



ПРИРОДНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

СО СВЯТОСЛАВОМ АНДРУСЕНКО

Alleg

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 Extension, 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.	<i>Если стул от 1 раза в день и происходит полное опорожнение кишечника, тогда покупать не нужно.</i>	
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.		Рекомендуем покупать цельное семя	●
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.	Кора муравьиного дерева либо в МАГАЗИНАХ ЧАЯ спросите ЧАЙ ЛАПАЧО. Это та же Кора муравьиного дерева, но в виде чая	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/ экомагазинах		
3.	Эфирное масло Эвкалипта. (покупать только "100% натуральное эфирное масло эвкалипта", по латыни скорее всего будет - <i>Eucalyptus globulus</i> .)	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		



Очищение на цельном растительном питании за 30 дней

			<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) 	<p>50 гр. полыни, 100 гр.пижмы, 50 гр. гвоздики (специя)</p>	<p>Покупать в аптеке или там, где продают травы, например, на рынке.</p> <p><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 почте 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:</p> <p><u>Для США</u></p> <p>Готовая тройчатка:</p> <p><u>Для Москвы</u></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

				При помоле из них высвобождаются эфирные масла, которые со временем под воздействием кислорода начинают окисляться, что значительно снижает эффективность трав.	
7.*	Лист Черного Ореха только для жителей США и Европы!!!, которые не могут купить травы для "Тройчатки")	1 банка		!!! Покупайте либо Тройчатку либо Лист Черного ореха	
8.	1. Настоящая Органическая Перекись Водорода Только она подходит для внутреннего применения. или 2. Перекись Водорода без стабилизатора (можно заказать в рецептурном отделе) или 3. Перекись Водорода с стабилизатором	2 бутылки (по 470 мл.) 1 фл. 1 фл.		В аптеке	
9.	Масло черного тмина, 100 мл.	1 бут.			
10.	Семена Укропа	50 гр.		Продается на рынках, в аптеках, в магазинах семян	



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 (для прогревания печени)	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 <i>(Разгрузка по Оганян, разгрузка на овощных/фруктовых соках, разгрузка на напитке Master Cleanse, голодание на воде, голодание насухо)</i>				
1.	Кружка Эсмарха (2-3 литра) (если не купили ранее)	1 шт.	Продается в аптеках	



Очищение на цельном растительном питании за 30 дней

2.	<p>Слабительное на выбор:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p>Скребок для очистки языка</p> 		1 шт.	<p>Купить, в первую очередь, для тех, кто голодает на воде или насухо, для остальных - по желанию.</p> <p>Продается в аптеках, магазинах здорового питания, эко-магазинах, магазинов товаров личной гигиены. (Из подручных средств можно будет воспользоваться ложкой или марлей, но скребком удобнее)</p>

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

Дополнительно для разгрузки по Оганян (3 дня)			
1.	<p>Травы для отвара:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>Купить по 5 грамм каждого вида травы</p>	<p>Травы продаются в аптеке или у травников на рынке. Если 1-2 трав не найдете, ничего страшного.</p> <p>Есть уже готовые сборы от травников: http://marislavna.ru</p> <p>При расчёте необходимого количества пакетов сбора на курс воспользуйтесь следующей информацией: в 1 ст.л. с небольшой горкой содержится 3 гр. сбора.</p> <p>Вместо 17 видов трав в аптеке можно купить 3 вида сбора: грудной, почечный и печеночный</p> <p>Если у вас останется лишний сбор трав, его можно в дальнейшем пить как чай))</p>



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 (сныть, 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)**

Nº	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.	1. ПРОБИОТИКИ*: На выбор одно из перечня: ➢ ПЕКТОЛАКТ Бифидо или ➢ НАРИНЕ Ф-Баланс или ➢ Сахаромицеты Буларди или ➢ Супер Флора или ➢ Дневной пробиотик ➢ Нормофлорин-Д 2. ФЕРМЕНТЫ: покупать (на выбор одно из перечня) если есть симптомы нарушения работы кишечника: неусвояемость пищи, вздутие, метеоризм, колики. ➢ Enzymedica (Digest Gold с ATPro) (веганские) ➢ Now Foods, Ферменты папайи	50 гр. 450 мл. 1 б. 1 б. 1 б. 1 б.		Пробиотики необходимо для заселения микрофлоры дружественными бактериями. Особенно это актуально после прохождения этапа голодания/разгрузки когда мы "обнулили" их количество в кишечнике. *Ферменты необходимо покупать <u>лишь в том</u> <u>случае</u> , если есть симптомы нарушения работы кишечника: неусвояемость пищи, вздутие, метеоризм, колики.	● ●
2.	Цветочная пыльца или перга	50 гр.		На рынке, у пасечников	●
3.	Витамин B12* , один на выбор: Solgar, Sublingual Vitamin B12, 1000 mcg, 250 Nuggets Country Life, Superior B12, с ягодным вкусом, 3000 мкг,	1 б. 1 б.		Витамин B12 принимать только тем у кого понижен уровень. Чтобы это проверить нужно сдать анализ крови на витамин B12	



	120 сублингвальных пастилок *Покупать только тем у кого понижен уровень			(цианокобаламин) и гомоцестеин.	
4.	Витамин D3*, один на выбор: Solgar, Vitamin D3 (Cholecalciferol), 1000 IU, 250 таблеток Country Life, Веганский D3, 5000 МЕ, 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://dobi.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 прохождение курса. Препараты на IHerb продаются в больших упаковках. Например: псилиум — 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 дегликеринизированный — 90 жевательных таблеток, потребуется — 14 шт. и так далее.



Очищение на цельном растительном питании за 30 дней

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 отправку 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 дистрибуторскую **скидку 20%**. Для этого нужно зарегистрироваться на сайте, указав **код 4698530**.

Страница регистрации

Вам присвойт 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**

