

# Jak projít Colo Vadou

S radostí a lehkostí

**Osobní rady a zkušenosti**

**Vladimíra Dydyka – Mistra společnosti Coral Club**

## Program Colo Vada Plus

Program Colo-Vada Plus je systémový produkt, pomocí kterého docílíte skvělých výsledků pro své zdraví!

Jedná se o velice silnou a účinnou očistu celého organismu, proto je třeba organismus před samotnou očistou i připravit.

Pokud se tato příprava zanedbá nebo podcení, můžete během programu pozorovat příznaky detoxikace : oslabení, bolesti hlavy, nebo dokonce i pocity nevolnosti.

Tento stav často se pozoruje na 2-3 den, po začátku Colo-Vadu Plus a taky na 8-9 den, když začnete místo jídla užívat sorbent, který Vas zasytí a i rovnou čistí.

Jinak se těchto příznaků nebojte, jsou to příznaky toho, že organismus nestíhá vylučovat toxiny.

Na přípravu před i během programu máme : Coral-Mine, H-500, FanDetox a Papaya. Toto je dobré mít v průběhu očisty na podporu ledvin, jater a trávení v období, kdy je potřeba podpořit vylučování toxinů a nevzdat se!

A pokud skutečně chcete zvládnout a vidět super výsledky - produkty co nejsou součástí balíčku Colo-Vady Plus ( Coral-Mine, Papaya, H-500, FanDetox) Vam pomůžou tuto očistu zvládnout lépe bez velké krize a ještě zvýšit výsledek.



Pro lidi co řeší váhu a zpomalený metabolismus ještě doporučuji produkt: Lipostick Fit, který doporučuji během dne užívat 1-2x .



Pokud se rozhodnete pro prodloužení 2.etapy místo 4 dnů na 5 dnů bez jídla, ještě dokoupit produkt "Sinergizer Pomeranč-Mango", ve kterém budete míchat 3x denně sáček MIX POWDER místo jídla!

To jsou vyzkoušené rady, které dělám sám a věřím, že Vaše zdraví si zaslouží, abyste o něj mohli pečovat pomocí kvalitních přírodních produktu od Coral-Club.



Výše jsou produkty, které já osobně užívám v průběhu Colo-Vady Plus, abych měl max. dobrý výsledek a mohl u toho pracovat od rána do večera

A na základě vlastních zkušeností v průběhu očisty Vám budu předávat co a jak máte používat.

Před začátkem, prosím, nezapomeňte na domácí úkol, aby jste mohli následně potom pozorovat své výsledky - co dokáže organismus vyřešit, když ho důkladně vyčistíte.

## Jak zvládnout první den Colo-Vady Plus

Již prvních 7 dnů máte DIETU!

Ráno a večer pomoci FanDetoxu - doporučuji zapíjet tablety č.1 půl hodiny před jídlem.



Pro zdravá jídla použijte jako inspiraci recepty, co jsou součástí balíčku očištné kury.



Tento sáček s tabletami bude mít mnohem větší účinek, když ho budete zapíjet FanDetoxem! Pokud budete pozorovat přes den křeče nebo průjemy například 4-5x nebo víc za den na stoličce máte jí řidší - tabletu Cascara Sagrada (ráno jí můžete vytáhnout nebo brát jen půl tablety, večer berte celou tabletu aby ráno odešla stolice



s radostí . Tato tableta zlepšuje peristaltiku střeva - a pomůže toxinům k vylučování.

Pokud někdo z Vás nemá FanDetox a budete zapíjet tablety - vlažnou vodou! Doporučuji hned po tabletách - rozkousat 1-2 tabl. Papaya.



V případě oslabení podporujte svou imunitu pomocí teplého korálu / voda s Coral Mine / a vysypávejte do této teplé vody kapsli H-500, pomůže Vám na imunitu a lepší práci ledvin!

**Kdo má nízký tlak**, udržujte nohy v teple a pokud máte Ledvinový čas od paní Oksany - můžete ho pít i v průběhu očisty.

Další rada pro lidi kdo má nízký tlak - můžete prvních 7 dnů užívat s jídlem Coral-Lecitin (0-2-2)

**Pokud má člověk vysoký tlak** - doporučují do teplé vody s Coral-Mine na cca 250-300 ml. vysypat 1-2 kapsli H-500 a taky tam vysypat 1x kapsli Assimilatoru, toto zamíchat a vypít. Toto můžete dělat 2x denně. A měřte tlak před a po pul hodině po vypítí.



**POZOR v návodu se píše SuperFlora -ráno. Proším brát SuperFloru - večer před spaním a zapít kvalitním zákysem!!!**



Super Flora VEČER před spaním 2 kapsli každý den po celou dobu Colo-Vady Plus!

Pokud chcete zvýšit účinek - používejte v průběhu Colo-Vadu Plus **1-2x denne Lipostick Fit**, který zlepší metabolismus a pomůže řešit jak chuť, tak i spalování tuku.

**Lipostick Fit** se muže i v druhé etapě, kde budete místo jídla pit Mix-Powder (kaolin)

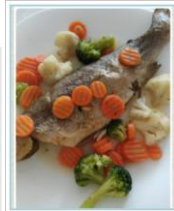


## Snažte se jíst prvních 7 dnů zdravě!

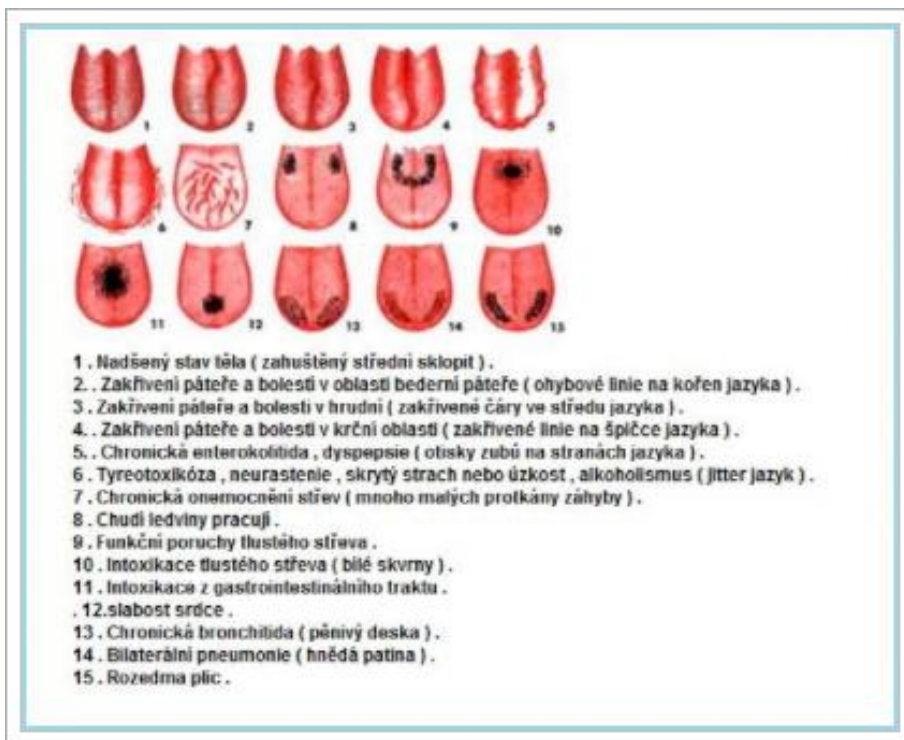
Pro inspiraci jídel přeposílám náhled jídel, ať máte možnost si z toho něco dobrého vybrat - jen prosím nepřehánět všeho s mírou. U

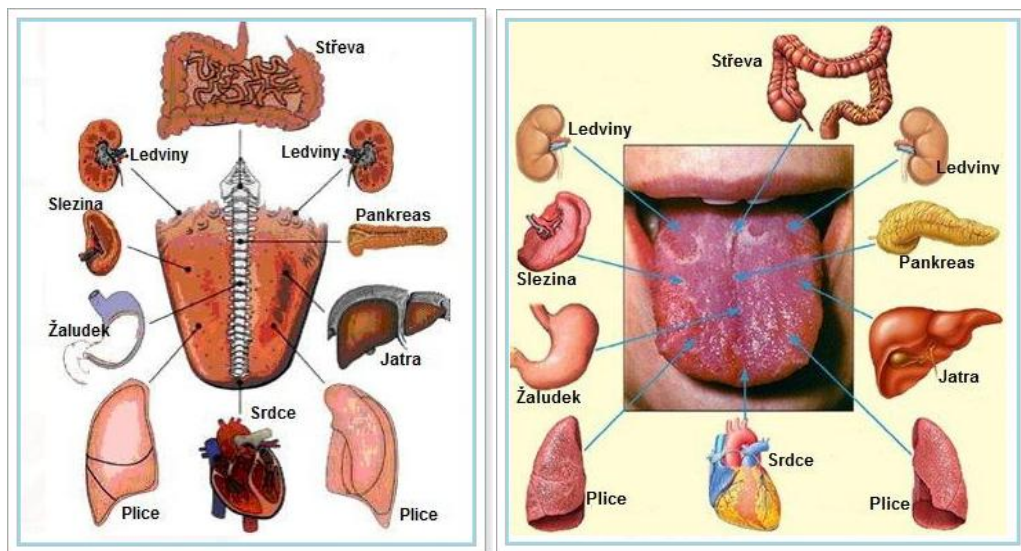


Uvařit řepu, oloupat, nastrohat, přidat stroužek česneku, osolit a přidat buď nízkotučnou smetanu, nebo podmáslí nebo kefír.



Přátele, po celou dobu očisty kontroluje svůj jazyk.





V případě výskytu bílého povlaku na jazyku - udělejte hned ráno půl hodiny před tabletami jedlou sodu:

**Příprava jedlé sody** - půl čajové lžičky jedlé sody, zalít vroucí vodou (soda vyšumi), potom můžete dolít studenou vodu, aby se dalo následně pít, celkem aby bylo cca 100-150ml. První lok nepolykat jen proplachnout ústa a vyplivnout, zůstávající vodu ze sodou vypít.

**Hlavně se vyhněte jidlům, co Vás nadýmají ! To, co se těžko tráví! To co obsahuje cukr, droždí!**

**Semínka a ořechy** - minimálně, tak jak jsou trochu těžší na trávení a můžou mít stopy plísně, pokud jste sami je neudělali.

**Rýže** - jen v případě pokud budete mít projímavý účinek od tablety Cascara Sagrada která je součástí očisty v sáčkách s tabletami.

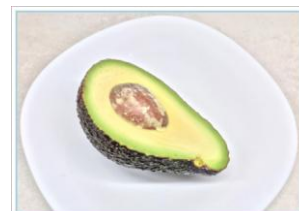
**Nejezte brambory, banány.**

Ovoce můžete jen to, co Vas nenadýmá, ovoce jen do cca max 14-16 hodin, potom už nejíst.

Víc pít vlažné vody s Coral-Mine s H-500 a nemyslet neustále na jídlo.

Můžete dělat i krásné snídaně s Avokadem, a taky pijte bylinkové sypané čaje, co podporují ledvě, játra a detoxikaci.

Avokado lze užívat prvních 7 dní a posledních 3 dny u Colo-Vady Plus. Jen prosím koukejte, aby bylo zralé a nemělo plísně.



A pokud Vas budou honit chutě - vezměte 2-3x denne Lipostick Fit.

**Ano v prvních 7 dnů, kde je dieta oleje můžete přidávat jak do kaši tak i do salátu .**

Přátele dnes máte 5 den první etapy programu Colo-Vada Plus.

### **Jak se cítíte ?**

Prosím o sdílení Vašich pocitů

*Zdravím všechny, já se cítím dobře, líp než poprvé, protože beru lipostick, tablety zapíjí fan-detoxem a h-500.*

*Dobry den, ja i manzelka se citime dobre, hlava obcas poboliva, ale da se to vydrzet.*

**LipostickFit, FanDetox a H-500 jsou velmi účinné podporující produkty, které výborně pracují na vylučování toxinu a přispívají k lepším čistným procesům.**

*kaša nominal s malinami cucoriedkami mandlami a kokosom  
a je mi o mnoho lepsie, sem tam chut na sladke ale da sa to zahnat*

**Pro lidi co začali s námi program Colo-Vada Plus, zítra bude úplněk a zároveň první den Druhé Etapy.**

Přátele, druhá etapa trvá 4 dny dle návodu nebo pro rozhodnutí jí upravíme o prodloužení a budete trvat 5 dnů.

Ráno po probuzení - můžete udělat jedlou sodu (Příprava jedle sody: pul čajové lžičky zalit vroucí vodou - vyšumi, potom dolit studenou vodou aby celkem bylo cca 100-150 ml.

První lok - proplachnout ústa a vyplivnout, zbývající roztok vypít.

**Potom s odstupem cca 20-30 minut můžete tablety č.2. Tablety č.2 se berou ráno a večer - doporučuji tyto tablety zapít pomocí FanDetoxu - pro max účinek tablet a na podporu jater.**

Místo jídla budete dělat MIX-POWDER který má úkol zasytit a čistit (žaludek, dvanácterník, tenké střevo a tlusté střevo). **MIX-POWDER se bere s odstupem od tablet cca 1 až 2 hodiny!!!**

Jak vidíte na obrázku - příprava MIX POWDER, může být jak s čerstvě vymačkanou šťávou z pomeranče nebo grepu v poměru s vodou 1:1 nebo v předem připraveným napojí "Sinergizer -Pomeranč Mango", který Vám dodá po celou dobu více energie a MIX pak jinak chutná a dá se vypít s chutí. Jinak taky se může dělat jen s vodou.

Pro klasický postup, kdo bude dělat podle návodu druhou etapu 4 dny, tak tento MIX je určen 4x denně.



Pro prodloužení na 5 dnů - tak tento MIX dělejte jen 3x denně.

**V druhé etapě nic se nejl !!! Toto neplatí pro lidi co mají zvýšený cukr nebo nízký tlak !**

Lidi co mají nízký tlak nebo zvýšený cukr - s odstupem od MIX POWDER cca 2 hodiny - můžou si udělat zeleninový vývar, nebo



vzít půlku tyčinky "SuperBueberry Bar", kterou máme v Coral-Clubu. Nebo v nouzi teplou vodu s citronem a medem.

Tuto tyčinku v nouzi doporučuji rozkousat, tak aby byla v ústech tekutá.

Pro lidi co můžou mít zácpy - můžete udělat namočené švestky a potom rozmixovat a taky s odstupem od MIX POWDER cca 2 hodiny - můžete vypít.

**I po tuto druhou etapu - před spaním užívejte 2 kapsle SuperFlory s kvalitním zákysem nebo kyškou.**

Pro lidi co se rozhodnou o prodloužení na 5 dnů, 4 dny - budou stejné, a na 5 den, když ještě stále místo jídla budete užívat MIX POWDER , tak ráno a večer vezmete tablety č.3 spolu s FanDetoxem.

**Přátele prosím MIX POWDER - nemíchat v teplém nápoji nebo vodě, teplota nejlepší pokojová!**

Můžete ho připravit v shakeru nebo ve sklenici s víčkem do kterého uděláte napoj a vysypete MIX POWDER, potom zavřít a zamíchat. Ihned vypít !

Až to vypijete, prosím zapijte ještě 150-200 ml. korálové vody.

Přes den poctivě popíjejte vlažnou vodu s Coral-Mine a do něj vysypávejte kapsli H-500, ať podporujete své ledviny a imunitu.



Kdo má koupený Lipostick Fit na aktivaci metabolismu a spalování vnitřního tuku - můžete přes den mezi koktejly MIX POWDER cca 2-3x denně.

PAPAJU v tabletách od Coral-Club, můžete rozkousat kdykoliv v průběhu dne. Jinak jí často lidi potřebují rozkousat hned po MIX POWDERU, nebo po tabletách ráno a večer!





Pokud budete mít pocity zácpy - můžete přes den udělat namočené sušené švestky, které rozmixujete nebo vezměte sklenici kvalitního zákysu - toto dělejte s odstupem od MIX POWDER cca 2 hodiny

### **Jak se cítíte na 3 den druhé etapy bez jídla ?**

Tyto první 2-3 dny bez jídla jsou jako zkouška, jestli jste byli dost dobře na očistu připraveni, a pokud máte mnou doporučené produkty po ruce - tak vím, že průběh by měl být mnohem lepší.

*Taky všechny zdravím. Ja taky hlad nemám. A nemám problémy ani z vyprazdňováním. Je to o hodně lepší než jak poprvé měla očistu v březnu. Tak snad se Vám to zlepší. Možna je třeba trochu více pohybu.*

*Krásný večer všem! Já se cítím též dobře. Včera jsem byla dokonce i dvakrát cvičit.. Únava není. Vyprazdňování bez problémů.*

*Dobry večer, zima vám bude, protože při detoxech všeobecně klesá tlak a je velký nápor na ledviny. Můžete zkusit lékořici ( vysypat kapsli do 320 ml horké vody a pít jako čaj), okamžitě se zvedá tlak- lékořice je jedna z nejlepších bylin na oslabené nadledviny. Podobný zahřívací účinek bude mít i zázvor + skořice.*

*Zdravím také všechny, já jsem byla na vikend na kole s kamarády a opravdu je to zkouška silné vůle. dnes jsme jeli 80 km na kole, ostatni si davali oběd v restauraci, já kaolin. ted večer vinko, plný stůl "samožerek", ale fakt to úspěšně zvládam. citim se dobře, žádné problémy nemám . Držim všem palce.*

*Ale jak si to člověk vezme do hlavy a má přípravu, tak to není takový problém.*

Zdravim Vás přátele, je pravda že lidi co nemají pravidelnou stolici, jak říká pan profesor ( pravidelně vyprazdňování 1-2x denne s radosti ), tak před vyčištěním střev potřeba tuto funkci srovnat pomoci bylinky co máme v Coralu - "**Cascara Sagrada**", potom v průběhu očisty by neměly být s tím potíže.

Tento produkt často doporučuje i pan doktor Tomáš Lebenhart (pro probuzení líných střev ).

Kdo nemá pravidelnou stolici, tuto bylinku objednejte a nastavte dávkování dle pocitu, aby jste měli vyprazdňování 1-2x denně s radosti. Většinou doporučuji (1-0-2) potom až se zlepší, tak snižovat na (0-0-2), (0-0-1), (0-0-0,5).

**Ohledně množství vody, dle normy pro lidský organizmus jsou výpočty: 30 ml. na 1 kg tělesné váhy.**

*Jsou lidi, co nemůžou hned najet na potřebné množství z důvodu, že zadržují vodu nebo mají slabší ledviny. Pro tyto lidi potřeba - za 24 hodin posbírat moč do sklenice a pokud vylučování*

moči bude 1,2 litru tak by se mělo vypít za den 1,4 litru ( o 200 ml. více), tak se bez zátěže dostanete na svou normu.

*Další poznámka - jak je kvalitní voda kterou pijeme ?*

*Měli bychom pít:*

1. Čistou vodu bez bakterií.
2. Mírně zásaditou s pH 7,4 >
3. ORP vody bych mělo být v minusu ( náboj v minusu - ma účinek antioxidantů)
4. Voda bych měla mít přírodní paměť.
5. Voda která obsahuje organické minerální stopové prvky - je živá voda☑



*Toto vše co chybí vodě muže doplnit produkt “ Coral-Mine” který je jako poklad z Okinawy kde je největší dlouhověkost.*

Přátele, pro lidi co měli dle návodu Colo-Vady Plus druhou etapu jen 4 dny a nebudou prodlužovat na 5 dni - zítra pro Vás začíná Etapa č.3

V této třetí etapě se už budete moct začít zdravě stravovat !

**Prosím postupovat dle následujícího návodu:**

**Pro přesnější postup:**

Hned ráno vezměte - tablety č.3 s FanDetoxem, potom za 20-30 minut můžete SuperFloru 2 kapsle a zapít kyškou nebo zakyslem.

A potom za další půl hodiny si můžete udělat první jídlo s poloviční porcí ! Tak, jak za tyto 4 dny v organizmu nic nehnulo a nic se netrávilo, žaludek a střeva jak jsou vyčištěná - tak se vrací do původní velikosti a taky mají mnohem lepší vstřebatelnost.

A proto prosím vnímejte to, co jíte, nespíchejte, rozkousávejte více, aby organizmus měl s toho velkou radost

A jak říkal pan profesor - velikost žaludku je jako zkřížené dlaně, když držíte v ruce vodu, nedávejte původní porce.

**Maso a ryby doporučuji začít postupně jíst až po Colo-Vadě Plus .**

Pro ostatní, kdo je ochotný prodloužit bez jídla na 5 dnů, postupujte zítra stejně jak tyto 4 dny, a ráno a večer vezmete tablety č.3 s FanDetoxem a přes den místo jídla udělejte MIX POWDER 3x za den, pokud někomu zbyly 4x tak je můžete spotřebovat ( důležité dodržovat odstup od tablet! )

**Pamatujte - že máte čistá a hezká střeva! A čím více budete se snažit je udržet v dobrých podmínkách, tím více pomůžete vytvořit změny pro zdravou regeneraci a obnovu důležitých funkcí.**

Hlavně taky dodržujte pitný režim pomocí Coral-Mine .

Přes den 1 až 2x denně ještě doporučuji užívat Lipostick Fit pro aktivace metabolismu.



A podle potřeby můžete několikrát denně rozkousat tablety Papaya.

**Jinak ohledně banánu - toto ovoce v průběhu očisty nedoporučuji, potom po vyčištění jako zdroj energii jen dopoledne !!! - ano.**

Přátelé - mám dotaz k účastníkům Colo-Vady Plus : kolik pozorujete úbytek vahy a obvodu v pase ? Pokud můžete se zvážit a změřit - napište prosím.

*Váha původně 75, teď 68. Obvod pasu původně 95, teď 90.*

*Vydržela jsem 5 dní, žádný pocit hladu, žádné problémy. 9kg, 5cm! Očistu jsem absolvovala poprvé v životě a překvapilo mě jak je to snadné. Díky Dana*

Prosim pokračujte dle postupu a jezte zdravě s mírou ( poloviční porce a nepřidávat další porce ! )

Kdo potřebuje dát dolů větší váhu - dělejte na noc koupele 2-3x týdně ze soli a jedle sody. A přes den jako svačinu užívejte Lipostick Fit 2x denne.

**Po ukončení programu Colo-Vada Plus.**

Kdo chce podpořit kolagen v celém organismu pro klouby, vlasy, nehty, pro krásnou pleť, doporučuji cca 2 měsíce užívat Promarine Collagen s dávkováním 1x denně ( kdo bere na noc vidíme za kratší dobu výsledky ).

**Ohledně pokračování pro zachování výsledku - co po Colo Vadě Plus.**

Tak jak ukončena očista – neznamená, že je ukončený očištný proces v našem organismu !!! Očištný proces teprve potřebuje max opatrnost v jídle a v množství jídla pokud chcete zachovat a dál vylepšovat své výsledky..

**Po Colo-Vadě Plus - nastává program REGENERACE**, kde já doporučuji pokračovat s produkty, které posílí důležité trávicí funkce ( Assimilator 2-0-2 s jídlem), podpořit játra aby mohli dočistit naší krev pomocí Fandetoxu 1x pul hodiny před jídlem a Coral Lecitinu 2-2-2 s jídlem a stále pokračovat a starat se o ledviny pomocí Coral-Mine a H-500.

**Ohledně jídla** - pokračujte recepty, co jste měli v první etapě Colo-Vady, už postupně můžete přidávat krůti maso například do zeleninového salátu. Jinak prosím odpoledne cca po 14 hodině nejíst: maso, banany, brambory, sladkosti. Z ovoce odpoledne se může ananas nebo Papaya. Kdo má pocit že by pro sebe mohl udělat větší radost - doporučuji cca 2 měsíce užívat Promarine Collagen.

Jinak kdo nechce přibrat zpět ,PROSÍM , dodržujte rady a budete na sebe pyšni. Pro aktivaci metabolismu - můžete pokračovat v užívání Lipostick Fit.

Většinou, když se po očistě, ozvou místa, která dlouhodobě trápila – znamená, že organizmus je začal řešit a je potřeba využít možnosti vyčištěných střev, kde vše, co tam dodáme, tak kvalitní přírodní materiál začne ještě víc pracovat.

Na bolesti kloubů doporučuji k B-Luronu přidat více produktů společně s odstupem od jídla 0,5-1 hodina před jídlem, nebo 2 hodiny po jídle : MagiCal (2-0-2) s Ca MgComlex (1-0-1) a H-500 (1-0-1) v této kombinaci H-500 se může užívat i večer celou s kapsli (nevysypávat do vody). Během dne samostatně brát Coral Boswellie (2-2-2). Ohledně B-Luronu, nepřestávat a brát minimálně 2 měsíce . Profesoři z Ruska doporučují toto všechno užívat 3-4 měsíce pokud chceme zachránit své klouby, aby se dalo vyhnout operaci a vyměně, tak jak umělé nikdy nenahradí naše zuby ani klouby.

**Toto by měl být kompletní postup celé očisty Colo-Vada Plus.**

PS : jedná se o přepis zpráv ze skupiny, která podstupovala celou očistu pod vedením Vladimíra.