ПРИРОДНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

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.	🔵

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 **ЧАЙ ЛАПАЧО**. Это та же Кора муравьиного дерева, но в виде чая	1 баночка в капсулах (60шт.) или **в виде чая 50 гр.**		Чай **ЛАПАЧО**, если у вас в виде капсул желатиновых (сами капсулы перед приемом снимаем, употребляем только их содержимое)	🔵

				Кора Лапачо больше подходит для заваривания ЧАЯ и меньше для приема во внутрь. Удобно для приема во внутрь	
2.	**Трава Стевия** (сухой лист, не порошок) 	**1 пачка (25-30гр)**	В аптеках/ экомагазинах		🔵
3.	**Травы для комплекса «Тройчатка»:** **1.** Полынь горькая (листья и плоды) **2.** Пижма (цветки) **3.** Гвоздика (специя)  	**50 гр. полыни, 100 гр.пижмы, 50 гр. гвоздики (специя)**	**Покупать в аптеке или там, где продают травы, например, на рынке.** **Для жителей Украины** 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 5**0 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. !!! Для жителей США и Европы, где не найти трав для Тройчатки - вместо нее покупайте Лист Черного Ореха (см.пункт 4*) **Травы для тройчатки:** Для США Готовая тройчатка: Для Москвы *Если у вас нет желания (времени) самостоятельно готовить сбор, то вы можете приобрести уже готовый.* *Но мы рекомендуем такой сбор приготовить самим, т.к. максимальной эффективностью обладают свежемолотые травы.*	🔵

			При помоле из них высвобождаются эфирные масла, которые со временем под воздействием кислорода начинают окисляться, что значительно снижает эффективность трав.		
4.*	**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**	
5.	**Семена Укропа**	**50 гр.**	Продается на рынках, в аптеках, в магазинах семян		🔵

Этап 3 — "Очищение печени" (2 дня)

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

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	
	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) *(если не купили ранее)*	**1 шт.**	Продается в аптеках		
2.	Слабительное **на выбор:** **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)*	
	Дополнительно для разгрузки по Оганян (4 дней)			
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 **16.** Корень валерианы **17.** Толокнянка **или готовый сбор по Марве Оганян**	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))***	
2.	**Мед**	**200мл**	Продается на рынке или в магазинах	
3.	**Лимоны**	**2-3 кг**	Продаются на рынке или в магазинах	
	Дополнительно для разгрузки на напитке Master Cleanse (4 дней)			
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 **на один день разгрузки** (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)

№	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 (Деглицеринизи-рованный 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	Для всего мира **(промокод iHerb IHER: WET3219)** Сбор трав №70 Сбор трав №73 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:	**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 лишь в том случае, если есть симптомы нарушения работы кишечника:	🔵

	неусвояемость пищи, вздутие, метеоризм, колики. ➢ **Enzymedica** (Digest Gold с ATPro) (веганские) ➢ **Now Foods**, Ферменты папайи	**1 б.** **1 б.**		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, 120 сублингвальных пастилок ***Покупать только тем у кого понижен уровень**	**1 б.** **1 б.**		**Витамин B12 принимать только тем у кого понижен уровень.** **Чтобы это проверить нужно сдать анализ крови на витамин B12 (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 (25OH-свободный витамин D3)**	
5.	**Витграсс**	**30-50 гр.**		**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://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 прохождение 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.

---

* **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-Огонян»** 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
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 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 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 **(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

