

Программа оздоровления кишечника

Приведенные минимальные дозы эффективны. Однако в случае серьезных и стойких заболеваний дозы можно увеличить до максимума. Увеличение дозы также рекомендуется лицам с весом тела более 75 кг. Детские дозы рассчитываются методом пропорции, исходя из веса. Например, взрослый человек весит 80 кг и принимает 6 капсул, ребенок весом 20 кг может принимать 1-2 капсулы. Капсулы можно открывать и делить на более мелкие дозы. Все перечисленные вещества, **кроме Люголя**, не опасны при передозировке. **Использование Люголя должно быть одобрено врачом.**

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: программу нельзя использовать при острых желудочно-кишечных состояниях и при беременности. Перед использованием программы необходимо получить консультацию дипломированного врача в области официальной или интегральной медицины.

Длительность: 1-3 недели

Рекомендуется проводить 1-2 раза в год или чаще, если необходимо

Совет: принимайте капсулы медленно, по-одной. Держите наготове кусочек хлеба, если капсула задержится в пищеводе и вызовет дискомфорт. Молотую гвоздику рекомендуется принимать только в капсулах или замешивать порошок в кашу, пюре.

	Утром наощак	Завтрак	Обед	Ужин
Куркума *		2-6	2-6	2-6
Фенхель *		1-6	1-6	1-6
Пищеварительные ферменты +		1-4	1-4	1-4
Настойка черного ореха (кол-во чайных ложек)*		2-8		
Гидрохлорид бетаина *		1-3	1-3	1-3
Крушина американская		1		
Стакан теплой или горячей воды	1			
Оксид магния +			1-3	1-3
Водный р-р Люголя без глицерина (кол-во капель на ½ стакана воды) + Не использовать при аллергической реакции	6	6	6	6

* до еды

+ после еды

Крушину рекомендуется принимать только при запорах.

- ✓ **КУРКУМА (*Curcuma longa*):** является природным антибиотиком широкого спектра. Обладает противовоспалительным, гепатопротекторным, антиканцерогенным и антимуtagenным действием. Активна против кишечных бактерий шигелл и эшерихии коли. Является популярной специей.
- ✓ **ФЕНХЕЛЬ (*Foeniculum vulgare*):** устраняет несварение, улучшает пищеварение. Активен против кишечных бактерий шигелл и эшерихии коли. Является популярной специей.
- ✓ **ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЕ ФЕРМЕНТЫ:** помогают более полному усвоению пищи, выводят шлаки в виде частично неусвоенных питательных компонентов, отмерших клеток, погибших паразитов, бактерий, вирусов и грибов, а также удаляет токсичные продукты их жизнедеятельности.
- ✓ **ЧЕРНЫЙ ОРЕХ (*Juglans nigra*):** содержит юглоны, танины и йод. Юглон убивает грибки, дрожжи и паразиты. Танины убивают паразиты и бактерии, обладают противораковыми свойствами, защищают клетки печени, выводят шлаки, понижают давление. Эффективны при язвенной болезни и опухолях.
- ✓ **ГИДРОХЛОРИД БЕТАИНА:** эффективно устраняет анаэробную инфекцию, включая бактерии клостридии, которые инфицируют опухоли и принимают участие в их перерождении.

- ✓ **КРУШИНА АМЕРИКАНСКАЯ (*Rhamnus purshianus*):** мягкое слабительное средство. Принимать только по необходимости.
- ✓ **ОКСИД МАГНИЯ:** является одним из жизненно важных элементов организма человека. Является участником более 300 обменных реакций, необходим для синтеза энергетического фактора АТФ и важного антиоксиданта глутатиона.
- ✓ **ЛЮГОЛЬ (водный раствор без глицерина):** эффективно сжигает все виды сальмонелл, необходим для синтеза гормонов щитовидной железы. Успешно устраняет свободные радикалы. Активизирует ряд иммунных функций.

В период лечения и после него необходимо избегать повторного инфицирования. Для этого нужно соблюдать следующие правила.

Вывести из рациона:

- Сырую и пастеризованную молочную продукцию:
 - Молоко
 - Сливки
 - Йогурты
 - Сметану и другие кисломолочные продукты
 - Сливочное масло
 - Сыры
 - Творог и творожные массы
- Пастеризованные молочные ингредиенты:
 - Взбитые сливки
 - Пиццу, лазанью
 - Кофе, какао и чай с сухим, жидким молоком и сливками
 - Кондитерские крема с использованием маргарина и сливочного масла
 - Шоколад черный, молочный, белый и цветной
- Сырую и пастеризованную яичную продукцию:
 - Яйца в мешочек
 - Яйца всмятку
 - Взбитые белки
 - Зефиры
 - Майонез
- Мясо птицы, если оно приготовлено общепитом
 - Куры, куропатки, индюшки
 - Шашлыки и гриль, включая и те, что приготовлены вами
- Мясо других животных, если оно приготовлено общепитом
 - Шашлыки и гриль, включая и те, что приготовлены вами
- Салаты и бутерброды, если они приготовлены общепитом
- Рыбу в общепите, если она явно не прожарена (например, есть кровь или сукровица на срезе). Попросите дожарить. Вяленую рыбу не употребляйте. В остальном, рыба и морепродукты безопасны, даже если приготовлены общепитом.

Заменить на:

- Стерилизованную молочную продукцию
 - Разливное молоко и сливки, если вы довели их до кипения, добавили щепотку соли на литр и дали покипеть 2-3 минуты. После остывания до комнатной температуры ввели щепотку пищевой соды, а затем – щепотку витамина С. Сода и витамин С должны быть протестированы Синхрометром на чистоту или заказаны из надежного источника. Рекомендуется заменить коровье молоко козьим. Козье молоко достаточно довести до кипения, добавить щепотку соли и дать покипеть 2-3 минуты. После этого оно готово к употреблению.
 - Магазинные йогурты и кисломолочные продукты однородной консистенции (без комочков), если вы добавили в них и тщательно размешали витамин В2 (берете его на самом кончике ножа) для обезвреживания бензола и красителей и 4-5 капель 5%-ой соляной кислоты пищевого стандарта на 200 гр продукта (примерно 1 стакан) для стерилизации. Вкус продукта не меняется.

- Сливочное масло, если вы дали ему размякнуть при комнатной температуре, а потом тщательно размешали в нем 8-10 капель 5%-ой соляной кислоты пищевого стандарта на 200 гр продукта, а также витамин B2 (берете его на самом кончике ножа). После этого держите масло в холодильнике и используйте как обычно для разных целей, включая приготовление кремов. Вкус масла не меняется.
- Сгущенное молоко, включая вареное, готово к употреблению безо всякой обработки.
- Стерилизованные сыры и творог
 - Тертые сыры в домашних запеканках, творог в выпечке
- Стерилизованную яичную продукцию:
 - Яйца вкрутую. Яйцо опускают в холодную воду, в которой размешаны чайная ложка соли и 5-6 капель Люголя, доводят до кипения и варят 15 минут. ВАЖНО: при работе с сырыми яйцами нужно надевать одноразовые резиновые перчатки, а посуду и приборы, которых касались сырые яйца, дважды обрабатывать кипятком, в котором размешаны 10-20 капель Люголя или 5-10 капель спиртового раствора йода на 2 литра воды. Руки мыть с мылом и обрабатывать водкой.
 - Взбитые белки в кремах, если в конце взбивания вы добавили 7-10 капель 5%-ой соляной кислоты пищевого стандарта на 2-3 белка. Заварной крем на основе желтков стерилизовать не нужно.
 - Майонез, если на 200 гр продукта вы добавили 7-8 капель 5%-ой соляной кислоты. Вкус не меняется.
- Стерилизованное мясо птицы
 - Куры, куропатки, индюшки. Целую или рубленую тушку отваривают 15-20 минут, воду сливают, дают мясу остыть 30 минут и затем заливают свежей водой, добавляют необходимые специи и варят или запекают до полной готовности еще 40-60 минут или более. ВАЖНО: при работе с сырым мясом нужно надевать одноразовые резиновые перчатки, а посуду и приборы, которых касалось сырое мясо, дважды обрабатывать кипятком, в котором размешаны 10-20 капель Люголя или 5-10 капель спиртового раствора йода на 2 литра воды. Руки мыть с мылом и обрабатывать водкой.
- Стерилизованное мясо других животных
 - Мясо отваривают 15-20 минут, воду сливают, дают мясу остыть 30 минут и затем варят или запекают до полной готовности еще 60 минут или более.
 - При жарке мясо обжаривают 15-20 минут, дают остыть 30 минут, после чего жарят или тушат до готовности еще 30-60 минут. ВАЖНО: при работе с сырым мясом нужно надевать одноразовые резиновые перчатки, а посуду и приборы, которых касалось сырое мясо, дважды обрабатывать кипятком, в котором размешаны 10-20 капель Люголя или 5-10 капель спиртового раствора йода на 2 литра воды. Руки мыть с мылом и обрабатывать водкой.
- Домашние салаты и бутерброды
 - Зелень, ягоды, очищенные овощи. В литре холодной воды размешивают 3-5 капель Люголя, опускают растительную продукцию на 5 минут, ополаскивают.
- Рыба и морепродукты
 - Лучше готовить дома и подвергать достаточной температурной обработке. ВАЖНО: при работе с сырой рыбой нужно надевать одноразовые резиновые перчатки, а посуду и приборы, которых касалась сырая рыба, дважды обрабатывать кипятком, в котором размешаны 10-20 капель Люголя или 5-10 капель спиртового раствора йода на 2 литра воды. Руки мыть с мылом и обрабатывать водкой.

ПАМЯТКА: под стерилизацией и обезвреживанием пищевой продукции методом Кларк подразумевается достаточная тепловая или химическая обработка веществами, совместимыми с организмом человека и имитирующими естественные физиологические процессы (например, 5%-ая соляная кислота пищевого стандарта, которая идентична соляной кислоте желудка). Обработка продукции методом Кларк не дает стерильности в буквальном смысле, но снимает с иммунной системы современного человека лишнюю нагрузку, связанную с необходимостью обезвреживать слишком большое число опасных микроорганизмов и химических веществ, которыми изобилуют наши продукты питания на фоне низкого иммунитета населения.

Дополнительные способы стерилизации и обезвреживания пищевых продуктов методом Кларк

- Обработка слабым электромагнитным полем цеппикатора. См. www.doctor-clark.com раздел «Пищевой цеппикатор». Цеппикатор обезвреживает содержащиеся в продукции пестициды, красители, растворители, тяжелые металлы и микроорганизмы.