**Дорогой гость!**

**Добро пожаловать в Крымский центр оздоровления И.П. Неумывакина!**

**Данное пособие разработано нашей командой для вашего комфортного пребывания в Крымском центре оздоровления.**

 **В нем Вы найдете план оздоровительных мероприятий, подсказки и советы по прохождению курса, описание самой методики оздоровления, которая применяется в нашем центре. Также здесь представлены основные рекомендации по выходу из лечебного голодания и построению нового здорового образа жизни для каждого из вас!**

 **«Ваше физическое тело — это Ваша машина и вы должны уметь делать всё, что требуется для неё с точки зрения физиологии» И.П. Неумывакин**.

 **Мы работаем для Вас и Вашего здоровья!**

***С уважением,***

***Команда Крымского центра оздоровления И.П. Неумывакина***

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Авторская методика профессора И.П. Неумывакина
3. Рекомендации по выходу из голодания
4. Заключение
5. **ВВЕДЕНИЕ**

К созданию Оздоровительной методики профессор Иван Павлович Неумывакин прошел долгий путь. Будучи еще студентом Киргизского государственного медицинского института и готовясь к профессии хирурга, он работал сначала в прозекторской, а затем в оперативной хирургии. После окончания учебы был призван в армию, где занимался авиационной медициной, которая потребовала многопрофильных знаний как врача, так и знаний воздействия экстремальных нагрузок на организм летчика во время полета. Такая предварительная подготовка, постоянное стремление автора познать новое, принять правильное решение позволили ему попасть в институт авиационной и космической медицины.

Новая работа была связана с разработкой методов передачи по телеметрическим каналам информации о физиологическом состоянии космонавтов в условиях космического полета. В дальнейшем проводился учет, обработка и анализ полученной информации. Учитывая перспективу освоения космического пространства и возможность его заселения, Ивану Павловичу была поручена задача в разработке инновационных методов оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности.

Широкий комплекс научно-исследовательских и прикладных работ позволил усомниться в эффективности подхода традиционной медицины в лечении больных фармакологическими средствами, с помощью которых можно только устранить симптомы, но не саму причину заболевания, тем более в условиях космоса. К тому времени уже были разработаны ряд методов и средств профилактики и лечения различных заболеваний с помощью неспецифических воздействий на организм.

Стало очевидным, что разработанная И.П. Неумывакиным авторская оздоровительная система может применяться и в поликлинических условиях с последующим выполнением пациентами выданных рекомендаций на дому. Пришла мысль создать специализированный центр оздоровления, где с большим комфортом и под наблюдением опытных специалистов можно выполнять весь комплекс оздоровительных мероприятий, который достаточен для оздоровления и для первого шага к здоровому образу жизни.

Предлагаемая оздоровительная методика очень проста, надежна и физиологически близка для человека. Она была использована на многих пациентах, а благодарные отзывы людей от положительных результатов только многократно подтверждают правильность методики.

Нет сомнения, традиционная медицина достигла больших успехов, и многое умеет, но в своем технократическом подходе к изучению человека она расчленила его на десятки частностей, сотни диагнозов, а за ними человек как единое целое исчез и был потерян.

Понимая, как работают и какую функцию выполняют все органы по отдельности, Неумывакин И.П. посмотрел на организм человека, как на сложную энергоинформационную систему, в которой все взаимосвязано, взаимозависимо и имеет большой запас прочности. Если раньше болезнь рассматривалась как «душевное» состояние, при котором психическое и физическое составляли единый целостный процесс (откуда и произошло слово целитель), то в настоящее время в нашей стране психическое состояние при лечении вообще не принимается во внимание и до настоящего времени находится на задворках медицины. Это - первое. И второе, в большинстве случаев медицина продолжает заниматься лечением симптомов, в то время как причины заболеваний остаются невыясненными.

 Несмотря на большое количество направлений в традиционной народной медицине по мнению И.П. Неумывакина основополагающей причиной практически всех заболеваний является нарушение в работе желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). ЖКТ-это сложное «производство» по дроблению, переработке, синтезу, всасыванию необходимых организму веществ и удалению продуктов метаболизма. В каждом его органе (рот, желудок и т.д.) процесс переработки пищи должен быть доведен до конца.

Именно поэтому методика центра оздоровления основана на перезагрузке организма путем очищения от шлаков и токсинов с помощью физиологического голодания, во время которого организм сначала избавляется от мертвых клеток, а затем и от больных, и в результате остаются лишь полноценные здоровые клетки и ткани.

 Важное место в методике И.П. Неумывакина отводится приему воды. Всем известно, что организм взрослого человека на 70% состоит из воды, поэтому прием до 2 л. чистой воды ежедневно благотворно сказывается на состоянии всего организма в целом.

Еще одним фактором для общего оздоровления являются физические нагрузки, особенно на свежем воздухе. Прогулки по парку, скверу, скандинавская ходьба, лечебная физкультура-вот основа здоровья в комплексном подходе по системе И.П. Неумывакина.

**Приглашаем к нам за здоровьем!**

1. **АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ПРОФЕССОРА И.П. НЕУМЫВАКИНА**

Физиологически обоснованное голодание длительностью от двух до трёх недель – это естественный путь к здоровью и красоте! Профессором И.П. Неумывакиным был разработан так называемый физиологический способ голодания, во время которого желудочно-кишечный тракт работает как бы в автономном режиме.

Данная методика уникальна своей простотой и природностью!

 Во время физиологического голодания проводится очищение печени и почек с помощью печеночного и почечного травяных сборов. Если пациент принимает лекарства, то их дозировка в течение пребывания в центре контролируется врачом и постепенно снижается, вплоть до отмены лекарственной зависимости.

При отработке авторского метода И.П. Неумывакин обратил внимание, что на третий день голодания на одной воде у пациентов появляется чувство дискомфорта, поэтому было оставлено два дня голодания на воде, во время которого происходит утилизация шлаков, а на второй день принимается витаминный напиток не менее 2 л. в день, который снимает ощущение голода.

 Каждое утро пациенты выполняют комплекс физических упражнений, разработанный И.П. Неумывакиным. Под руководством спортивного инструктора обязательны ежедневные прогулки на свежем воздухе, общей продолжительностью не менее двух часов при любой погоде. Одной из активной разновидности прогулок на свежем воздухе является скандинавская ходьба, которая оказывает прекрасное оздоровительное воздействие на организм человека не зависимо от возраста, а также заряжает позитивом и радостными эмоциями.

 Следующим важным шагом в методике является очистка желудочно-кишечного тракта, для чего в методике рекомендован прием пищевой соды. Перед употреблением соду кладут в стакан, наполненный на три четверти горячей водой, чтобы выделить углекислый газ. После чего в стакан добавляют немного прохладной воды и выпивают натощак за 15-20 минут до еды, ничем не запивая и не заедая по следующей схеме:

1 день - одна треть чайной ложки соды на стакан воды;

2 день- пол чайной ложки соды на стакан воды;

3 день и последующие - одна чайная ложка соды без верха на стакан воды.

 Неотъемлемой частью методики является применение микроклизм с перекисью водорода. Эта процедура нормализует все функциональные и патологические нарушения организма.

Очень эффективным и действенным методом очищения кишечника от шлаков, снижение уровня холестерина, повышение иммунитета и защитных сил организма является метод гидроколонотерапии. Данная процедура очистки кишечника проводится под наблюдением врачей центра.

Ультрафиолетовое облучение крови. Оригинальный авторский метод, позволяющий восстановить энергетический потенциал клетки с помощью определённого спектра ультрафиолета, что позволяет организму самому в дальнейшем нормализовать не только функциональные, но и различные патологические нарушения.

 Использование кедровой фито-бочки в комплексном подходе придает методике уникальные возможности оздоровления гостей Центра. Пар внутри бочки от распаренных лечебных трав разогревает тело человека, поры кожи открываются, пропуская травяные настои, которые оказывают благотворное и лечебное воздействие на организм. При этом из организма активно выводятся шлаки и токсины, обеспечивая его активное очищение.

Лазерное облучение крови применяют как дополнительный метод, позволяющий насытить клетки кислородом и полезными веществами.

При первичном приеме в Крымском центре оздоровления Неумывакина И.П. проводится медицинский осмотр, собирается анамнез, назначаются процедуры физиотерапевтического отделения и заводится карта гостя. Врачебное обследование проводится общедоступными способами.

Для всех гостей Центра ежедневно утром и вечером проводится взвешивание и измерение артериального давления.

В начале голодания у некоторых пациентов (до 20 %) наблюдалось ухудшение состояния, что связано со снижением сахара крови. Поэтому в методику обследования мы ввели мониторинг сахара крови гостей.

При завершении оздоровительного цикла проводится оценка состояния гостя и выдача индивидуальных рекомендаций по поддержанию достигнутых результатов.

**Профессор Неумывакин И.П. советует:**

1. Тёплая, чистая вода выпивается за 10-15 минут до еды и только через полтора-два часа после еды. Её надо пить маленькими глотками, как бы жуя, насыщая слюной. В промежутках между едой можно пить прохладную воду, согревая её во рту. Желательно пить только талую воду.
2. Не готовьте и не садитесь за стол в гневе. Будьте всегда в добром расположении духа.
3. На выходе из голодания не использовать продукты, содержащие соль и не подсаливать пищу – не менее 10 дней.
4. Во время голодания происходит повышенный расход калия, поэтому употребляйте продукты с высоким содержанием калия (курага, изюм, томаты).
5. Еда должна быть однородной. Через определенное время вы заметите, что съедаете пищи в полтора-два раза меньше, а здоровеете быстрее. В знаменательные дни возможны нарушения режима, только необходимо, чтобы после этого остались приятные воспоминания об этих событиях.
6. Есть необходимо три раза в день. Последний прием пищи-лёгкий ужин не позднее 19 часов. В вечернее время допускается прием кисломолочных продуктов, фруктов. Перекусов между приемами пищи никаких не делать. Хотите кушать- вам нужна не еда, а вода. Крепкий чай и кофе не употреблять. Минеральную воду пейте только из источников. Фрукты можно принимать между приемами пищи.
7. Соотношение продуктов в еде должно быть таким: белков (преимущественно растительных) – 15-20%; растительной пищи – 50-60% (чем больше ее в сыром виде, тем лучше); углеводной пищи – 30-35%.
* Белки – мясо (нежирные сорта), рыба, яйца (всмятку), бульоны (первую воду слить), бобовые, грибы, орехи, семечки.
* Растительная пища – овощи, фрукты, ягоды, соки, варенье.
* Углеводы – хлеб (чем грубее, тем лучше), мучные изделия (чем меньше, тем лучше), крупы, картофель, сахар.
* Доля жиров не должна превышать 5-10%. Употребляйте топленое сливочное масло, свиное сало (немного), растительное масло только в свежем виде, семечки, орехи. В качестве приправы - яблочный уксус.
* С возрастом необходимо ограничить потребление животных белков: мяса, рыбы до 2-3 приемов в неделю и яиц – не более 10 штук в неделю.
1. Растительную пищу желательно принимать за 8-10 минут до приема углеводной или белковой пищи.
2. Как правило, не надо смешивать углеводную пищу с белковой. И углеводную и белковую пищу можно есть с растительной.
3. Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба). Сахар и соль употребляйте в меру, соответственно до 30-40 г и 3 г в сутки.
4. Пищу необходимо тщательно пережевывать до того момента, пока во рту не исчезнет ее специфический вкус. При этом процесс насыщения происходит быстрее, а объем съедаемой пищи снижается в 2-3 раза, что ведет к нормализации веса.
5. Старайтесь съедать всю пищу свежеприготовленной. Повторный подогрев или использование пищи через несколько часов после приготовления делает ее «мертвой». Принимать пищу и жидкости в горячем виде нежелательно, их температура должна быть в пределах 22-38°С.
6. Так как прием пищи является трудоемким энергетическим процессом ее переработки, всасывания и выведения продуктов отхода, то еда должна быть однородной, свежей, с большим количеством растительной пищи.
7. Процесс переваривания - работа, требующая довольно больших усилий, поэтому, после обильной еды желательно 20-30 минут отдохнуть, но не спать.
8. Принимайте пищу не менее 3-4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать.
9. Один раз в неделю необходимо делать разгрузочные (фруктовые, соковые) дни продолжительностью от 24 до 36 часов или голодать, принимая талую воду.
10. Ложиться спать не позднее 23 часов.
11. Пища должна быть хорошо пережеванной и как можно больше пропитанная слюной. Ее нужно не глотать, а пить.
12. Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.
13. Помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.
14. Во время заболеваний, протекающих с повышением температуры, желательно до нормализации температуры ничего не есть, пить воду и соки.
15. Выполнение этих правил питания позволяет сохранять чистоту желудочно-кишечного тракта после его очистки, создавая нормальные условия для жизнедеятельности всех органов и систем организма.
16. Не надо забывать про «периферическое сердце», это- состояние мышц, особенно ног, которые всегда надо поддерживать в определённом тонусе с помощью различных упражнений, прогулок, гидропроцедур.

**3. АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ПРОФЕССОРА И.П. НЕУМЫВАКИНА**

[**http://neumyvakin-crimea.com**](http://neumyvakin-crimea.com) **МЕНЕДЖЕР ПО БРОНИРОВАНИЮ**

**8 (800) 500-16-51**

**booking@neumyvakin-crimea.com**

**Для Viber, Whatsapp: +7 (978) 269 69 30**

**Республика Крым, г. Алушта, п. Малореченское, ул. Виноградная, 18**

**4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Несмотря на то, что организм представляет собой сложную систему, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо, его состояние зависит от нескольких факторов, рассматриваемых в комплексе:

* питание,
* дыхание,
* кровообращение,
* водообеспечение,
* движение.

Исходя из своего многолетнего врачебного опыта и опыта народного целителя, профессор Неумывакин И.П. постарался донести до нас в своих книгах, что нам необходимо делать, чтобы не заболеть.

«Если мы — дети природы, то и средства лечения надо искать в ней самой: использовать для лечения и предупреждения болезней травы, цветы, корешки... Я не имею в виду экстренные случаи, когда требуется срочная медицинская помощь» - это одна из знаменитых цитат Ивана Павловича. В книгах вы найдете информацию, которая поможет вам сохранить здоровье практически без химических лекарств, независимо от того, что вас беспокоит.

Не ждите кризиса! Занимайтесь своим здоровьем здесь и сейчас!
Используйте знания и выполняйте все те рекомендации, о которых вы узнали в нашем Крымском оздоровительном центре И.П. Неумывакина. Вы- выпускники нашего центра, Вы имеете багаж знаний для блага вашего здоровья, Вы обладаете информацией о здоровье, которой не обладает большинство людей и даже врачей.

У Вас в руках мощный инструмент для того, чтобы прожить счастливую и здоровую жизнь, осталось только правильно им воспользоваться! Дарите Ваши знания родным и близким, друзьям и просто знакомым, ведь самым большим желанием Ивана Павловича было оздоровить всех людей на земле!!!
 Весь наш коллектив желает Вам только здоровья и просит Вас стараться соблюдать все, что мы рекомендовали Вам на протяжении прохождения курса оздоровления!!!! Ждём Вас в гости снова!!!

     «Бойтесь попасть в руки врачей не потому, что они плохие, а потому, что они находятся в плену собственных заблуждений. Кому-то было выгодно создать такую систему, в которой чем меньше больных, тем меньше зарплата врачей и тем меньше их в штатном расписании. К сожалению, здоровый человек медицине не нужен – медицине нужно как можно больше больных. Больной – это обеспечение работой громадной индустрии здравоохранения, медицинской и фармацевтической промышленности, то есть рынка, который живёт за счёт больных».  И.П. Неумывакин.