



# **Программа очищения кишечника эвкалиптом**

## Программа очищения кишечника эвкалиптом

Подробное видео по данной программе см. на сайте to-to.ru в разделе ВИДЕО Чистка кишечника эвкалиптом.

\* Данная программа – не руководство к действию, а личный опыт прохождения данной чистки. Перед применением необходимо пройти консультацию у врача.

Данная программа предназначена для очистки кишечника от паразитов, шлаков, слизи и отложений.

### Необходимые ингредиенты:

- листья эвкалипта (аптека) - готовится по рецепту\*. На каждый день 1 литр. Хранить в стекле в холодильнике;
- лимоны;
- пирометр, для контроля температуры жидкости;
- Сито на унитаз;
- Эфирное масло эвкалипта фирмы ДОтерра. [На маркете](#)

### Подготовка:

- Минимум за 10 дней необходимо перейти на облегченное питание, чтобы подготовить организм. Минимизировать постепенно следующие продукты (мясо, молочку, сахар, мучное, газиров. напитки, кофе, крепкий чай), не есть вечером после 18.00;
- Эмкурunga ( лакто-бифидобактерии) и [на маркете](#) по 1шт. 3 раза в день за 20 дней до чистки.

*10 дней программы – это максимум. Паразиты (твердые, не растворимые в воде стеблеобразные с утолщениями коричневого цвета, возможен выход частями). Слизь (сгустки, желеобразная слизь не растворимая в воде или трудно растворимая).*

*Если перестают выходить паразиты или слизь, то можно прекратить.*

*4-5 дней после 10 дня чистки может не быть твердого стула, это нормально.*

### Питание в процессе чистки

без мяса, молока, рыбы, фруктов, ягод, глютена, сахара, кофе, чая, алкоголя.

### Пример:

**Завтрак** - каша без молока+ растит масло и тушеные овощи (9.00-10.00)

**Обед** – овощной суп, погуще (13.00-14.00)

**Ужин** – овощной салат и крупа/бобы 18.00

можно хлебцы без глютена.

Каждый прием пищи по объему не больше пиалки (две ладошки)

Десерт – печеное несладкое яблоко, как десерт можно 1 раз в день в промежутке между основными приемами

Не запивать еду водой. Пить за 30 минут до еды, 40 минут после.

Пить можно только теплую воду.

### Процедуры и режим дня:

Подъем в 6-7. Отбой до 23:00.

### 1 день

- Вечером – очистительная клизма (Кружка эсмарха) 2л воды 36-37 градусов. В колено-локтевой позе заливается, держать по времени не надо, можно сразу на унитаз, предварительно поставив сито. В процессе выхода воды и каловых масс делать вдох-выдох животом. На расслабленный живот выполняется массаж, слева направо (по часовой стрелке) низ живота мягкими продавливающими движениями. 2-3 раза с перерывом 2-3 минуты. После каждого массажа возможен дополнительный выход каловых масс;
- На ночь, прямо перед отходом ко сну. Выпить свежевыжатый лимонный сок 70-100мл, через трубочку, чтобы не повредить эмаль (через день).

### 2 день

- Утром - очистительная клизма 2л водой 24 градуса (комнатная температура). Опорожнение сразу на ситечко. Промыть, посмотреть что вышло;
- После выхода всей воды и каловых масс, нагреваем отвар эвкалипта (приготовленный заранее см. внизу) в эмалированной посуде, на водяной бане до 42 градусов (мерить пирометром). Очистительная клизма: 1л данным отваром эвкалипта. Стараться выдержать отвар в кишечнике желательнее 20 минут. При спазмах делать массаж низа живота пока не отпустит. Стараться не вставать вертикально. Лучше всего остаться в коленно-локтевой позе. Опорожнение на ситечко. Промыть,

посмотреть, что вышло. Как правило, выходить начинает на 2 -3 день;

- Вечером очистительная клизма 2л воды 36-37 градусов.

### **3 день**

- Утром – очистительная клизма водяная 2л 24 градуса. Опорожнение через сито;
- Следом - эвкалиптовая клизма 1л + 1 капля эфирного масла (довести постепенно до 4 капель) (300 мл отвара налить в кружку Эсмарха и капнуть туда 1 каплю эфирного масла эвкалипта компании ДОтерра (количество относится именно к данному производителю, так как оно максимально концентрированное. Масла других производителей имеют другую концентрацию и их количество капель необходимо уточнять) встряхнуть, чтобы разошлось, далее добавить оставшиеся 700 мл. отвара). 20 минут держать, опорожнение как во 2-й;
- Перед сном клизма 2л воды 36-37 градусов. Опорожнение через сито;
- На ночь сок лимона 100-150мл через трубочку.

### **4 день**

- Утром – очистительная 2л, 24 градуса;
- Эвкалиптовая + 2 капли масла эвкалипта;
- Перед сном – клизма 2л воды 36-37 градусов.

### **5 день**

- Утром – очистительная 2л, 24 градуса;
- Эвкалиптовая + 3 капли масла эвкалипта;
- Перед сном – клизма 2л воды 36-37 градусов;
- На ночь – сок лимона 150 мл.

### **6 день**

- Утром – очистительная 2л, 24 градуса;
- Эвкалиптовая + 4 капли масла эвкалипта;
- Перед сном клизма 2л воды, 36-37 градусов.

### **7 день**

- Утром – очистительная 2л, 24 градуса;
- Эвкалиптовая+4 капли масла эвкалипта;
- Перед сном клизма 2л воды 36-37 градусов;
- На ночь – сок лимона 150 мл.

### **8 день**

- Утром – очистительная 2л, 24 градуса;
- Эвкалиптовая+4 капли масла эвкалипта;
- Перед сном – клизма 2л воды 36-37 градусов.

### **9 день**

- Утром – очистительная 2л, 24 градуса;
- Эвкалиптовая+4 капли масла эвкалипта;
- Перед сном клизма 2л воды 36-37 градусов;
- На ночь – сок лимона 150 мл.

### **10 день**

- Утром – очистительная 2л, 24 градуса;
- Эвкалиптовая+4 капли масла эвкалипта;
- Перед сном – клизма 2л воды 36-37 градусов.

### **Обязательно каждый день физическая активность**

- 10 тысяч шагов минимум + гимнастика;
- Упражнения для желчеоттока (качать пресс или др.) каждый день утром и вечером.

### **Дополнительные процедуры желательно**

- Лимфодренажный массаж через день;
- Висцеральный массаж живота через день.

### **Восстановление микрофлоры на 11 день**

- Локло (порошок пищевые волокна) 2 раза в день: утром натощак и вечером перед сном по 1 чл. с горкой, на 200 мл воды. Принимать 2-3 месяца. [На яндекс маркете](#)
- Лакто-бифидобактерии большой концентрации California Gold Nutrition LactoBif капс., 100 млрд КОЕ ( 100 billion CFU) перед сном 1 месяц [На яндекс маркете](#)

После чистки добавлять продукты постепенно. Делать упор на овощи и зелень. Рыба желательно только морская белая.

Вымачивать овощи и фрукты и зелень в содовом растворе 15 минут (на 1 литр 1чл соды) или обрабатывать ионизатором в сосуде с водой 5-15 минут

**Рецепт отвара эвкалипта:** 30 гр. листа эвкалипта на 1 л воды в эмалированную посуду, в большой кастрюле закипятить воду уровень 3-4 см от дна , поставить в нее эмалированную посуду с эвкалиптом и 15 мин. кипятить на водяной бане, охладить, процедить и в холодильник.

*\* Все БАДы , лактобактерии есть на Яндекс маркете.*