



**ПРИРОДНОЕ  
ОЗДОРОВЛЕНИЕ** *Алея*  
СО СВЯТОСЛАВОМ АНДРУСЕНКО

# СПИСОК ТРАВ И ПРЕПАРАТОВ

## «Очищение на цельно-растительном питании за 30 дней»





# СПИСОК ТРАВ И ПРЕПАРАТОВ

## «Очищение на цельно-растительном питании за 30 дней»

Для каждого этапа программы вам потребуются следующие препараты:

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

**СТАНДАРТНЫЙ список** трав и препаратов для прохождения в программе.

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

**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" (5 дней)

№	Наименование	К-ство	Где купить	Комментарий	Те препараты, что входят в набор "Стандарт" и набор "Усиление"
1.	Сода отечественная. Подойдет только для внешнего применения: принятия содовых ванн, отпаривания ног в тазике.	4 уп.	Купить можно в любом магазине.	Возможно понадобятся дополнительные содовые ванны при интоксикации из расчета 1 пачка на ванну.	●





## Очищение на цельно-растительном питании за 30 дней

2.	Псиллиум (лучше) или Сибирская клетчатка или овсяные отруби	50 гр. (что-то одно)			●
3.	Пищевая глина* или Бентонит* или Каолин* *смотрите, чтобы бентонит, глина, каолин - подходили для ВНУТРЕННЕГО применения и были хорошего качества	100гр.		Купить что-то одно из предложенных вариантов	●
4.	Расторопша (цельное семя) либо шрот расторопши.	200 гр.		Рекомендуем покупать цельное семя	●
5.	Кислых зеленых яблок	4 кг.	На рынке Для 4,5 дня этапа, для сока		
6.	Органайзер для БАДов	1шт.		По желанию, не обязательно!	

## Этапы 2, 6 - "Антипаразитарная программа" (5+2+7 дней)



№	Наименование	Количество	Где купить	Комментарий	
1.	Кора муравьиного дерева либо в МАГАЗИНАХ ЧАЯ спросите <b>ЧАЙ ЛАПАЧО</b> . Это та же Кора муравьиного дерева, но в виде чая	1 баночка в капсулах (60шт.) или в виде чая 50 гр.		Чай <b>ЛАПАЧО</b> , если у вас в виде капсул желатиновых (сами капсулы перед приемом снимаем, употребляем только их содержимое)	●



				<p><b>Кора Лапачо</b> больше подходит для заваривания ЧАЯ и меньше для приема во внутрь.</p> <p>Удобно для приема во внутрь</p>	
2.	<p>Трава Стевия (сухой лист, не порошок)</p> 	<p>1 пачка (25-30гр)</p>	<p>В аптеках/ экомгазинах</p>		
3.	<p>Травы для комплекса «Тройчатка»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полынь горькая (листья и плоды)</li> <li>2. Пижма (цветки)</li> <li>3. Гвоздика (специя)</li> </ol> 	<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 <b>Андрея Калякина</b> по тел: (096) 000 98 50 или (063) 601 05 49. Он вышлет Новой почтой в любую точку Украины. Стоимость примерно <b>250 грн</b>, 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 4*)</p> <p><b>Травы для тройчатки:</b> <a href="#">Для США</a></p> <p>Готовая тройчатка: <a href="#">Для Москвы</a></p> <p><i>Если у вас нет желания (времени) самостоятельно готовить сбор, то вы можете приобрести уже готовый.</i></p> <p><i>Но мы рекомендуем такой сбор приготовить самим, т.к. максимальной эффективностью обладают свежемолотые травы.</i></p>		



## Очищение на цельно-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.	
4.*	<b>Лист Черного Ореха</b> только для жителей США и Европы!!!, которые не могут купить травы для "Тройчатки)	1 банка 		!!! Покупайте либо Тройчатку либо Лист Черного ореха
5.	<b>Семена Укропа</b>	50 гр.	Продается на рынках, в аптеках, в магазинах семян	

## Этап 3 — "Очищение печени" (2 дня)

№	Наименование	Количество	Где купить	Комментарий
<b>Очищение печени общий список:</b>				
1.	Очищение печени: <b>Магния сульфат</b> (порошок)	100 гр.	Продается в аптеках	
2.	<b>Резиновая грелка</b> (для прогревания печени)	1 шт.	Продается в аптеках	
<b>Очищение печени минеральной водой (вариант для новичков):</b>				
3.	<b>Желчегонный сбор</b>	1 уп.	Продается в аптеках <i>(для мягкой чистки)</i>	
4.	Минеральная вода с большим содержанием магния на выбор (ЕСЕНТУКИ 17, ЕСЕНТУКИ 4, <b>Донат магния</b> лучше всего)	16.	Продается в аптеках, супермаркетах	
<b>Очищение печени по Морицу (для опытных):</b>				



## Очищение на цельно-растительном питании за 30 дней

5.	Оливковое масло первого холодного отжима	150 мл.	В супермаркетах (для чистки по Морицу, только для опытных)	
6.	Лимоны или Грейфруты	3 или 4шт 1 или 2шт	Для получение 150 мл. сока (для чистки по Морицу, только для опытных)	
	Дротаверин 40мг, таблетки или Папаверина гидрохлорид мс 40мг	1,2 таб.		

### Этап 4 - "Разгрузочные дни " (7 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
<b>ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ РАЗГРУЗКИ</b> (Разгрузка по Оганян, разгрузка на овощных/фруктовых соках, разгрузка на напитке Master Cleanse, голодание на воде, голодание насуху)				
1.	Кружка Эсмарха (2-3 литра) (если не купили ранее)	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 насуху, для остальных - по желанию. Продается в аптеках, магазинах здорового	



## Очищение на цельно-растительном питании за 30 дней

			<p>питания, эко-магазинах, магазинов товаров личной гигиены. (Из подручных средств можно будет воспользоваться ложкой или марлей, но скребком удобнее)</p>
--	---	--	--

### Дополнительно для разгрузки по Оганян (4 дней)

<b>1.</b>	<p><b>Травы для отвара:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мята</li> <li>2. Душица</li> <li>3. Мелисса</li> <li>4. Подорожник</li> <li>5. Мать-и-мачеха</li> <li>6. Чабрец</li> <li>7. Тысячелистник</li> <li>8. Ромашка</li> <li>9. Репешок</li> <li>10. Спорыш</li> <li>11. Полевой хвощ</li> <li>12. Шалфей</li> <li>13. Крапива</li> <li>14. Пустырник</li> <li>15. Календула</li> <li>16. Корень валерианы</li> <li>17. Толокнянка</li> </ol> <p>или готовый сбор по Марве Оганян</p>	<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:  <a href="http://marislavna.ru">http://marislavna.ru</a></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 <b>3 вида сбора: грудной, почечный и печеночный</b></p> <p style="color: green;"><b>Если у вас останется лишний сбор трав, его можно в дальнейшем пить как чай ))</b></p>
<b>2.</b>	<b>Мед</b>	<b>200мл</b>	Продается на рынке или в магазинах
<b>3.</b>	<b>Лимоны</b>	<b>2-3 кг</b>	Продаются на рынке или в магазинах

### Дополнительно для разгрузки на напитке Master Cleanse (4 дней)

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



Дополнительно для разгрузки на овощных/фруктовых соках		
<p><b>1.</b></p>	<p>Купить овощей/фруктов для приготовления соков из расчета потребления 2-3 литра сока в день. Для этого понадобится заготовить 3-5 кг овощей/фруктов <b>на один день разгрузки</b> (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.</p>	<p><b>Примеры овощей</b>, из которых можно делать соки: огурец, кабачок, сельдерей, морковь, свекла, тыква, болгарский перец, брокколи, спаржа</p> <p><b>Зелень:</b> шпинат, салат, дикоросы (снить, крапива, одуванчик), мангольд, ботва свеклы, фенхель, витграсс, петрушка, кинза, укроп, мята</p> <p><b>Примеры фруктов и ягод</b>, из которых можно делать соки: яблоки, апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты, виноград, груши, арбуз, ананас, клубника, вишня, черешня.</p>

## 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	





## Очищение на цельно-растительном питании за 30 дней

	<p>неусвояемость пищи, вздутие, метеоризм, колики.</p> <p>➤ <b>Enzymedica</b> (Digest Gold с ATPro) (веганские)</p> <p>➤ <b>Now Foods</b>, Ферменты папайи</p>	<p>1 б.</p> <p>1 б.</p>		<p>неусвояемость пищи, вздутие, метеоризм, колики.</p>	●
2.	<b>Цветочная пыльца или перга</b>	50 гр.		На рынке, у пасечников	●
3.	<p>Витамин <b>B12*</b>, один на выбор:</p> <p>Solgar, Sublingual Vitamin B12, 1000 mcg, 250 Nuggets</p> <p>Country Life, Superior B12, с ягодным вкусом, 3000 мкг, 120 сублингвальных пастилок</p> <p><b>*Покупать только тем у кого понижен уровень</b></p>	<p>1 б.</p> <p>1 б.</p>		<p>Витамин B12 принимать <b>только тем у кого понижен уровень.</b></p> <p>Чтобы это проверить нужно сдать анализ крови на витамин B12 (цианокобаламин) и гомоцистеин.</p>	
4.	<p>Витамин <b>D3*</b>, один на выбор:</p> <p>Solgar, Vitamin D3 (Cholecalciferol), 1000 IU, 250 таблеток</p> <p>Country Life, Веганский D3, 5000 ME, 60 веганских мягких таб.</p> <p><b>*Покупать только тем у кого понижен уровень</b></p>	<p>1 б.</p> <p>1 б.</p>		<p>Витамин D3 принимать <b>только тем у кого понижен уровень.</b></p> <p>Чтобы это проверить нужно сдать анализ крови на витамин D3 (25ОН-свободный витамин D3)</p>	
5.	<b>Витграсс</b>	30-50 гр.		Как дополнение к этапу	●

Товары с сайта [www.iherb.com](http://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://www.evitamins.com/ru/> <https://agrobazar.ru/>



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 — 50 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 деглицеринизированный — 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.

---

## **I. НАБОР «СТАНДАРТ»**

Этот набор трав и препаратов потребуется Вам для прохождения программы по варианту «БАЗОВЫЙ»



**В набор «Стандарт» входит:**

1. Псиллиум (iherb) — 50 гр.
2. Пищевая глина, каолин — 100 гр.
3. Расторопша (семена) — 100 гр.
4. Кора муравьиного дерева — лапачо (iherb) — 50 гр.
5. Трава стевия, лист — 30 гр.
6. Розовая гималайская соль — 100 гр.
7. Полынь горькая — 50 гр.
8. Пижма цветы — 100 гр.
9. Соцветия гвоздики — 50 гр.
10. Семена укропа — 50 гр.
11. Цветочная пыльца — 50 гр.
12. Пробиотик (iherb) — 14 веганских капсул.
13. Желчегонный сбор - 10 гр

**Вес набора — 1 кг**

**Цена "Стандарт" набора: 4250 руб / 70 \$ / 2000 грн**

\*\* Набор СТАНДАРТ содержит все необходимые травы и препараты для прохождения курса, кроме некоторых препаратов, которые индивидуальны (например: трифала - не всем нужна или слабительное, которое подбирается индивидуально для каждого человека) и легкодоступны (отечественная сода - будет значительно увеличивать вес посылки и удорожать доставку). Это несколько недорогих и легкодоступных препаратов, которые нужны не всем и при необходимости - покупаются самостоятельно.



## Очищение на цельно-растительном питании за 30 дней

\* На каждом препарате из наборов имеется подсказка — на каком этапе программы он принимается!

\*\* Если Вы уже сейчас знаете, что будите проходить **разгрузку по методу М.Оганян**, дополнительно у нас можно приобрести травяной сбор «по Оганян», 100 гр, стоимостью — 750 руб / 10 \$ / 350 грн

- В травяной сбор «по-Оганян» входят **16-ть трав**, цветов и корней ручной сборки и щадящей сушки, собранные в экологически чистых местах.



---

### РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ОПЛАТЫ НАБОРОВ:

1. Оплата любой банковской картой:  
[https://se.getcourse.ru/sposoboplaty\\_proizvolnaya\\_summa](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](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/](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 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](https://vk.com/natalia_ayvazova) или на почту — [gorunova.08@mail.ru](mailto:gorunova.08@mail.ru).

## КОЛИЧЕСТВО НАБОРОВ ОГРАНИЧЕНО!!!!

В прошлом потоке приняло участие 45 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](http://www.iherb.com) (промокод iHerb IHER: WET3219) — то на сайте коучинга есть ["Инструкция. Как заказать товары на сайте iherbs"](#) и [Ссылки на рекомендуемые и другие полезные для сыроедов препараты](#) Средний срок доставки в крупные города стран СНГ 7-14 дней с момента оплаты заказа.



**Удачной подготовки!**

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

