



**ПРИРОДНОЕ
ОЗДОРОВЛЕНИЕ** *Alleg*
со Святославом Андрусенко

СПИСОК ТРАВ И ПРЕПАРАТОВ

«Очищение на цельном растительном
питании за 30 дней»





СПИСОК ТРАВ И ПРЕПАРАТОВ

Для каждого этапа программы вам потребуются следующие препараты:

(Вы можете **не покупать всё сразу**, а планировать покупки по этапно)

СТАНДАРТНЫЙ список — это стандартный список трав и препаратов для прохождения в программе.

УСИЛЕННЫЙ список — это полный список трав и препаратов, необходимых для прохождения в программе.

Для КОРМЯЩИХ мам — это список трав и препаратов для прохождения в программе кормящим мамам.

Выбирайте тип списка в зависимости от финансовых возможностей и времени доставки препаратов.

Dr.Mercola, Life Extention, Doctor's best, Dr.Murrey, Nature's way, Now foods

Мы рекомендуем покупать БАДы этих фирм, так как они чаще всего рекомендуются Натуропатами и не находятся по покровительством больших фармацевтических компаний (бигфарма)

Этап 1 — "Нормализация работы кишечника и желудка" (3 дня)

№	Наименование	К-ство	Где купить	Комментарий	Те препараты, что входят в набор и набор "Усиление" ●
1	Сода отечественная. Подойдет только для внешнего применения : принятия содовых ванн, отпаривания ног в тазике.	3 уп.	Купить можно в любом магазине.	Возможно понадобятся дополнительные содовые ванны при интоксикации из расчета 1 пачка на ванну.	●
	1. Настоящая Сода Полученная методом водного выпаривания. Только она подходит для	150 гр.		Для приготовления содовой водички и для клизм. Вместо содовой воды можно пить	●









Очищение на цельном растительном питании за 30 дней




	внутреннего применения или 2. Сода с аптеки или 3. Лимонная водичка		На рынке	лимонную или раствор хлорофилла (если приобрели)	
2	Псиллиум (лучше) или Сибирская клетчатка или овсяные отруби	30 гр. (что-то одно)			●
3	Вода Donat Mg или Трифала или Дюфалак	1 бут. (из расчета по 200 мл. в день) 1 уп. 1 уп.	Продается в аптеках и супермаркетах.	Если стул от 1 раза в день и происходит полное опорожнение кишечника, тогда покупать не нужно.	
4	Пищевая глина* или Бентонит* или Каолин* *смотрите, чтобы бентонит, глина, каолин - подходили для ВНУТРЕННЕГО применения и были хорошего качества или Диатомит	100гр.		Купить что-то одно из предложенных вариантов	●
5	Спирулина	70 гр.			
6	Расторопша (цельное семя) либо шрот расторопши.	100 гр.		<i>Рекомендуем покупать цельное семя</i>	●
10	Кислых зеленых яблок	2-3 кг.	На рынке Для 4,5 дня этапа, для сока		
11	Органайзер для БАДов	1шт.		По желанию, не обязательно!	



Этапы 2, 6 - "Антипаразитарная программа" (7+3+7 дней)

№	Наименование	Количество	Где купить	Комментарий	
1.	<p>Кора муравьиного дерева либо в МАГАЗИНАХ ЧАЯ спросите ЧАЙ ЛАПАЧО. Это та же Кора муравьиного дерева, но в виде чая</p> 	1 баночка в капсулах (60шт.) или в виде чая 50 гр.		<p>Чай ЛАПАЧО, если у вас в виде капсул желатиновых (сами капсулы перед приемом снимаем, употребляем только их содержимое)</p>  <p>Кора Лапачо больше подходит для заваривания ЧАЯ и меньше для приема во внутрь. Удобно для приема во внутрь</p>	
2.	Трава Стевия (сухой лист, не порошок)	1 пачка (25-30гр)	В аптеках/ экомagasинах		
3.	Эфирное масло Эвкалипта. (покупать только "100% натуральное эфирное масло эвкалипта", по латыни скорее всего будет - Eucalyptus globulus.)	1 флакон (5 мл.)	<p>Покупать эфирные масла ТОЛЬКО терапевтического класса, т.е. пригодные для употребления во внутрь! Масла хорошего качества НЕ продаются в аптеках!!</p> <p>Лучший вариант — эфирные масла фирмы doTerra, также можно использовать эфирные масла: «young living», «Вивасан».</p> <p>Продаются в Украине, России.</p> <p>Приобрести Масла doTerra со скидкой 10% можно по ссылке или Телеграмм</p>		
4.	Эфирное масло чайного дерева	1 флакон (5 мл.)	Покупать эфирные масла ТОЛЬКО терапевтического класса , т.е. пригодные		



			<p>для употребления во внутрь! Масла хорошего качества НЕ продаются в аптеках!!</p> <p>Лучший вариант — эфирные масла фирмы doTerra, также можно использовать эфирные масла: «young living», «Вивасан».</p> <p>Продаются в Украине, России.</p> <p>Приобрести Масла doTerra со скидкой 10% можно по ссылке или Телеграмм</p>	
5.	Листья Эвкалипта	350 гр.		
6.	<p>Травы для комплекса «Тройчатка»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Полынь горькая (листья и плоды) 2. Пижма (цветки) 3. Гвоздика (специя) <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> 	<p>50 гр. полыни, 100 гр. пижмы, 50 гр. гвоздики (специя)</p>	<p>Покупать в аптеке или там, где продают травы, например, на рынке. <u>Для жителей Украины</u> можно заказать аналог Тройчатки - сбор «ЛИАНО», по сути это тройчатка с дополнительными травами (можно и сделать самим, рецепт будет в методичке). Лиано заказывать у Андрея Калякина по тел: (096) 000 98 50 или (063) 601 05 49. Он вышлет Новой почтой в любую точку Украины. Стоимость примерно 250 грн, состоит из двух пакетиков «Утро» и «Вечер» перемолотых сухих трав.</p> <p>!!! Для жителей США и Европы, где не найти трав для Тройчатки - вместо нее покупайте Лист Черного Ореха (см. пункт 5*)</p> <p>Травы для тройчатки: Для США</p> <p>Готовая тройчатка: Для Москвы</p> <p>Если у вас нет желания (времени) самостоятельно готовить сбор, то вы можете приобрести уже готовый.</p> <p>Но мы рекомендуем такой сбор приготовить самим, т.к. максимальной эффективностью обладают свежемолотые травы.</p>	



Очищение на цельном растительном питании за 30 дней

11	Сушеные лисички или свежие	60гр 700гр	Продается на рынках	
----	----------------------------	---------------	---------------------	--

Этап 3 — "Очищение печени" (2 дня)

№	Наименование	Количество	Где купить	Комментарий	
1.	Очищение печени: Магния сульфат (порошок)	100 гр.	Продается в аптеках		
2.	Резиновая грелка <i>(для прогрева печени)</i>	1 шт.	Продается в аптеках		
3.	Желчегонный сбор	1 уп.	Продается в аптеках <i>(для мягкой чистки)</i>		●
4.	Оливковое масло первого холодного отжима	150 мл.	В супермаркетах <i>(для чистки по Морицу, только для опытных)</i>		
5.	Лимоны или Грейфруты		Для получение 150 мл. сока <i>(для чистки по Морицу, только для опытных)</i>		


Этап 4 - "Разгрузочные дни " (6 дней)

Внимание! Пока покупайте препараты только **"для всех видов разгрузки"**.

На 1-ом вебинаре Святослав расскажет, как определиться с видом разгрузки. Если вы уже сейчас знаете как будете разгружаться, тогда можете покупать по списку, что для этого нужно.

№	Наименование	Количество	Где купить	Комментарий
	ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ РАЗГРУЗКИ (Разгрузка по Оганян, разгрузка на овощных/фруктовых соках, разгрузка на напитке Master Cleanse, голодание на воде, голодание насухо)			
1.	Кружка Эсмарха (2-3 литра) <i>(если не купили ранее)</i>	1 шт.	Продается в аптеках	



2.	Слабительное <u>на выбор</u> : 1. Магния сульфат (из расчета 1 гр. на 1 кг. веса) или 2. Касторовое масло (из расчета 1мл. на 1кг.) или 3. Куртолак “Экспресс очищение”	Слабительное для очистки ЖКТ перед разгрузкой, по инструкции	Продаются в аптеках.	Кормящим можно заменить на воду Donat Mg. Либо использовать Сульфат Магнезии (Марва Оганян для кормящих советует именно этот вариант)
3.	Соль обычная	1 пачке	Продается в магазинах.	
4.	Скребок для очистки языка 	1 шт.	Купить, в первую очередь, для тех, кто голодает на воде или насухо, для остальных - по желанию. Продается в аптеках, магазинах здорового питания, эко-магазинах, магазинов товаров личной гигиены. (Из подручных средств можно будет воспользоваться ложкой или марлей, но скребком удобнее)	

НИЖЕ ИДЕТ СПИСОК ИНГРЕДИЕНТОВ ДЛЯ КАЖДОГО ВИДА РАЗГРУЗКИ. ВАМ НУЖНО ВЫБРАТЬ ОДИН ИЗ ВИДОВ РАЗГРУЗКИ и ПО СПИСКУ ДЛЯ ЭТОГО ВИДА КУПИТЬ ИНГРЕДИЕНТЫ

	Дополнительно для разгрузки по Оганян (3 дня)			
1.	Травы для отвара: 1. Мята 2. Душица 3. Мелисса 4. Подорожник 5. Мать-и-мачеха 6. Чабрец 7. Тысячелистник 8. Ромашка 9. Репешок 10. Спорыш 11. Полевой хвощ 12. Шалфей 13. Крапива 14. Пустырник 15. Календула	Купить по 5 грамм каждого вида травы	Травы продаются в аптеке или у травников на рынке. Если 1-2 трав не найдете, ничего страшного. Есть уже готовые сборы от травников: http://marislavna.ru При расчёте необходимого количества пакетов сбора на курс воспользуйтесь следующей информацией: в 1 ст.л. с небольшой горкой содержится 3 гр. сбора. Вместо 17 видов трав в аптеке можно купить 3 вида сбора: грудной, почечный и печеночный Если у вас останется лишний сбор трав, его можно в дальнейшем пить как чай))	



Очищение на цельном растительном питании за 30 дней

	16. Корень валерианы 17. Толокнянка или готовый сбор по Марве Оганян		
2.	Мед	300 мл	Продается на рынке или в магазинах
3.	Лимоны	2-3 кг	Продаются на рынке или в магазинах

Дополнительно для разгрузки на напитке Master Cleanse (3 дня)

1.	Лимоны	2-3 кг.	Продаются на рынке или в магазинах
2.	Мед или кленовый сироп	200мл	Продается на рынке или в магазинах
3.	Кайенский перец	1 уп.	Продается на рынке или в магазинах

Дополнительно для разгрузки на овощных/фруктовых соках

1.	Купить овощей/фруктов для приготовления соков из расчета потребления 2-3 литра сока в день. Для этого понадобится заготовить 3-5 кг овощей/фруктов <u>на один день разгрузки</u> (в зависимости от сочности продукта). Всего будет 5 дней разгрузки и того нужно будет от 15 до 25 кг овощей/фруктов. В таком кол-ве удобно покупать на овощебазе или оптовом рынке. Так вы сможете выиграть 20-40% от розничной стоимости.	Примеры овощей , из которых можно делать соки: огурец, кабачок, сельдерей, морковь, свекла, тыква, болгарский перец, брокколи, спаржа Зелень : шпинат, салат, дикоросы (снить, крапива, одуванчик), мангольд, ботва свеклы, фенхель, витграсс, петрушка, кинза, укроп, мята	Примеры фруктов и ягод , из которых можно делать соки: яблоки, апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты, виноград, груши, арбуз, ананас, клубника, вишня, черешня.
----	---	---	--






6. Этап "Очищение лимфы+антипаразитарная программа" (7 дней)

+(антипаразитарные препараты были указаны в этапе 2)

№	Наименование	К-ство	Где купить	Комментарий
1.	Энтеросгель или Микотон или Полифепан	300 гр. 1 уп. (прием по инструкции) 1 уп. (прием по инструкции)	Продаются в аптеках	
2.	Корень солодки (Деглицеринизированный экстракт) или сбор трав №70 или №73 или сбор трав: ➤ корень ➤ одуванчика ➤ корень лопуха ➤ тысячелистник ➤ бессмертник ➤ лист малины	1 уп. 1 уп. по 1ст.л. каждой травы	травы приобрести в любой аптеке	



7. Этап "Формирование микрофлоры" (14 дней) для самостоятельного прохождения

№	Наименование	Количество	Где купить	Комментарий	
1.	<p>1. ПРОБИОТИКИ*: На выбор одно из перечня:</p> <ul style="list-style-type: none"> > ПЕКТОЛАКТ Бифидо или > НАРИНЕ Ф-Баланс или > Сахаромицеты Буларди или > Супер Флора или > Дневной пробиотик > Нормофлорин-Д <p>2. ФЕРМЕНТЫ: покупать (на выбор одно из перечня) если есть симптомы нарушения работы кишечника: неусвояемость пищи, вздутие, метеоризм, колики.</p> <ul style="list-style-type: none"> > Enzymedica (Digest Gold с ATPPro) (веганские) > Now Foods, Ферменты папайи 	<p>50 гр.</p> <p>450 мл.</p> <p>1 б.</p> <p>1 б.</p> <p>1 б.</p> <p>1 б.</p> <p>1 б.</p>		<p>Пробиотики необходимо для заселения микрофлоры дружественными бактериями. Особенно это актуально после прохождения этапа голодания/разгрузки когда мы "обнулили" их количество в кишечнике.</p> <p>*Ферменты необходимо покупать <u>лишь в том случае</u>, если есть симптомы нарушения работы кишечника: неусвояемость пищи, вздутие, метеоризм, колики.</p>	 
2.	Цветочная пыльца или перга	50 гр.		На рынке, у пасечников	
3.	<p>Витамин B12*, один на выбор:</p> <p>Solgar, Sublingual Vitamin B12, 1000 mcg, 250 Nuggets</p> <p>Country Life, Superior B12, с ягодным вкусом, 3000 мкг,</p>	<p>1 б.</p> <p>1 б.</p>		<p>Витамин B12 принимать только тем у кого понижен уровень.</p> <p>Чтобы это проверить нужно сдать анализ крови на витамин B12</p>	



	120 сублингвальных пастилок *Покупать только тем у кого понижен уровень			(цианокобаламин) и гомоцистеин.	
4.	Витамин D3*, один на выбор: Solgar, Vitamin D3 (Cholecalciferol), 1000 IU, 250 таблеток Country Life, Веганский D3, 5000 ME, 60 веганских мягких таб. *Покупать только тем у кого понижен уровень	1 б. 1 б.		Витамин D3 принимать только тем у кого понижен уровень . Чтобы это проверить нужно сдать анализ крови на витамин D3 (25ОН-свободный витамин D3)	
5.	Каприловая кислота	1 б.	в магазинах здорового питания	Как дополнение к этапу	

Товары с сайта www.iherb.com (промокод iHerb IHER: WET3219) можно заказать также:
Для Украины: <http://iherb.org.ua/payment.html> <https://dobri.kiev.ua/zdraviya.com.ua> (скидка 5% по промокоду “ЗДОРОВЬЕ”)
Для России: <https://www.evitamins.com/ru/> <https://agrobazar.ru/> <https://istazdrav.com/>

Используя поиск в браузерах вы можете найти и другие магазины.

Для того чтобы облегчить покупки и для тех, кто запрыгивает на курс перед самым стартом, мы создали НАБОР.

Приобретая готовые наборы у нас — Вы экономите деньги и время, так как в наборах содержится ровно такое количество препаратов, которое потребуется для прохождения программы.

Делая закупки самостоятельно, вы скорее всего купите больше, чем нужно для прохождения курса. Препараты на IHerb продаются в больших упаковках. Например: псиллиум — в упаковке 450 гр, а для программы потребуется — 30 гр; кора муравьиного дерева — 450 гр, а для программы нужно — 70 гр; сода — 450 гр, а нужно — 200 гр; ферменты папайи — 180 таблеток, а необходимо — 42 шт; корень солодки деглициринизированный — 90 жевательных таблеток, потребуется — 14 шт. и так далее.



Плюс наборов в том, что вы получаете ровно столько, сколько нужно для прохождения курса, не тратите время на сами покупки, не переплачиваете за ненужное количество, получаете качественный товар в короткий срок.

Актуальные цены наборов на сайте <https://se30days.com/>

РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ОПЛАТЫ НАБОРОВ:

1. Оплата любой банковской картой:

https://se.getcourse.ru/sposoboplaty_proizvolnaya_summa

2. Оплата на карту:

- Сбербанка 4274 3200 7436 3477 на имя Натальи Александровны А.
- Приват банка 5167 9856 6089 8545 на имя Андрусенко Святослава

****После оплаты вышлите чек или скрин платежа** — Наталье Айвазовой:

https://vk.com/natalia_ayvazova или Телеграм @Natalia_Aivazova.

ОТПРАВКА НАБОРОВ:

По России наборы отправляем транспортной компанией Боксберри.

Сроки доставки: в Москве посылка будет через 3-5 дней. Стоимость доставки оплачивается отдельно, будет стоить примерно 250- 500р. в зависимости от места и выбранного вами способа доставки: курьер до квартиры (примерно на 150р. дороже) или самовывоз с ближайшего от вас пункта компании Боксберри.

Если вы хотите рассчитать срок доставки Набора по России, а также его стоимость, воспользуйтесь калькулятором транспортной компании Боксберри по ссылке:

https://boxberry.ru/about_us/news/338570/

В нем нужно заполнить:

- выбираем вкладку: Для писем и посылок
- откуда: Ростов-на-Дону
- куда: свой населенный пункт
- фирменная упаковка: Короб S
- оценочную стоимость ставим минимальную: 500 руб.

И нажимаем рассчитать.

****С января 2019 года мы отправляем наборы и в другие страны мира. Если вам нужно отправить Набор в ДРУГУЮ СТРАНУ (не Россию). ПЕРЕД оплатой Набора, свяжитесь с Натальей Айвазовой - она уточнит у почтовой службы стоимость доставки Набора в**



Очищение на цельном растительном питании за 30 дней

вашу страну. Кроме того, цена и комплектность наборов для отправки в другие страны будет немного отличаться!

Контакты для связи с Натальей Айвазовой: https://vk.com/natalia_ayvazova или на почту — gorunova.08@mail.ru.

КОЛИЧЕСТВО НАБОРОВ ОГРАНИЧЕНО!!!!

В прошлом потоке приняло участие 25 человек. Всем желающим не хватило, поэтому покупайте, как только прочитали сообщение. Потом их может не быть. Это не маркетинговый приём, а реальная картина.

Примечание 1. Если вы не успеваете купить некоторые препараты к началу фаз и не можете следовать программе, не переживайте, можно сдвинуть сроки приема препаратов и сами фазы по согласованию с капитаном.

Примечание 2. В Коралловом клубе можно получить дистрибьюторскую **скидку 20%**. Для этого нужно зарегистрироваться на сайте, указав **код 4698530**.

[Страничка регистрации](#)

Вам присвоят личный код и вышлют на почту инструкции. Получить продукцию можно в офисе Кораллового клуба в вашем городе, назвав свой код.

Примечание 3. Если вам удобно заказать что-то на сайте www.iherb.com (промокод **iHerb IHER: WET3219**) — то на сайте Геткурса: <https://course.se30days.com/> в личном кабинете есть "Инструкция. Как заказать товары на сайте iherbs". Раздел "Статьи по закупкам продуктов".

Средний срок доставки в крупные города стран СНГ 7-14 дней с момента оплаты заказа.

Удачной подготовки!

**С уважением, Святослав Андрусенко
и команда коучинга**

