

# Colo-Vada Plus krok za krokem..

## Colo-Vada Plus krok za krokem..



## **Obsah:**

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

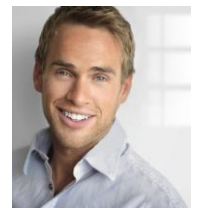
## COLO-VADA PLUS = 14denní program hluboké detoxikace organismu



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 tračniku) 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 očistný 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 očistění. Probíhá základní odstranění toxických látek, stimulace střevní peristaltiky, očistění 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

Očistění 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 očistěné klky, enzymy obnovují trávicí proces, což je obzvláště důležité na konci očist'ování. 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 nejúčinnějších 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... 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.**

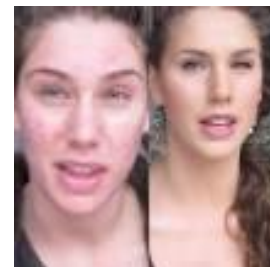
Pokud na svém zdraví již nějakou dobu pracujete, prošli jste např. velmi doporučovaným antiparazitárním programem nebo jinou očištnou kúrou, Colo-Vada Plus bude pro Vás pravděpodobně hračkou. Vše je závislé na Vašem zdravotním stavu, na odlišné citlivosti každého jedince a samozřejmě poctivosti, s jakou 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. 17**



## 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 lžice 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 kaolín“ 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. **"zhřšíte", 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.

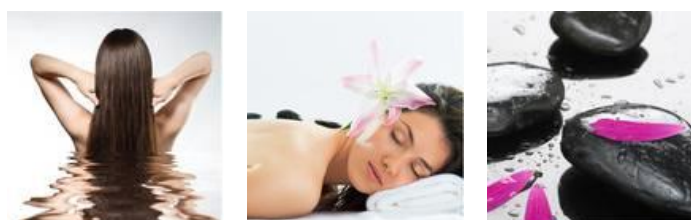


- Obecně se traduje, že při půstu by se člověk neměl příliš namáhat. Doporučují se ale **procházky na čerstvém vzduchu, jóga, relaxace s hudbou nebo meditace.**

- **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.cz](http://www.coral-club.cz) a Fotolia © 2013***

