем по ¼ стакана раствора магнезии, с интервалом 15 минут.

В раствор можно добавить лимонный сок из ¼ лимона или ¼ чайной ложки лимонной кислоты. Во время процедуры Вы ничего не почувствуете. Это - нормально. Тюбаж на «пустой кишечник» протекает незаметно, нет бурчания в животе и позывов на стул. Продолжительность тюбажа такая же, как при подготовке к п/п.

**Контроль.** Проведенные процедуры должны освободить желчный пузырь от желчи.Это можно проверить продавливанием живота.

## продавливание области желчного пузыря

Исходное положение: сесть, откинувшись на спинку стула, или лечь на спину, согнув ноги в коленях. Правую кисть сжать в кулак, используя костяшки пальцев для давления на живот. Дышим не глубоко, живот мягкий, расслабленный.

Давим на кулак ладонью левой руки. «Продавливание» производим в области правого подреберья. Направляем давление в глубину и вверх. Начинаем продавливание почти от средней линии живота, чуть справа. После каждого надавливания перемещаем кулак ниже, вдоль реберной дуги. При появлении даже легкой боли в каком либо участке, продолжаем мягко давить на эту область в течении нескольких секунд. Когда боль уменьшится или совсем исчезнет, кулак перемещается ниже вдоль подреберья. Найдя очередную болевую зону, выполняем продавливание — также с выдержкой времени. Теперь повторим все с начала. Количество «проходов» вдоль реберной дуги определяется индивидуально, по самочувствию, но не должно превышать трех. Если болевых участков не выявляется, повторять не надо. Если боль устранить не удалось, нужно принять 1 таблетку но-шпы или использовать другие спазмолитики.

## Перерыв в процедурах на 1-2 часа

Процесс перемещения желчи и продуктов метаболизма в кишечник и по кишечнику занимает определенное время. Прежде чем приступить к их окончательному выведению из организма, нужно подождать 1-2 часа. Если у вас наблюдались проблемы со стулом (запоры) или с желчным пузырем (частые симптомы: тошнота, чувство переполнения в желудке, изжога, отрыжка воздухом) следует дополнительно выполнить ряд упражнений для желчного пузыря.

# клизмы

Если все предыдущие процедуры можно делать одну за другой, то между окончанием тюбажа и клизмой должно пройти время. Иначе продукты обмена и токсины не успеют опуститься в кишечнике и не будут выведены клизмой.

**Первая клизма**

Перед процедурой и после нее, советую взвеситься.

Процедура проводится с помощью резиновой грелки и трубки с наконечником, имеющим 9 отверстий, тогда весь процесс занимает меньше одной минуты. Для первой клизмы лучше использовать теплую, почти горячую воду (35-40о), это расслабит кишечник. Обычно, мы используем чистую воду из под крана. Без каких-либо добавок. Один 1 литр воды залейте в грелку, подвесьте ее на высоте своего роста или выше. Перегните резиновую трубку так, чтобы вода не вытекла. Начните процедуру стоя. Нанесите на палец мазь и смажьте ею задний проход на глубину 1-2 см (подходит крем «Боро-плюс» или детский крем). Осторожно введите наконечник на 2/3 его длины, направляя к пупку. Теперь примите положение, как показано на рисунке 6.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Безымянный |  |  |
| Рис. 6. Поза для проведения клизмы |

Иногда приходится левой рукой придерживать наконечник, слегка повернув корпус. Сделайте глубокий вдох животом, расслабив его, пусть он провиснет. Прислушивайтесь к ощущениям в правой верхней части живота (туда должна двигаться вода).

Вы почувствуете журчание воды в кишечнике. Дышим часто, открытым ртом, живот и анальное отверстие не напрягайте, а чтобы вода не выливалась наружу, сжимайте пальцами левой руки ягодицы вокруг наконечника.

Можно в такт дыханию покачиваться вперед-назад. Вначале вода наполняет прямую кишку. Растяжение ее стенок вызывает позыв к опорожнению. Это продолжается 5-10 секунд. Нужно потерпеть. Складка между прямой и сигмовидной кишкой, расправится, и вода свободно будет втекать в кишечник. Вся процедура продолжается полминуты. По завершении вливания сразу садимся на унитаз иэнергично опорожняем кишечник, выполняя наклоны **вправо**, как показано на фото.

**Примечание:** если Вам трудно опускаться на колени, выполняйте клизму стоя, наклонившись вперед и опираясь при этом руками на невысокий стул. Грелку надо повесить не ниже уровня своей головы.

Наклоны выполняются плавно, мягко, по 7-10 раз. Отдохните немного и повторите наклоны. Так до полного освобождения кишечника от воды и газов. Обратите внимание, давление мы оказываем только на мягкий живот, но не на ребра. Давление на правое подреберье, это еще и массаж желчного пузыря. При этом желчь будет перемещаться в кишечник. Продолжайте делать наклоны еще 3 - 4 минуты, после опорожнения кишечника, для более полного вытеснения желчи.

Первая клизма займет у Вас минут 10. Сразу можно перейти ко второй, основной клизме.

|  |  |
| --- | --- |
| Наклоны вправо с бутылкой | Или без бутылки |
| Описание: P1010242 | Описание: P1010243 | Описание: P1010238 | Описание: P1010239 |
| вдох | выдох | вдох | выдох |

**Вторая клизма**

Эта уникальная процедура имеет чрезвычайно большое значение в поддержании хорошего самочувствия во время голодания.

От нее зависит, как быстро Вы будите терять вес и только она обеспечивает выведение токсинов из организма. Техника этой процедуры следующая:

После первой клизмы, залейте в грелку 2,5 литра прохладной воды (18-20о). Такая температура тонизирует кишечник и позволит быстрее завершить процедуру. Наполняем кишечник так же, как при первой клизме и тут же садимся на унитаз.

Удерживая воду в кишечнике, выполняем три наклона влево (бутылка на левой ноге). Это переместит воду к тонкому кишечнику. Теперь можно расслабиться. Часть воды покинет кишечник сразу.

Мы же, должны подождать 2-3 минуты и только потом, переложив бутылку на правую ногу, сделать 7 наклонов вправо.

Теперь отдыхаем 3-4 минуты. К этому времени у Вас появится позыв и очередной «сброс». Повторяем наклоны вправо. Отдыхаем, дождавшись «сброса», и повторяем наклоны (все время только вправо). Так до полного освобождения кишечника. Это займет от 20 до 30 минут. Первый раз эту процедуру рекомендуется проводить, посматривая на часы.

Еще раз и более подробно.

Процедура проводится в три этапа.

**Первый этап.** Наполнив грелку водой (2,5 литра, прохладной, можно не кипяченой), подвесьте ее на высоте своего роста. Смажьте мазью анальное отверстие, аккуратно введите наконечник, направляя его к пупку. Примите «колено – локтевую» позу и глубоко вдохнув (выпятив живот) прогнитесь, потянувшись вперед. Дышите глубоко и медленно, покачиваясь вперед-назад. Постарайтесь влить в кишечник хотя бы большую часть грелки. Вода вольется за 1 минуту. Быстро переходим на унитаз, удерживая воду в кишечнике.

**Второй этап.** Положите бутылку с теплой водой на **левую ногу**, вплотную к животу (или просто воспользуйтесь собственными руками).

Поверните корпус влево и отведите плечи назад. Не опуская плеч (смотрим вверх), сделайте три наклона влево. Расслабьте кишечник. После первого «сброса» ничего не делаем 2-3 минуты. Просто сидим.

**Третий этап.** Переложите бутылку на правую ногу. Поверните корпус вправо, отведите плечи назад. Сделайте 7 наклонов вправо, мягко укладываясь животом на бутылку или собственные ладони. Отдохните. Через 3-4 минуты появится позыв и сброс содержимого кишечника. Повторяйте по 7 наклонов вправо, каждые 3-4 минуты, до полного освобождения кишечника.

**Дыхание.** Старайтесь при наклонах делать выдох, а выпрямляясь, вдох.

 **Три наклона влево. Серия наклонов вправо.**

   

Делаем наклоны мягко с соблюдением правил (поворот корпуса в сторону наклона и отведение плеч назад).

А если после наклонов долго не наступает «сброс»?

Есть несколько приемов оживляющих перистальтику кишечника. Исходное положение: сидим на унитазе.

1. «Шейкер». Положив ладони на колени, делаем выдох и задержим дыхание. Быстро чередуя напряжение и расслабление живота, (выпячивая и втягивая) трясем им как можно энергичнее. Делаем вдох, отдыхаем и повторяем упражнение.
2. «Вертикальная волна». Сделать глубокий выдох. Напрячь верхнюю часть живота, и перенести напряжение на нижнюю, словно по животу проходит волна, с верху в низ. Сделать 5-10 «волн». Вдохнуть, отдохнуть, повторить.

«Наули толчками». Делаем глубокий выдох, задерживаем дыхание. Опираясь ладонями на колени, наклоняемся вперед. Напрягая переднюю стенку живота, одновременно втягиваем боковые стенки. Не вдыхая, расслабиться и повторить. Чередовать напряжение и расслабление максимально быстро.

Кому эти упражнения покажутся трудными, может просто выполнить 5-10 раз «яшмовую лягушку» между наклонами вправо.

# контроль

Что бы узнать завершилось ли освобождение от воды, можно потрясти животом и убедиться в отсутствии плеска воды в нем. Если же часть воды ни как не желает уходить, можно прервать процедуру на несколько минут и проделать пару упражнений. Затем вернуться в туалет.

Очень важным показателем правильного проведения основной клизмы является наличие в «сбросах» желчи. Она окрасит смывные воды в коричневый, или даже в черно-коричневый цвет.

Вес до и после процедуры. Весы могут показать увеличение веса на 200 – 300 грамм. Это нормально для первого раза. Тот же вес – хорошо. Уменьшение веса на 200 – 300 грамм – отлично!

Если у вас все получилось, можно поздравить себя и идти спать. Вы благополучно провели первые сутки без еды. Поздравляю вас!

Если смывные воды вас не порадовали, не расстраивайтесь. Нужно принять 2 столовых ложки клетчатки, выпить стакан минеральной воды (теплой и без газа) и полежать, засыпая на грелке (положив ее на правый бок).

Если весы показали увеличение веса более 300 грамм, по-видимому, не вся вода вышла. Подождите минут 20. Можно лечь и выполнить пару упражнений, вполне возможно, появятся позывы и сбросы. Иногда, позывы и сбросы бывают и на утро.

Опыт правильного выполнения клизмы приходит не сразу. Но, как правило, уже через день-два, у вас все начнет получаться.

# День второй

Продолжаем выполнять дыхательное упражнение при появлении чувства голода. Вечером, процедурная часть, она остается прежней. Если у вас не все получилось в первый день, нужно выяснить, в чем причина и исправить ее. Для этого смотрим часть вторую «подробности».

Но помните, чтобы научиться чему-то новому, важно иметь терпение и смирение.

# День третий

В отличие от всех остальных дней, утром и днем нужно принять 10-15 г. (2-3 чайных ложки) меда, сахара или глюкозы. Кроме того, на протяжении дня стоит иметь при себе глюкозу в таблетках. При появлении слабости можно принять сразу 5 таблеток по 1 грамму.

# День с четвертого по седьмой

Теперь процедурная часть немного меняется. Можно не делать первой клизмы, но выполнять основную клизму утром и вечером. Новый распорядок выглядит так:

1. Утром, выпить стакан горячей минеральной воды без газа (Ессентуки № 17, Боржоми, Лужанская № 4). Через 30 минут выполнить основную (вторую) клизму.
2. Днем, не забывать делать «яшмовую лягушку».
3. Вечером:

«Минерализация».

Активация.

Тюбаж.

Контроль желчного пузыря.

Вторая клизма.

С этого дня, если вы еще не занимались упражнениями для похудения, советуем к ним приступить. Во время пищевой паузы мы можем заниматься гимнастикой в любое удобное нам время.

# Выход из голодания

Без правильного выхода из голодания пищевой цикл нельзя считать успешным.

Правила: постепенность, рацион питания, режим.

## **Предупреждение!**

Если после паузы у вас чистый язык (небольшой светлый налет допустим), свежее дыхание, а сама пауза прошла хорошо, можно следовать ниже приведенным рекомендациям.

**Если у вас что-то не получилось:** язык обложен, налет плотный или коричневый, были приступы сильного голода, изжога, отрыжка, тошнота, появился запах изо рта – выход должен быть крайне осторожным. Продолжительность строгой диеты не менее недели.

При этом пища должна быть щадящей: мягкой, теплой, (соки, протертые овощи, проваренная каша, разваренное мясо или рыба). Состав - исключите все острое, жирное, жареное, копченое. Питание дробное – 5-6 раз в день. Порции небольшие (100 – 150 грамм).

По утрам тюбаж с минеральной водой или содой. На ночь (можно и днем) обволакивающие средства. Подробнее см. Руководство.

## постепенность

Плавный переход на внешнее питание гарантирует хорошее самочувствие и стабильность достигнутых результатов. По калорийности, в первый день нам можно позволить себе 500 ккал. Второй день 700 – 800. Третий 1000 ккал, четвертый день 1500 ккал. С пятого дня питание становится обычным, но старайтесь не выходить за калорийность 2000. Основные критерии: хорошее самочувствие, нормальный стул со второго, третьего дня, и к концу недели вес не должен увеличился более чем на два килограмма.

## Рацион питания

Главный наш враг «на выходе», это фаст-фуды. Пища, которая быстро усвояется. Для восстановления нормального пищеварения еду нужно жевать зубами, размягчать желудком и переваривать кишечными соками. Иначе, она «со свистом» перейдет в жир. Чем меньше «кухонной технологии», тем лучше. Овощи лучше сырые, крупы приваренные, мясо и рыба, птица отварные, фрукты и ягоды не слишком сладкие. Исключить: сладости, кондитерские изделия, хлеб (в небольшом количестве, крупного помола – можно). Фруктовые соки не нужны (овощные можно), мясные и рыбные бульоны (кроме говяжьего, со снятым жиром), мясной и рыбный фарш.

## Режим питания

В первый день лучше ограничиться двумя-тремя приемами пищи. В дальнейшем, на ваше усмотрение. Хорошо себя зарекомендовал режим, когда мы пропускаем завтрак, только чай или кофе, едим днем и вечером.

## День первый.

Ограничение 500-600 ккал. Состав: сырые овощи, яичный белок (и /или) творог, томатный сок, чай или кофе. Режим приема пищи: трехразовый.

Утро. Салат из овощей (300 гр.), с нежирным кефиром (100 гр.), чай, кофе (30 мл. молока).

Обед. Творог (200 гр) с нежирным кефиром (100 гр.), болгарский перец (100 гр.), чай или кофе.

Ужин. Белок от трех яиц. Овощной салат (200 гр). Томатный сок (200 мл).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| продукт | количество | ккал | Всего ккал |
| Завтрак |
| Салат | 300 гр | 100 | 140 ккал |
| Кефир | 100 гр | 35 |
| Кофе с молоком |  | 5 |
| Обед |
| Творог  | 200 | 180 | 250 ккал |
| Кефир | 100 | 35 |
| Болгарский перец, огурец или стебель сельдерея. | 100 | 30 |
| Кофе или чай |  | 5 |
| Ужин |
| Белок яичный | 3 яйца | 50 | 150 |
| Салат | 200 гр | 70 |
| Сок томатный или огуречный. | 200 мл | 30 |
|  |
| **Итого:** | 540 ккал в день |

## День второй

Ограничение: 100-1200 ккал. Состав: сырые овощи, мясо, кефир, фрукты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| продукт | Количество в гр. | ккал | Всего ккал |
| завтрак |
| Белок яичный | 3 яйца | 50 | 125 |
| Овощной салат | 200 | 70 |
| Кофе или чай |  | 5 |
| обед |
| мясо | 200 | 300 | 475 |
| овощи | 300 | 100 |
| кефир | 200 | 70 |
| кофе |  | 5 |
| ужин |
| Мясо | 200 | 200 | 370 |
| Овощи | 200 | 70 |
| фрукты | 200 | 100 |
|  |  |  |  |
| И того | 970 |
| Бонус. Вы можете съесть, что хотите еще на 230 ккал. | 1200 ккал |

## День третий

Ограничения: 1300-1500 ккал. Состав: сырые овощи, рыба, мясо, фрукты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| продукт | Количество в гр. | ккал | Всего ккал |
| завтрак |
| Белок яичный | 3 яйца | 50 | 125 |
| Овощной салат | 200 | 70 |
| Кофе |  | 5 |
| обед |
| мясо | 200 | 300 | 475 |
| овощи | 300 | 100 |
| кефир | 200 | 70 |
| кофе |  | 5 |
| ужин |
| Рыба | 200 | 200 | 370 |
| Овощи | 200 | 70 |
| фрукты | 200 | 100 |
|  |  |  |  |
| И того | 970 |
| Можно добавить в меню еще на 530 ккал | 1500 ккал |

Дальнейшее питание. Старайтесь не переедать и выбирайте правильные продукты.

Спустя неделю после пищевой паузы, нужно написать отчет и получить рекомендации по проведению следующей пищевой паузы.