

Colo-Vada Plus krok za krokem..

Colo-Vada Plus krok za krokem..



Obsah:

1. Co víme o programu Colo-Vada Plus	1-6
2. Než se pustíte do programu Colo-Vada...	7
3. Nepodceňujte dobu přípravy organismu před očistou!	8
4. Průvodce jednotlivými fázemi Colo-Vada Plus	9
- Jaké potraviny smíte jíst a které budou pro Vás tabu?	10
- Jak zvládnout případné detoxikační příznaky?	13
5. Několik důležitých tipů navíc	15
- Cascara Sagrada s projímavým účinkem a úprava dávkování	15
- Jak se stravovat při průjmu nebo zácpě?	15-16
- Cvičení při zácpě	16
6. Po programu Colo-Vada Plus... A co dál?	19
7. Přehled zásadotvorných a kyselinotvorných potravin	21
8. Je překyselení organismu Váš problém?	22

COLO-VADA PLUS = 14denní program hluboké detoxikace organismu



Program Colo-Vada Plus je **komplexní systém hluboké detoxikace** celého organismu. Tento produkt úspěšně pomohl více než miliónu lidí ve světě očistit organismus od odpadních a toxických látek z trávicího traktu a celého organismu a znovu nabyt zdraví.*

V důsledku pravidelného komplexního očištění Colo-Vada Plus

- dochází ke zlepšení činnosti jater, ledvin a sliznic
- čistí se pokožka
- čistí se krev
- zlepšuje se srdečně-cévní činnost
- snižuje se váha (3 - 15kg), nenastává JO-JO efekt
- osvěžuje se dech
- snižuje se množství alergických reakcí a jejich další průběh je slabší
- sílí činnost pohlavních žláz
- organismus se čistí od cizopasníků
- obnovuje se imunita
- výrazné omezení bolestí hlavy
- zlepšuje se funkce kloubů
- narůstá vitalita
- ulehčuje se průběh jakýchkoliv chronických onemocnění
- zvyšuje se úspěšnost oplodnění *



Kdy Vám program Colo-Vada Plus může pomoci?

- Při chronické intoxikaci (otravě) a jako ochrana před škodlivým vlivem životního prostředí.
- Při dysfunkci žlučových cest, po hepatitidě, při chronických zánětech žlučníku, tlustého střeva (dráždivém tračníku) a žaludku, jaterní cirhóze a jako prevence zhoubných střevních nádorů.
- Při degenerativních onemocněních spojených s metabolickými poruchami: skolióza, artritida, osteoporóza, osteochondróza (onemocnění kostí a chrupavky) a při obezitě, dně a diabetu.
- Při alergických onemocněních, ekzémech, lupénce, léčbě akné a zánětlivých onemocněních kůže.

Dále pokud trpíte bolestmi hlavy, zvýšenou únavou, bušením srdce, žaludečními a střevními problémy, zácpou, zvýšenou plynatostí nebo nadváhou.

Plánujete těhotenství?

Colo-Vada pomůže vytvořit čisté prostředí a silnou imunitu pro Vaše miminko.



Pokud se nesprávně - nevyváženě stravujeme, je v naší stravě nedostatečný obsah vlákniny, důležitých enzymů, vitamínů a minerálních látek atd. V takovém případě tělo pracuje se zvýšenou zátěží a doslova volá o pomoc.

Řešením je program Colo-Vada Plus, efektivní program hluboké detoxikace organismu, který je naplánován na 14 dní a má tři etapy, které jsou v plném souladu s normálními funkcemi organismu. Tento program nepřináší prakticky žádné komplikace v souvislosti s naším každodenním životem. Vytvořil ho kanadský vědec **Albert Zerr** - doktor nutriologie, bylinář v šestém pokolení, který se věnoval 30 let vědeckým činnostem na zpracování přirozeného, prostého a bezpečného systému čištění organismu Colo-Vada Plus. V průběhu mnoha let přesvědčivě dokazuje jeho účinnost a bezpečnost.

Tento detoxikační program na buněčné úrovni je velmi **jednoduchý a vhodný k domácímu použití**. Je určen pro všechny, kteří chtějí očistit svůj organismus v běžném denním životě bez použití přístrojů nebo chemických prostředků. Colo-Vada Plus Vám pomůže vytvořit zdravé vnitřní prostředí v organismu vyloučením nestrávených metabolických odpadů a toxinů ze zažívacího traktu, tlustého střeva a jedovatých látek z celého organismu. *



Program Colo-Vada Plus trvá 14 dní a má tři etapy, což umožňuje maximálně zvýšit účinnost odvádění nečistot, zlepšit práci žaludečního a střevního traktu, zachovat blahodárnou střevní mikroflóru, normalizovat vitamínovou a minerální rovnováhu při dietách, zajistit organismu prospěšné prvky a minimalizovat pocit nepohodlí.

Program je určen pro použití doma bez lékařského dozoru. Při koupi však apelujeme na to, abyste si zachovali kontakt na prodejce a při užívání produktu měli možnost konzultace!

Všechny případné nežádoucí účinky - detoxikační příznaky lze velmi snadno řešit. Pokud si nejste jisti, zda můžete program Colo-Vada absolvovat při cukrovce, vysokém či nízkém tlaku, při trombózách, po emboliích či jiných závažných komplikacích, kontaktujte nás. Ve spolupráci s odborníky a lékaři Vám doporučíme volnější režim detoxikace s ohledem na Vaše zdravotní omezení.



Proč si vybrat Program Colo-Vada Plus?

1. Systém zahrnuje **antiparazitární program**. Je to velmi důležité, neboť při výskytu parazitů je léčebný půst zakázán. Paraziti zbavení potravy způsobují silnou intoxikaci (otravu).

Za parazity (cizopasníky) považujeme živé organizmy, kteří žijí na úkor jiného organismu – svého hostitele, získávají z něj živiny a poškozují ho. Jejich výskyt je mnohem častější, než si umíme představit. Předpokládá se, že asi 85 % populace má parazity. Dvakrát do roka by měl každý člověk prodělat preventivní antiparazitární očistu. To Vás ušetří mnoha problémů. Avšak chemické prostředky pro odčervení jsou toxické a nelze je doporučit k pravidelnému užívání.

Colo-Vada Plus obsahuje pouze **přírodní antiparazitární látky**, jako je listí ořechu černého, česnek, vojtěška a další. *

2. Léčivá síla krátkodobého půstu byla známa v mnoha zemích již od starověku. Během půstu dochází k očištění trávicího traktu, krve, lymfy. Obnovuje se funkce všech systémů v organismu, vstřebávají se nádory a mrtvé tkáně. Posiluje se imunitní systém a mnohé další.

Celá podstata spočívá v tom, že půst musí probíhat správně v návaznosti na přírodní zákony a s přihlédnutím k fyziologickým potřebám organismu. Při druhém a třetím dni půstu dochází obvykle k slabším detoxikačním příznakům v důsledku hromadění toxinů, odpadních látek a hniloby v organismu.

Colo-Vada Plus je první očištěný program na světě, který zahrnuje absorbent – kaolín (bílý jíl). Tak se výrazně snižuje riziko acidobazické krize (kyselost prostředí v organismu dosáhne maxima, to se může projevit ztmavnutím moči, zvýšenou únavou nebo bolestí hlavy...).

Léčebné vlastnosti kaolínu jsou známy již od dynastie čínských císařů, kteří podle legend znali recept mládí a dlouhověkosti. Kaolín má pohlcovací a savé účinky, váže velké množství stagnujícího střevního obsahu a umožňuje zpracovanou a změkčenou potravinovou hmotu snadno odvést z organismu. *

3. Colo-Vada Plus obsahuje enzymy a prospěšné bakterie. Podle vědců má až 80 % lidí příznaky střevní dysbiózy (nerovnováhy bakterií ve střevech) a poruchy enzymatické aktivity. Komplex prospěšných bakterií **Mega Acidophilus** pomáhá za 14 dní obnovit kvalitu a množství prospěšných bakterií ve střevě.*



14denní program COLO-VADA Plus zahrnuje tři etapy:

1. etapa

Příprava – 7 dní

Cílem této etapy je připravit organismus na očištění. Probíhá základní odstranění toxických látek, stimulace střevní peristaltiky, očištění od parazitů a prvoků (hlístů a lamblí), obnovení mikroflóry, doplnění vitamínů a minerálů, antioxidační ochrana, změknutí zbytků potravy, které se ukládaly po dlouhou dobu. *



Pro první etapu programu je určeno **14 balíčků sady číslo 1**. Každé balení obsahuje Ultimate, Mega Acidophilus, vitamín C, Vojtěšku (Alfalfa), Krušinu olšovou (Cascara Sagrada), Bylinnou směs č. 2 (Combination Two) a Listy černého ořechu.

2. etapa

Odkalování – 4 dny

Očištění za pomoci unikátního absorbentu (pohlcovače) kaolínu, známého po staletí. V tomto období se doporučuje úplně vynechat potravu, případně pít jen ovocné a zeleninové šťávy. Nebojte se, nebudete pociťovat hlad a prázdnost žaludku díky unikátní schopnosti kaolínu zvětšovat se. Tato neobyčejná látka pohltí až 40krát více jedovatých látek, než sama váží. Kaolín napomáhá vyvedení vážnoucího obsahu střevního traktu a rozměňuje látky zatvrdlé na stěnách střevního traktu. *

Pro druhou etapu programu je určeno **8 balíčků sady číslo 2 a 16 balíčků s práškem „Colo-Vada Mix“**. Každé balení obsahuje Ultimate, Mega Acidophilus, vitamín C, Vojtěšku (Alfalfa), Krušinu olšovou (Cascara sagrada), Bylinnou směs č. 2 (Combination Two) a Listy černého ořechu.

3. etapa

Regenerace – 3 dny

Obnovení a navázání trávicí funkce na nové kvalitativní úrovni. Prospěšné bakterie zabydlují očištěné klky, enzymy obnovují trávicí proces, což je obzvláště důležité na konci očišťování. Vitamíny a minerály dodávají organismu energii. Bylinky mají protizánětlivé účinky a napomáhají normalizaci fungování žaludečního a střevního traktu.*

Pro třetí etapu programu je určeno **6 balíčků sady číslo 3** a obsahuje Ultimate, Mega Acidophilus, vitamín C, Vojtěšku, Krušinu olšovou (Cascara sagrada) a DigestAble (enzymy stimulující trávení).

Činnost aktivních látek:

Cascara sagrada (Křušina olšová) je přírodní prostředek zjemňující stolicí (lehké projímadlo), „promazává“ tlusté střevo a pomáhá odvádět nečistoty.

Listy černého ořechu jsou považovány za jeden z neúčinnějších přírodních prostředků očištění organismu od parazitů. Potlačují životaschopnost mnoha druhů hlístů, předcházejí kvasným a hnilobným procesům ve střevech.

Ultimate je vyváženým zdrojem vitamínů a minerálů pro zabezpečení rovnováhy výživných látek v průběhu celého programu.



Vojtěška dodává organismu základní minerály (vápník, hořčík), je zdrojem chlorofylu. Má posilující účinky, váže na sebe cholesterol a předchází možnosti vzniku různých anémií.

Bylinná směs číslo 2 (Combination n.2) má detoxikační, protizánětlivé a antiparazitární účinky. Komplex rostlinných látek aktivně stimuluje vyměšovací a motorickou funkci žaludečního a střevního traktu, napomáhá zlepšení činnosti jater, zabezpečuje detoxikaci organismu a snižuje množství zánětlivých procesů.

Ve druhé etapě je nejdůležitější částí prášek s kaolínem **Colo-Vada Mix**. Jedná se o zdroj vlákniny, která při smíchání s vodou nebo ovocnou šťávou nabobtná a účinně čistí střevo. Kaolín absorbuje toxické látky z trávicího traktu a postupně odvádí z organismu zastaralý střevní odpad a uvolňuje zbytky ztvrdlé na stěnách střev. **Colo-Vada Mix** pro přípravu koktejlu dále obsahuje slupky semínek jitrocele, citrónovou kůru, lecitin, sušené švestky a výtažek kořene lékořice.

Poslední etapa probíhá ve znamení regenerace normální činnosti žaludečního a střevního traktu a střevní mikroflóry. Komplex přírodních probiotických kultur (bifido- a laktobakterií) obsažený v produktu **Mega Acidophilus** napomáhá regeneraci střevní flóry, účastní se syntézy vitamínů, zlepšuje trávení a vstřebávání výživných látek a reguluje střevní peristaltiku. **DigestAble** doplňuje deficit trávicích enzymů a normalizuje činnost trávicího systému.

Pro zabezpečení normálního fungování trávicího systému se doporučuje opakovat program dvakrát ročně. V případě větších problémů a chronických onemocnění můžete absolvovat program až 4x do roka. *

Kontraindikace: Akutní zánětlivé onemocnění a zhoršení všech chronických onemocnění, dekompenzované jaterní a ledvinové nemoci, onemocnění kardiovaskulárního systému, endokrinní onemocnění (diabetes typu 1, tyreotoxikóza), žlučové kameny o průměru nad 0,5 cm, zhoršení vředové choroby žaludku a dvanáctníku, nespecifické střevní záněty (ulcerózní kolitida, Crohnova nemoc), krvácející hemeroidy, infekční onemocnění a těhotenství.

Není určeno pro děti! Přerušete užívání Colo-Vada při přecitlivělosti na některou bylinku v přípravku, při extrémní bolesti břicha nebo jiných závažných problémech.

Informace pro alergiky: Produkt obsahuje sóju.

Skladování: Skladujte v suchu a při teplotě do 25 °C, nevystavujte přímému slunečnímu záření. Uchovávejte mimo dosah dětí.

Výrobce: Royal Body Care (USA – Kanada)

** Tato tvrzení nebyla hodnocena Food & Drug Administration. Tento produkt není určen k diagnostikování, léčbě, vyléčení nebo prevenci jakéhokoli onemocnění. (RBC Life Sciences, Inc.)*

** Tento produkt není v prodeji na území České republiky.*

Obr.: Střeva před a po detoxikačním programu Colo-Vada Plus



Než se pustíte do programu Colo-Vada Plus... Důležité upozornění!

Účinnost detoxikačního programu se výrazně zvyšuje pitím korálové vody Coral-Mine ve všech etapách a minimálně 14 dní před zahájením Colo-Vada. Korálová voda Coral-Mine obsahuje více než 70 pro život důležitých minerálů, makro- a mikroživin v lehce přijatelné formě a optimálním poměru.






Coral-Mine snižuje povrchové napětí vody, alkalizuje a očišťuje vodu od chlóru a toxických látek. Voda se tak stává biologicky přístupnou a lehce přijatelnou. Pomáhá při celkové detoxikaci těla, zlepšuje průchodnost krevních kapilár, a tím umožňuje vyplavení usazenin z uzavřených kapilár z těla ven. Pomalu rozpouští ledvinové a žlučové kameny a zabraňuje jejich další tvorbě.

Zlepšuje stav průduškového astmatu, jelikož snižuje viskozitu (hustotu) krve. Obnovuje náboj na červených krvinkách, odděluje ruloformy erytrocytů a tak dochází k lepšímu přenosu kyslíku. Doplnuje deficit minerálů u osteoporózy, při slabé zubní sklovině, lámavosti nehtů a padání vlasů.

Začněte s pitím korálové vody VŽDY minimálně 14 dní před Colo-Vada Plus (v závislosti na Vašem zdravotním stavu). Je nezbytné vypít denně nejméně 1-1,5 litru čisté vody bez bublinek, do které přidáte sáček Coral-Mine. Pomůže Vám odkyselit organismus, a tak se lépe vypořádat s případnými detoxikačními příznaky!

Při očištné kúře Colo-Vada Plus se dále doporučuje:

-  ***HydraCel** - koloidní minerální koncentrát, který pomáhá "dostat se do jinak nepřístupných míst", aby mohly být očištěny a vyživeny. Zesiluje efekt očištné procedury.
-  ***Mikrohydrin, Mikrohydrin Plus, H-500 a PowerMin** patří mezi silné antioxidanty, které zvyšují energii a pomáhají odplavovat toxické látky. Určitě jeden z nich mějte vždy po ruce! Pomohou Vám odbourat případné detoxikační příznaky (bolest hlavy, únava atd.)
-  ***Papája** - Sladké cucavé tablety s velkým množstvím trávicích enzymů – doporučeno. (Není nutné).

* Tyto přípravky nejsou součástí Colo-Vada Plus.



Nepodceňujte dobu přípravy organismu před čištěním!

Při chronických onemocněních a velmi zaneseném organismu je lépe nepodcenit přípravu, a s detoxikací začít pozvolněji, abyste se vyvarovali náhlého zhoršení zdravotního stavu.

Před zahájením programu Colo-Vada Plus se doporučuje pít korálovou vodu Coral-Mine v závislosti na Vašem zdravotním stavu minimálně 14 dní až 2 měsíce.

Pokud během pití korálové vody začnete pociťovat **detoxikační příznaky** (zvýšená únava, bolest hlavy nebo zad v oblasti ledvin a močového ústrojí atd.), vězte, že je to pozitivní ohlas detoxikace Vašeho těla. Když se tělo čistí, může to „bolet“. (Ledvinové kamínky se rozpouštějí a postupně odcházejí z těla ven.)

V takovém případě je vhodné **prodloužit přípravnou fázi a pokračovat s pitím korálové vody Coral-Mine minimálně 2 měsíce** před samotným zahájením Colo-Vada Plus.



Důležitým krokem pro úspěšnou detoxikaci je provést **důkladné odkyselení organismu**. Pokud nemáte dostatek zásaditých látek nutných k neutralizaci kyselin, zbytečně byste vystavili Vaše tělo během Colo-Vada Plus zátěži.

Při příliš rychlé detoxikaci se mohou objevit bolesti na místech, kde jsou Vaše tkáně a orgány oslabené. K dalším projevům se mohou přidat příznaky chřipky, bolest hlavy a zad, rýma s větší tvorbou hlenu, únava a dokonce i horečka vyvolaná reakcí imunitního systému na uvolněné toxiny. Také se mohou objevit opary, afty nebo kožní vyrážka.

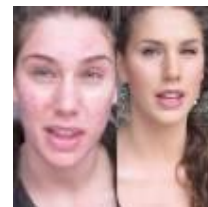
Pokud na svém zdraví již nějakou dobu pracujete, prošli jste např. velmi doporučovaným antiparazitárním programem nebo jinou očištnou kúrou, Colo-Vada Plus bude pro Vás pravděpodobně hračkou. Vše je závislé na Vašem zdravotním stavu, na odlišné citlivosti každého jedince a samozřejmě poctivosti, s jakou přípravu a program absolvujete.

Pokud si nejste jisti, jestli je pro Vás tento program vhodný a ještě váháte – neváhejte! Je to dokonalý systém očisty, který pomůže zbavit Vaše tělo neduhů a celé řady zdravotních problémů.

Není však možné slíbit, že Vaše problémy zcela odezní po jedné kúře.

U chronicky nemocných pacientů se doporučuje kúru opakovat až čtyřikrát do roka. Ovšem pak jsou výsledky ohromující!

Např. u osob trpících akné nastává výrazné zlepšení již po první Colo-Vada, po dvou kúrách většinou akné zcela vymizí a pleť zůstává při dodržování správné životosprávy zdravá.



Pokud trápí partnery neplodnost - doporučuje se, aby detoxikaci podstoupili oba.

Pravděpodobnost úspěchu je velmi vysoká a zvyšuje se s odhodláním, systematickostí a poctivostí při provádění jednotlivých etap programu.

Průvodce jednotlivými fázemi Colo-Vada Plus:



Jak budete užívat balíčky s tabletami během jednotlivých fází Colo-Vada Plus?

Které potraviny smíte jíst a které budou pro Vás tabu?

1. fáze: **PŘÍPRAVA (7 dní)**

Ráno: Tablety z balíčku č. 1 zapijte cca 3 dl vody (1/2 hod. před snídaní)

Večer: Tablety z balíčku č. 1 zapijte cca 3 dl vody (hodinu po večeři)



Po celou dobu nezapomínejte do všech tekutin přidávat kapičky ***HydraCel**, které napomohou lepší očistě Vašeho organismu.



Jídelníček během Colo-Vada Plus:

Váš organismus v období detoxikační kúry musí dostávat minimum škodlivých látek v potravě a vodě. V opačném případě jednotlivé účinné látky v programu budou neutralizovat a z těla odvádět nové toxiny a škodlivé látky (místo starých zásob), nedojde proto k úplné očištění zanesených střev.

MŮŽETE:

- 🍏 **Ryby** (bez oleje) – pečené na vodě či v alobalu v horkovzdušné troubě.
- 🍏 **Kaše** např. **jahelná, pohanková, ovesná, kroupová, Guinea** (vařené na vodě)
- 🍏 **Zeleninové polévky** (bez masoxu, brambor)
- 🍏 **Ovoce: citrusy (pomeranče, mandarinky, citróny, grepy, pomelo), ananas, fíky, kiwi, meruňky, meloun** atd.
- 🍏 **100% čerstvé ovocné a zeleninové šťávy** – nejlépe odšťavněné doma a ředěné s vodou v poměru 1:1, **ovocné a zeleninové pyré**
- 🍏 **Sušené ovoce** v malém množství – bez cukru a nesířené, **dýňová semínka** atd., (zakoupíte v prodejnách zdravé výživy)
- 🍏 **Zakysané nízkotučné výrobky – kefir nebo bílý jogurt**
- 🍏 **Müsli** (Pozor na směsi v obchodech, které obsahují cukr, čokoládu a ořechy.)
- 🍏 **Bylinkové čaje – lépe jednodruhové** (máta, meduňka, heřmánek aj.), nezapíjejte bylinkovým čajem tabletky v pytlíčcích, dodržte časový odstup. Zelený čaj (bez obsahu kyseliny citronové) můžete. Dejte ale pozor, zelené čaje obecně snižují tlak, který během Colo-Vada klesá.
- 🍏 **Zelenina dušená, vařená i syrová** – mrkev, celer, červená řepa, cuketa, okurka, oloupaná rajčata, lilek, hlávkový salát (pozor na druhy zeleniny, které nadýmají jako např. brokolice, zelí, květák, cibule)
- 🍏 **Zeleninové a ovocné saláty** – do zeleninových salátů lze přidat lžičku kvalitního olivového oleje
- 🍏 **Ochucujte pouze kvalitní přírodní sójovou omáčkou** bez konzervantů (např. Kikkoman), **česnekem, čerstvými bylinkami** nebo bylinkami bez obsahu soli, **citrónem, pravým domácím medem**.





Z nabídky buněčné výživy Coral Clubu je možné nahradit jídlo během dne produkty **Coral Shake** s vanilkovou či čokoládovou příchutí nebo vlákninou **Pro-Fiber**. Vždy smíchat s vodou.



Upozornění:

Pokud užíváte léky na vysoký tlak, diabetes, štítnou žlázu, epilepsii, srdeční potíže atd., v žádném případě je během programu Colo-Vada Plus nevynechávejte. Při užívání **hormonální antikoncepce** může dojít ke snížení účinku antikoncepční tablety, proto doporučujeme zvolit jinou alternativu po dobu Colo-Vada a dokonce cyklu.

NESMÍ SE:

- 🍏 **Vepřové, hovězí nebo kuřecí maso, salámy, uzeniny, vejíčka, tuky**
- 🍏 **Chleba, pečivo, těstoviny**
- 🍏 **Brambory, ředkvičky, houby, luštěniny, ořechy**
- 🍏 **Mléčné výrobky a sýry** (kromě bílého nízkotučného jogurtu nebo kefíru)
- 🍏 **Cukr a sladkosti, sůl, ochucovadla, pálivé koření, pochutiny, denaturované, trvanlivé a konzervované potraviny**
- 🍏 **Černý a ovocný čaj, káva, alkohol, cigarety**, bublinkové nápoje, perlivá voda, minerálky
- 🍏 Vylučte ovoce, které způsobuje nadýmání: **jablka, hrušky, banány, hroznové víno a dýně**



Jak se stravovat v případě průjmu nebo zácpy, více informací najdete na str. 15

2. fáze: **ODKALOVÁNÍ (4 dny)**

Ráno po probuzení zapijte všechny tabletky z balíčku č. 2 cca 3 dl vody.

O 1,5 hod později si připravte Váš první kaolínový koktejl.

(Dodržte vždy **minimální** odstup tabletek od kaolínu - 1 hodinu!)



Návod přípravy koktejlu Colo-Vada Mix:

- 1 balíček s kaolínem nasypejte do 0,3 litru studené vody nebo přírodního džusu (čerstvě vymačkané pomerančové šťávy), smíchejte s vodou v poměru 1:1.
- Pořádně rozmíchejte, nejlépe použijte shaker a ihned vypijte. S pitím neotálejte, kaolín rychle houstne a bobtná.
- Hned poté je důležité vypít ještě jednu sklenici vody (ideálně korálové s několika kapkami HydraCelu). Dále dodržujte zvýšený pitný režim.
- Další kaolínový koktejl si připravte po 3 - 4 hodinách v závislosti na Vašem individuálním časovém rozvrhu. Na každý den máte určeny čtyři koktejly.
- V případě potřeby (např. při prodloužené pracovní době) si můžete připravit další koktejl. Balíčky s kaolínem lze dokoupit samostatně.



Večer před spaním spolykejte všechny tabletky z balíčku č. 2 (zapijte cca 3 dl vody). Mezi posledním kaolínem a tabletkami opět dodržte alespoň hodinu pauzu - ideálně 1,5 hod.

V této fázi nepřijímejte vůbec žádnou potravu. Ale nebojte se, díky kaolínu a vyváženému složení obsahu balíčků č. 2 nebudete pociťovat hlad, ani prázdný žaludek.

Doporučujeme dodržet přísný režim. Pokud budete mít pocit, že to už ani minutu bez jídla nezvládnete, dejte si jen čerstvé ovocné nebo zeleninové šťávy naředěné s vodou, zelený či jednodruhový bylinkový čaj, nebo snězte jednu mandarinku.



Pro podporu udržení energie zejména ve 2. fázi Colo-Vada Plus je optimální užívat komplex korálů s vitamíny a minerály ve formě rychle rozpustného přípravku **PowerMin**. Má skvělé antioxidační vlastnosti, zvyšuje obranyschopnost organismu proti nepříznivým vnějším vlivům a podporuje regeneraci poškozených tkání na buněčné úrovni.



Mírnější program pro chronicky nemocné a starší osoby popisuje brožura od **O. A. Butakové - Mluvme otevřeně**, kterou si také můžete zakoupit.

Čím přísnější však na sebe budete, tím většího ozdravného účinku dosáhnete. Každá další kúra Colo-Vada Plus bude mít vždy lehčí průběh, protože tělo odstraňuje menší množství nánosů a toxických látek... Představte si, co jste za celý svůj život v těle nashromáždili. V této fázi kaolín jako absorbent nabaluje na sebe toxické látky i staré nánosy a vylučuje je z organismu. Překonejte případné detoxikační příznaky a těšte se ze znovunabytého zdraví.

Jak zvládnout případné detoxikační příznaky?



Pokud Vás začne bolet hlava – vždy si vzpomeňte na vodu s Coral-Mine, Microhydrin, H-500 nebo PowerMin!

Pijete dostatečně?

Při každé detoxikaci je nutné dodržovat **zvýšený pitný režim**. V této 2. fázi potřebuje kaolín pro své zvětšení dostatek vody. Paraziti bojují o své místo ve Vašem těle a vypouštějí neurotoxiny, které na Vás působí. Hodně pijte a ukažte jim, že je přemůžete.



Upozornění: Během hloubkové detoxikační kúry může dojít k toxickému šoku, kdy umírající paraziti vypouštějí do organismu větší množství jedovatých toxinů. U některých jedinců se to může přechodně projevit zvýšenou únavou nebo silnou bolestí hlavy.

Detoxikační proces nebrzděte. Snažte se pomoci tělu jenom **přírodními** prostředky. Důležité je **nebrat analgetika** (léky zmírňující bolest). V první řadě by se odstraňovaly tyto chemické látky, nikoliv staré nánosy, kterých se Vaše tělo potřebuje zbavit.

V takovém případě je vhodné toxiny **neutralizovat silným antioxidantem**. Doporučujeme mít po celou dobu Colo-Vada po ruce Microhydrin nebo H500, které vám zaručeně uleví a pomohou zvládnout detoxikační příznaky. **Postupně se budou Vaše potíže zmenšovat, až vymizí úplně.**



Nasypejte jednu kapsli **Mikrohydrinu** či **H-500** do úst nebo polkněte a hodně zapijte vodou. Opakujte několikrát denně dle potřeby. Pro podporu udržení energie můžete také užívat 1-2 sáčky rychle rozpustného **PowerMinu** 1-2x denně pod jazyk, nejlépe ráno a během dne.

V poslední době se staly velmi oblíbeným pomocníkem při zvládnání 2. fáze Colo-Vada sladké cucavé pastilky **Papája**, které jsou plné enzymů a pomohou Vám uspokojit chuť na sladké.

3. fáze REGENERACE (3 dny)

Ráno: Tabletky s balíčku č. 3 zapijte cca 3 dl vody (1/2 hod. před snídaní)

Večer: Tabletky s balíčku č. 3 zapijte cca 3 dl vody (hodinu po večeři)



Začínáme po malých dávkách znovu jíst...

Představte si Vaše střevo, které v sobě v tuto chvíli nemá ani špatnou (patogenní), ani dobrou mikroflóru. Je zcela neosídlené bakteriemi, proto je potřeba podpořit tvorbu enzymů pro správné trávení potravy tak, aby se vše přirozeně vstřebávalo a potraviny znovu nezahnívaly a nezpůsobovaly intoxikaci.

Doporučujeme **začít povařenou rýží** – několik lžic, poté pokračujte např. dušenou mrkví a stejně postupujte u každého druhu potravin - vždy jen malé množství. Postupně přecházíte na stejný jídelníček jako v první fázi Colo-Vada Plus (žádné maso, uzeniny, konzervační látky, sůl a cukry!).

Po skončení Colo-Vada Plus můžete opět začít pomalu a zlehka konzumovat všechny potraviny. Nezapomínejte na zeleninu! Pokuste se ji zařadit trvale do svého jídelníčku, a to ve vařené, dušené formě i v syrovém stavu. Pozor na větší množství masa, které je těžko stravitelné.



Nezapomeňte po Colo-Vada podpořit střevní flóru probiotickou kulturou – **Mega Acidophilus**.

Dále se doporučují některé z těchto enzymů – **Assimilator, DigestAble, Digestion Formula, Papaya**. Lze je šikovně užívat i v případech, kdy se např. přejíte a je Vám těžko od žaludku, nebo máte jiný zažívací problém.

Další vhodné produkty po Colo-Vada Plus – **Omega 3/60, Coral Lecithin, Pro Fiber** a další.



Několik důležitých tipů navíc!

- **Kupujte produkt tam, kde je Vám automaticky nabídnuta i možnost konzultace!** Pokud si nebudete s čímkoliv jisti při plánování či průběhu Colo-Vada Plus, neváhejte nás kdykoliv kontaktovat!
- Pokuste se program absolvovat s partnerem, s kamarádkou či s kolegy z práce. Pocity je dobré sdílet a ujistit se, že i u ostatních vše probíhá podobně.
- **Začněte s užíváním programu v den volna** - ideálně třeba v sobotu. V klidu doma si otestujete, jak na Vás jednotlivé tabletky budou působit.

- V každém balíčku programu Colo-Vada Plus najdete také žlutohnědou oválnou tabletku **Krušinu olšovou (Cascara Sagrada)**, která má důležitý projímavý účinek. Dávkování si můžete upravit dle potřeby např. místo užívání jedné tablety dvakrát denně (ráno a večer) si dáte celou nebo půlku tablety pouze na noc. Vyzkoušejte, co Vám nejlépe vyhovuje. **V případě urputného průjmu ji vysad'te.** Zbylé tablety nevyhazujte, oceníte je zejména ve 2. fázi programu. **A co je vlastně zač ta Cascara Sagrada (Krušina olšová), na co si dát pozor?**



- **Při průjmu** je důležité hodně pít (ideálně teplý čaj a vodu), aby nedošlo ke ztrátě tekutin, vitamínů a minerálních látek. Můžete si připravit nápoj z jednoho litru převařené vody, šťávy ze dvou pomerančů nebo grepů. Strouhaná jablka s banány nebo suchary se při Colo-Vada nedoporučují, raději si udělejte obilnou nebo rýžovou polévku s mrkví a celerem (rozvařená rýže s dušenou nakrájenou mrkví a celerem). Dále je vhodná rýže s ovocem (např. pyré z borůvek) nebo rýže s rybou připravenou na vodě. Rozdělte si jídlo do více malých porcí.

- Jako **přírodní lék při zácpě** se doporučují **sušené švestky** (popř. fíky a datle). Večer do hrnku studené vody namočte 10 sušených švestek a nechte je vylouhovat. Ráno švestky snězte a nálev vypijte nebo přidejte k ovesným vločkám. Připravte si ráno nalačno **vlažnou korálovou vodu** (nasypejte jeden sáček Coral-Mine do hrnku a zalijte cca 60 stupňů teplou vodou, rychle vypijte). Pomoci Vám může také čerstvá ovocná šťáva (mimo borůvkové), syrovátka nebo lněné semínko (1-2 polévkové lžíce jako doplněk kysaných mléčných výrobků).



- Mezi možné příčiny zácpy patří **málo tekutin a nedostatek pohybu!** Pokud Vám od zácpy nepomohou ani přírodní metody, vyzkoušejte glycerinový čípek (k dostání v lékárně). Glycerin na sebe váže vodu, změkčuje stolicí, zvětšuje její objem v dolní části tlustého střeva a usnadňuje tak její odchod. Účinek se dostaví za 10-20 minut po použití.
- Každodenní pohyb v jakékoli formě zlepšuje činnost střev.

Cvičení při zácpě

1. Výchozí poloha: lež na zádech, kolena pokrčená, paty přitisknuté na podložku. Zdvíhejte střídavě pravé a levé koleno k břichu.
2. Výchozí poloha: lež na zádech, nohy zdvižené a pokrčené v kolenou. Střídavě přitahujte kolena k pravému a levému rameni. Ruce jsou položeny vedle těla na podložce.
3. Výchozí poloha: lež na zádech, nohy pokrčené v kolenou. Střídavě pokládejte nohy ohnuté v kolenou napravo a nalevo tak, abyste se dotkli podložky. Palce u nohou se přitom opírají o podložku.
4. Výchozí poloha: vzpor klečmo, záda prohnutá, napnuté ruce se opírají o podložku. Napněte břišní svaly. Přeneste váhu těla na nohy tak, aby se hrudník dotýkal kolen, pak přeneste váhu těla na ruce tak, aby se hrudník dotkl podložky.
5. Výchozí poloha: postavte se za židli, levou rukou se opřete o opěradlo, pravá ruka je ohnutá a opírá se o zátylek. Loktem pravé ruky se dotkněte ohnutého kolena levé nohy, současně napínejte břišní svaly. Pak se narovnejte, odtáhněte loket od nohy zpět za záda. Opakujte cvičení druhou rukou.



Cvičení provádějte pomalu a důkladně, opakujte je dvakrát denně.

- Pokud začnete v sobotu s 1. fází, 2. fáze Vám vyjde také na sobotu. V klidu domova si připravíte svůj první kaolínový koktejl a případné **detoxikační příznaky**, které se nejčastěji objevují v prvních dvou dnech půstu „na kaolínu“ si „odbudete“ o víkendu.
- Před zahájením Colo-Vada Plus si napište **seznam potravin**, které můžete jíst a udělejte nákup s předstihem. Nakupujte co nejpestřeji v rámci omezení Vašeho jídelníčku. Neomezujte se množstvím potravin, ale dbejte na jejich kvalitu.

- Doporučujeme mít zásobu ovoce a zeleniny, ráno uvařenou rýži nebo pohanku, připravené ovesné nebo pohankové vločky, sušené ovoce, nízkotučné jogurty nebo kefír, skořici atd.

- Můžete si dát **oběd v restauraci**, ale vyberte si zeleninové saláty bez zálivek, které si dochutíte olivovým olejem, citronem, sójovou omáčkou nebo nízkotučným jogurtem a bylinkami (bez přidané soli). Dát si můžete i rybu se zeleninou. Při objednávání upozorněte obsluhu na Vaši dietu a požádejte o přípravu ryby na vodě, v páře, v alobalu a její ochucení pouze bylinkami, česnekem apod.



- V první fázi Colo-Vada Plus si můžete dopřát **2 druhy výživných tyčinek s příchutí višně nebo borůvek**. Především ve chvílích, kdy nemáte možnost si připravit jídlo (např. při cestování), Vám pomohou zahnat hlad.



- **Coral Shake** s vanilkovou či čokoládovou příchutí nebo vláknina **Pro-Fiber** smíchané s vodou Vám v případě potřeby pomohou nahradit denní jídlo.

- Pro maximalizaci účinku po ukončení kúry pokračujte nejméně týden s lehce stravitelnou, ideálně kašovitou stravou. Je důležité podpořit bakteriální flóru produktem **Mega Acidophilus**, minimálně jednou kapslí na večer např. se lžičkou kefíru nebo jogurtu. Rozhodně nedoporučujeme odměňovat se za zvládnutí programu Colo-Vada pořádnou porcí masa, 400gramovým biftekem nebo grilovaným kuřetem apod.



- Pro **dlouhodobé udržení čistého střeva**, ve kterém nezahnlávají potraviny a nevytváří se prostředí pro patogenní organizmy, doporučujeme pořídit si trávicí enzymy. Je vhodné je mít při ruce, když např. **"zhřešíte", přejíte se a je vám těžko**, nebo jednoduše chcete podpořit trávicí proces.

- Trávicí enzymy **Assimilator**, **Digestion Formula**, **Digestable** či jemnější **Papája** Vám pomohou se zpracováním jídla tak, aby v trávicím ústrojí bylo využito, rozloženo a nezahnilo.

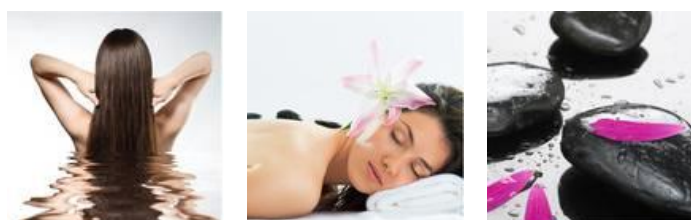


- Obecně se traduje, že při půstu by se člověk neměl příliš namáhat. Doporučují se ale **procházky na čerstvém vzduchu, jóga, relaxace s hudbou nebo meditace.**

- **Zásaditá koupel** se solí z Mrtvého moře účinek kúry ještě zesílí. Při použití solí dochází k otevření pórů, což usnadňuje vstřebávání účinných látek do hlubokých vrstev pokožky a urychluje vyloučení toxinů a jedovatých látek.



- Koupejte se min. 40 min ve vodě s teplotou těla (ideálně 36-37 stupňů), aby došlo k maximálnímu vyloučení kyselin, těžkých kovů a jedů. Každých 10 minut kartáčujte celé tělo směrem k močovému měchýři. Po koupeli se neoplachujte vodou, nepoužívejte sprchový gel nebo tělové mléko.
- Pokud nemáte čas na hodinovou koupel celého těla, dopřejte ji Vaším chodidlům. Můžete si u toho číst oblíbenou knihu, dívat se na televizi, nebo popíjet bylinkový čaj. Ve vodě teplé 38-41 stupňů rozpustíte polévkovou lžici soli. Nohy kartáčujte každých 5 minut ve směru vylučování k močovému měchýři. **Skrze reflexní body chodidel můžete energeticky stimulovat Vaše detoxikační orgány.** Doba koupele by neměla být kratší než 30 min.



Po programu Colo-Vada... A co dál?



Pokud jste absolvovali očištný program Colo-Vada Plus, určitě jste pocítili nárůst energie a příjemný pocit z poněkud "spadlého" břicha v důsledku očisty střev od struskových nánosů. Můžeme Vám gratulovat. Každá další Colo-Vada Plus má výrazně lehčí průběh díky předchozím očištím. Rozhodně doporučujeme tuto kúru opakovat. Ideální je čistit tělo vždy na jaře a ještě jednou v daném roce.

V poslední, třetí fázi tohoto programu jste se zaměřili na znovuosídlení Vašeho střevního traktu správnou, užitečnou bakteriální flórou a enzymy. V tom byste měli i po skončení 14denního programu pokračovat. Bude ještě pár týdnů trvat, než vytvoříte dokonalé prostředí pro trávení, zajistíte si dostatek trávicích enzymů a prospěšných bakterií. V opačném případě byste mohli pocítit občasné trávicí problémy - zejména v případě, kdy byste jedli větší množství těžce stravitelných potravin. Doporučujeme pokračovat v užívání laktobacilů **Mega Acidophilus**, trávicích enzymů **Digestion Formula** nebo **Assimilator** po dobu ještě alespoň 4-6 týdnů.

Pokud chcete pro své tělo udělat maximum, dodržujte zdravou životosprávu!

**Rovnováha mezi kyselinami a zásadami je základem zdraví.
Acidobazická nerovnováha (překyselení) je Váš skrytý nepřítel!**

Jak na to?

- **Dávejte přednost zásadotvorné stravě, jezte syrové ovoce a zeleninu** (dostatek vlákniny). Proč? Kromě ostatních důležitých živin obsahuje minerály, které kontrolují acido-alkalickou rovnováhu organismu. Mezi kyselé minerály patří fosfor, síra, chlór, fluor a jód, zásadité jsou draslík, vápník, sodík, železo a hořčík.
- **Omezte extrémně kyselinotvorné potraviny a nápoje** – fast food, uzeniny, tučné maso, slazené výrobky z kravského mléka, slané a plesnivé sýry, výrobky z bílé mouky, sladkosti, trvanlivé a konzervované potraviny, slazené minerální vody, kávu a alkohol.



- Protože lidské tělo je ze 70 % složeno z vody a naše současná strava a prostředí nás soustavně, každý den překyseluje, je nanejvýš vhodné pít denně alespoň 2 litry "živé", alkalické vody!
- Při vyšší teplotě vzduchu, pocení, fyzické aktivitě je třeba příjem vody navýšit. Pijte pouze měkkou vodu s mineralizací do 300mg/l a s pH vyšším než 7. Korálová voda **Coral-Mine** Vám pomůže udržet acidobazickou rovnováhu v organismu.
- **Pozor na kyselé nápoje** jako např. cola s pH 2,5-3 nebo dětské džusy se sladidlem! Víte, že abyste neutralizovali kyseliny z coly, musíte vypít minimálně 32 sklenic vody o pH alespoň 7,5?
- Konzumujte alespoň 2x týdně čerstvé **mořské ryby** (ne lososa z farmy). Chcete-li snížit riziko vysokého obsahu těžkých kovů u mořských ryb nebo nemáte pravidelný příjem omega 3 nenasycených mastných kyselin, které ryby obsahují, užívejte dlouhodobě **Omega 3** v doporučené denní dávce.
- Jezte **kvalitní bílkoviny** - libové maso, netučné termizované sýry a luštěniny.
- **Dopřejte si zelené potraviny, např. Coral Chlorella** - dokáže zbavit Vaše tělo těžkých kovů a posílit imunitu.
- Ve Vaší stravě by měl být vždy dostatek **vitaminů, minerálů a antioxidantů**. Pokud máte povolání náročnější na stres, přidejte si **Coral Lecitin**. Při psychické či fyzické aktivitě a sportu dodejte tělu **Mikrohydrin** nebo **H500**. Pamatujte si, že je nutné sáhnout po doplňcích stravy mnohem dříve, než se objeví nějaký zdravotní problém.
- Nepříznivě na naše tělo působí i negativní emoce, stres, hněv a dokonce hlučné prostředí.



**Radost a štěstí napomáhají udržovat tělo alkalické.
Dopřejte si odpočinek, zábavu a smích
v každé roční době!**





Přehled zásadotvorných a kyselinotvorných potravin uvedených v odborné literatuře:



Mezi zásadotvorné potraviny patří:

- čerstvé zeleninové šťávy, bylinkové čaje, neperlivé alkalické minerálky
- zelená a barevná zelenina a listové saláty, okurky, zelí, cukety, tykev, mrkev, ředkvičky, kedlubny, pórek, lilek, celer, rukola, bílé fazole, brambory vařené ve slupce
- slunečnicová semínka, pšeničné klíčky, řasy, kaštiny

Potraviny, které slabě tvoří zásady:

- banány, citróny, melouny, ananas, bobulové ovoce - třešně, hroznové víno, jahody, angrešt, maliny, borůvky, některé druhy jablek, hrušky, broskve
- sušené ovoce kromě meruněk (datle, fíky, rozinky, jablka, ananas)
- podmáslí, čerstvé nepasterizované mléko
- špalda, jáhly, kroupy, pohanka, čočka, hrách, zelené a žluté fazole
- avokádo, černé olivy, oleje za studena lisované
- kvalitní domácí med, zelený čaj

Potraviny, které slabě tvoří kyseliny:

- nezralé ovoce, lískové oříšky, vlašské a burské ořechy, sladké mandle
- pšeničná a žitná celozrnná mouka, celozrnný „knäckebröt“
- celozrnný chléb, výrobky z celozrnného šrotu, natur rýže
- máslo, tvaroh, jogurt



Velmi kyselinotvorné potraviny:

- káva, černý čaj, alkohol, všechny nápoje typu cola a limonáda
- živočišné bílkoviny jako např. maso, uzeniny, ryby, vajíčka, mořští živočichové
- většina mléčných výrobků, např. tvrdé sýry
- bílý i hnědý cukr, sladidla a sladkosti, bílá mouka a výrobky z ní
- „fast food“ a hotová jídla
- rostlinné tuky – margaríny, majonézy, hořčice, kečupy
- zavařované, konzervované nebo sířené ovoce
- většina syntetických léčiv včetně antibiotik



Je překyselení organismu i Váš problém?

Překyselení organismu můžete zjistit pomocí lakmusových papírků, které se prodávají v lékárně. Změříte si pH slin nebo moči a pomocí přiložené barevné škály poznáte, jak na tom jste. Ideální pH lidského těla je neutrální, tedy 7. Tolerováno je i mírně zásadité prostředí. Pokud však hodnoty Vašeho pH klesají pod 7, je třeba změnit životosprávu.



Nabízíme Vám celou řadu doplňků stravy a jejich různé kombinace. Pokud si nebudete jisti výběrem, rádi poradíme. **Přípravky Coral Clubu můžete nakupovat s 20% slevou.** Udějte 1. krok a kupte si **slevový balíček** u osoby, která Vám poskytla tento materiál.



Tento materiál byl sestaven na základě zkušeností a doporučení od lidí, kteří absolvovali program Colo-Vada Plus. Nejedná se o oficiální materiál společnosti Coral Club International. Nenahrazuje návod k použití, který je součástí balení produktu.

Případné zdravotní problémy konzultujte se svým poradcem. Colo-Vada Plus není lékem, ale komplexním programem hluboké detoxikace organismu, obsahujícím pouze přírodní a bylinné doplňky stravy. Výsledek detoxikační kúry je individuální v závislosti na Vašem zdravotním stavu.

Tato brožura nesmí být kopírována ani použita pro jiné účely, než ke kterým je určena.

Použité fotografie www.coral-club.com a Fotolia © 2013

