Colovada: green

(střední intenzita očisty tenkého střeva)

stav jazyka:
stav nehtů:
pH ze slin / moči:
stav krve:
energetické hodnoty BioWell:

```
Test, který vám může pomoci se rozhodnout, zda očista tenkého střeva
je pro vás vhodná a má pro vás smysl.

ANO / NE – Mám večer chutě na nezdravé a sladké jídlo, i po jídle.
ANO / NE – Bývám unavený,vyčerpaný,bez energie,ikdyž jsem dost spal/a.
ANO / NE – Mám pocity nadměrného hladu, jím více jídla,než je v normě.
ANO / NE – Snadno nastydnu,je mi často zima, mám pocity hladu.
ANO / NE – Mívám průjem nebo zácpy.
ANO / NE – Někdy cítím tlak v žaludku.
ANO / NE – Trpím plynatostí, hlavně večer po večeři.
ANO / NE – Mám pocit, že se v mém těle něco hýbe.
ANO / NE – Občas mi tvrdne žaludek.
ANO / NE – Pravidelně trpím bolestí žaludku.
ANO / NE – Velmi často se mi mění nálady.
ANO / NE – Často se cítím vystresovaný nebo nervózní, i bez příčiny.
ANO / NE – Jsem často agresivní a podrážděný.
ANO / NE – Mám špatnou paměť.
ANO / NE – Mám sníženou pozornost.
ANO / NE – Mám depresivní nálady a občas se cítím mentálně slabý.
ANO / NE – Mám pocit, že se neovládám,jako kdyby mě ovládal někdo
jiný.
ANO / NE – Trpím pravidelnými bolestmi hlavy.
ANO / NE – Mívám tmavé kruhy pod očima.
ANO / NE – Trpím svěděním konečníku.
ANO / NE – Mám poruchy spánku nebo problémy se spánkem.
ANO / NE – Trpím premenstruačním syndromem (PMS).
ANO / NE – Trpím nadýmáním.
ANO / NE – Trpím bolestmi svalů nebo kloubů.
ANO / NE – Pravidelně se budím mezi 1. a 3. hodinou ranní.
ANO / NE – Vnitřní sliznice mám pokryté slizem.
ANO / NE – Trpím na migrény.
ANO / NE – Mám špatnou pleť nebo dokonce akné.
ANO / NE – Mám alergii/alergie.
ANO / NE – Mám nadváhu, hubnutí je pro mě těžké nebo nemožné.
ANO / NE – Mám obzvláště suchou pokožku.
```

Pokud jste zakroužkovali ¨ANO¨ u více, než 8 otázek, je velmi pravděpodobné, že váš organismus a mezibuněčné prostředí je intoxikované – a to právě od vašich střev. Střeva jsou hlavním potrubím organismu odkud do těla přicházejí živiny a potřebné makro i mikro-živiny, ale často i toxické a chemické látky, které zatěžují organismus a veškeré orgány. Vyvážené prostředí organismu, kterému se říká homeo-stáza je narušeno.

homeostáza: schopnost živého organismu udržovat stabilní vnitřní podmínky, jako je tělesná teplota, pH, hladina cukru v krvi, a další.

Toxiny hromadící se ve střevech, kvůli špatné stravě, přemnožení škodlivých bakterií nebo propustnosti střevní stěny – tzv. leaky gut, mohou ovlivnit celý organismus. Důsledky mohou být zvýšený zánět v organismu, narušení střevní mikroflóry, zatížení jater, hormonální nerovnováha, poruchy nálady a mozkové vlny.

🌿 ÚČINNOST CELÉ KŮRY JE ZALOŽENA NA SLOŽKÁCH BYLINNÉHO PŮVODU

ultimate: zdroj vitamínů a minerálů, kompenzuje nedostatek užitečných prvků, optimalizuje metabolismus

vitamin C: silný antioxidant, aktivuje ochranné funkce organismu

digestable: vyvážený komplex 12 trávicích enzymů, podpora rozložení a vstřebávání živin

cascara sagrada: šetrné projímadlo rostlinného původu na bázi prášku z kůry řešetláku Pursha. Pomáhá posílit střevní motilitu – měkká stolice

coral black walnut: černý ořešák obsahuje juglon – snižuje nepohodlí ve střevech, lepší stolice, chrání trakt před parazity

alfalfa: vojtěška – rostlinný zdroj bílkovin, vitamínů a minerálů – zvyšuje vitalitu

kombinace bylin č.2: kořen lopuchu, česneku, červeného jetele, kořen zázvoru, ostropestřec, šelvěj, list maliníku – lepší peristaltika střev, podpora jater a trávicího systému

colovada mix, prášek light mix: zdroj vlákniny ze semen a slupek psyllia, lněných semínek, sušených švestek - čistí střeva

14ti DENNÍ PODPORA ORGANISMU, DETOXIKAČNÍCH ORGÁNŮ A SYSTÉMŮ NA OČISTNOU PROCEDURU TENKÉHO STŘEVA

doporučení ohledně stravování:

- dodržujte pitný režim - ten je klíčový pro spuštění přirozeného procesu očištění organismu a odchod toxinů a volných radikálů z těla ven

- jezte rozmanitě - pro dostatek vlákniny, minerálů a vitamínů opravdu hodně barevné zeleniny a ovoce, luštěniny, různé druhy masa, ryb, ořechy, semínka - jako zdroj omega 3 ale i zdroj aminokyselin

- denně jezte ovoce a zeleninu ve velkém množství

- připravujte jídla na páře, vařte, duste, zapékejte, ale vyhýbejte se smažení a přidávání zbytečných trans-tuků - jako jsou slunečnicové, řepkové, arašídové oleje, veškeré rostlinné oleje nepoužívat na tepelnou úpravu, a ani studenou kuchyni.. raději kokosový olej, ghee, máslo, sádlo a na studenou kuchyni lněný olej, panenský olivový, dýňový olej, avokádový, ...

- zařazujte do jídelníčku na denní bázi fermentované a kysané výrobky - kefíry, kysané zelí, kimchi, kysané šťávy, fermentovanou zeleninu, *fermentovanou ovesnou kaši, kombuchu, kysané jogurty

*fermentovaná ovesná kaše: smíchat **ovesné vločky** (na jemno), **chia semínka**, **lněné semínko** (nadrtit, ale až doma, kvůli oxidaci!), **nadrcený nebo sekaný kokos** – v takovém poměru, jaké složky vy preferujete.. **tuto směs zalít vodou (podle toho, jakou konzistenci kaše chcete) a přidat lžíci bio jablečného octa – tuto směs nechat přes noc nebo přes den (cca 8–12 hodin) fermentovat na lince**, nebo někde v pokojové teplotě, nedávat to do lednice… kaši potom dochutit, přidat ovoce, oříšky a můžete snídat nebo jako svačinu. (pokud vám ještě kaše zbyde pak už ji dejte do lednice a můžete jíst klidně další den, jen už neprobíhá kvašení)

- úplně vynechte cukry a lepek

- pomalu omezujte kávu, alkohol, maso, mléčné výrobky - hlavně s kaseinem A1, kdyžtak můžete s kaseinem A2 - to jsou jerseyské krávy, kozí a očí mléčné výrobky - mají lepší vstřebatelnost bílkoviny a nezatěžují trávicí trakt, nejsou narozdíl od A1 modifikované - pro zvýšenou produkci mléka

- omezujte také slané, uzené a potraviny s přidanými cukry, konzervanty, barvivy a jiným aditivy

1.-14. DEN: přípravná fáze

```
po celý den { 1. – 14. den }
*CoralMine – 1 sáček korálů CELÝ (NEVYSYPÁVAT), NECHAT LOUHOVAT po
celý den v 1,5l vody a celý den popíjet

*vypít během dne dostatek vody ( 2 – 3 litry ), pro lepší
vstřebatelnost vody do buněk přidat elektrolyty – kokos. voda, trochu
soli do vody, quinton, mořská voda
```

1. DEN

*ráno:

- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

2. DEN

*ráno

- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

3. DEN

*ráno

- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

1.-14. DEN: přípravná fáze

```
po celý den { 1. – 14. den }
*CoralMine – 1 sáček korálů CELÝ (NEVYSYPÁVAT), NECHAT LOUHOVAT po
celý den v 1,5l vody a celý den popíjet

*vypít během dne dostatek vody ( 2 – 3 litry ), pro lepší
vstřebatelnost vody do buněk přidat elektrolyty – kokos. voda, trochu
soli do vody, quinton, mořská voda
```

4. DEN

*ráno

- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

5. DEN

*ráno

- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

6. DEN

*ráno

- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

1.-14. DEN: přípravná fáze

```
po celý den { 1. – 14. den }
*CoralMine – 1 sáček korálů CELÝ (NEVYSYPÁVAT), NECHAT LOUHOVAT po
celý den v 1,5l vody a celý den popíjet

*vypít během dne dostatek vody ( 2 – 3 litry ), pro lepší
vstřebatelnost vody do buněk přidat elektrolyty – kokos. voda, trochu
soli do vody, quinton, mořská voda
```

7. DEN

*ráno

- ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

8. DEN

*ráno

- ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

9. DEN

*ráno

- ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

1.-14. DEN: přípravná fáze

```
po celý den { 1. – 14. den }
*CoralMine – 1 sáček korálů CELÝ (NEVYSYPÁVAT), NECHAT LOUHOVAT po
celý den v 1,5l vody a celý den popíjet

*vypít během dne dostatek vody ( 2 – 3 litry ), pro lepší
vstřebatelnost vody do buněk přidat elektrolyty – kokos. voda, trochu
soli do vody, quinton, mořská voda
```

10. DEN
*ráno
- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer
- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

11. DEN
*ráno
- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer
- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

12. DEN
*ráno
- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer
- ◯ ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

1.-14. DEN: přípravná fáze

```
po celý den { 1. – 14. den }
*CoralMine – 1 sáček korálů CELÝ (NEVYSYPÁVAT), NECHAT LOUHOVAT po
celý den v 1,5l vody a celý den popíjet

*vypít během dne dostatek vody ( 2 – 3 litry ), pro lepší
vstřebatelnost vody do buněk přidat elektrolyty – kokos. voda, trochu
soli do vody, quinton, mořská voda
```

13. DEN
*ráno
- ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer
- ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

14. DEN
*ráno
- ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer
- ostropestřecová bylinná pasta - čajová lžička
- MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

14ti DENNÍ OČISTNÁ PROCEDŮRA TENKÉHO STŘEVA - COLOVADA

doporučení ohledně stravování:

- vyřaďte maso, masné výrobky, mléko a mléčné výrobky, cukry, lepek
- zákaz konzumace průmyslově zpracovaných potravin, fastfoodů, smaženého, nekonzumujte slazené a příliš slané potraviny, potraviny s chemickými konzervy a aditivy, vynechte energetické nápoje, kávu, alkohol
- ořechy a semena v této fázi spíše nejezte - kvůli obsahu alfatoxinů (plísně + mykotoxiny), fytátů, oxalátů a lektinů, které dráždí trávicí trakt a vážou na sebe minerály, snižují vstřebávání živin
- dávejte přednost lehké, klidně i tekutější stravě (polévky, zeleninové krémy), zeleninové a ovocné šťávy, smoothie
- zaměřte se na dostatek vlákniny, minerálů a vitamínů: opravdu hodně barevné zeleniny a ovoce, ryby, luštěniny - pouze pokud vás nenadýmají
- vyhýbejte se všem jídlům a potravinám, které vás nadýmají a po kterých cítíte slabší aktivitu trávení
- zařazujte do jídelníčku na denní bázi fermentované a kysané výrobky - kefíry, kysané zelí, kimchi, kysané šťávy, fermentovanou zeleninu, *fermentovanou ovesnou kaši, kombuchu, kysané jogurty
- dávejte pozor na dostatek kvalitních tuků ve stravě! oleje - olivový, kakaový, kokos., avokádo, ořechy v malém množství bez plísní! - ideální jsou pro nás vlašské ořechy, kvalitní ryby, chia semínka, ghee... při výběru tuků a olejů pro teplou kuchyni sledujte STABILITU a KOUŘOVÝ BOD tuků/olejů (tzn. při jaké teplotě dochází k jejich přepálení)
- snažte se jídlo připravovat na páře, vařte, zapékejte pro zachování živin - omezujte příjem tepelně upravených trans-tuků
- nemlsejte mezi hlavními jídly, snažte se mezi každým jídlem zachovat okno 4-5 hodin
- NEJEZTE BRAMBORY A BANÁNY - kvůli vysokému obsahu cukru a škrobu
- OVOCE můžete, ale pozor na nadýmání a ovoce s vysokým obsahem cukru

15.- 21. DEN: očistná fáze { 1. etapa colovady Green }

doporučení během očisty,
jak můžete podpořit přirozenou detoxikaci:

***sauna**
***odkyselující koupele s koupelovou solí MeineBase**
***pára**
***procházky a čas strávený na čerstvém vzduchu**
***sport při nízké intenzitě**

... tím vším podpoříte odchod toxických látek z těla ven

po celý den { 15. – 21. den }
***CoralMine** – 1 sáček korálů CELÝ (NEVYSYPÁVAT), NECHAT LOUHOVAT po celý den v 1,5l vody a celý den popíjet

***vypít během dne dostatek vody** (2 – 3 litry), pro lepší vstřebatelnost vody do buněk přidat elektrolyty – kokos. voda, trochu soli do vody, quinton, mořská voda

***mořská voda** – 1 : 3 (1 díl mořské vody : 3 díly sladké normální vody) naředěnou mořskou vodu s normální vodou pít **až odpoledne nebo večer**, když už člověk nikde neběhá – mořská voda rozpouští biofilmy patogenních látek ve střevě a může projímat

15. DEN
*ráno

- ◯ krabička číslo 1 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ◯ krabička číslo 1 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ platíčko SuperFlora (probiotika a prebiotika): 2 tabletky zapít kefírem nebo zelnou šťávou - jako poslední věc, co si večer před spaním dáte
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

15.- 21. DEN: očistná fáze { 1. etapa colovady Green }

```
po celý den { 15. – 21. den }
*CoralMine – 1 sáček korálů CELÝ (NEVYSYPÁVAT), NECHAT LOUHOVAT po
celý den v 1,5l vody a celý den popíjet

*vypít během dne dostatek vody ( 2 – 3 litry ), pro lepší
vstřebatelnost vody do buněk přidat elektrolyty – kokos. voda, trochu
soli do vody, quinton, mořská voda

*mořská voda – 1 : 3 ( 1 díl mořské vody : 3 díly sladké normální
vody ) naředěnou mořskou vodu s normální vodou pít až odpoledne nebo
večer, když už člověk nikde neběhá – mořská voda rozpouští biofilmy
patogenních látek ve střevě a může projímat
```

16. DEN

*ráno

- ◯ krabička číslo 1 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ◯ krabička číslo 1 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ platíčko SuperFlora (probiotika a prebiotika): 2 tabletky zapít kefírem nebo zelnou šťávou - jako poslední věc, co si večer před spaním dáte
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

17. DEN

*ráno

- ◯ krabička číslo 1 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ◯ krabička číslo 1 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ platíčko SuperFlora (probiotika a prebiotika): 2 tabletky zapít kefírem nebo zelnou šťávou - jako poslední věc, co si večer před spaním dáte
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

15.- 21. DEN: očistná fáze { 1. etapa colovady Green }

```
po celý den { 15. – 21. den }
*CoralMine – 1 sáček korálů CELÝ (NEVYSYPÁVAT), NECHAT LOUHOVAT po
celý den v 1,5l vody a celý den popíjet

*vypít během dne dostatek vody ( 2 – 3 litry ), pro lepší
vstřebatelnost vody do buněk přidat elektrolyty – kokos. voda, trochu
soli do vody, quinton, mořská voda

*mořská voda – 1 : 3 ( 1 díl mořské vody : 3 díly sladké normální
vody ) naředěnou mořskou vodu s normální vodou pít až odpoledne nebo
večer, když už člověk nikde neběhá – mořská voda rozpouští biofilmy
patogenních látek ve střevě a může projímat
```

18. DEN

*ráno

- ◯ krabička číslo 1 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ◯ krabička číslo 1 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ platíčko SuperFlora (probiotika a prebiotika): 2 tabletky zapít kefírem nebo zelnou šťávou - jako poslední věc, co si večer před spaním dáte
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

19. DEN

*ráno

- ◯ krabička číslo 1 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ◯ krabička číslo 1 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ platíčko SuperFlora (probiotika a prebiotika): 2 tabletky zapít kefírem nebo zelnou šťávou - jako poslední věc, co si večer před spaním dáte
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

15.- 21. DEN: očistná fáze { 1. etapa colovady Green }

```
po celý den { 15. – 21. den }
*CoralMine – 1 sáček korálů CELÝ (NEVYSYPÁVAT), NECHAT LOUHOVAT po
celý den v 1,5l vody a celý den popíjet

*vypít během dne dostatek vody ( 2 – 3 litry ), pro lepší
vstřebatelnost vody do buněk přidat elektrolyty – kokos. voda, trochu
soli do vody, quinton, mořská voda

*mořská voda – 1 : 3 ( 1 díl mořské vody : 3 díly sladké normální
vody ) naředěnou mořskou vodu s normální vodou pít až odpoledne nebo
večer, když už člověk nikde neběhá – mořská voda rozpouští biofilmy
patogenních látek ve střevě a může projímat
```

20. DEN

*ráno

- ◯ krabička číslo 1 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ◯ krabička číslo 1 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ platíčko SuperFlora (probiotika a prebiotika): 2 tabletky zapít kefírem nebo zelnou šťávou - jako poslední věc, co si večer před spaním dáte
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

21. DEN

*ráno

- ◯ krabička číslo 1 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem
- ◯ bylinný čaj: podpora lymfy a detoxikačních orgánů - 1 šálek čaje denně

*večer

- ◯ krabička číslo 1 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ platíčko SuperFlora (probiotika a prebiotika): 2 tabletky zapít kefírem nebo zelnou šťávou - jako poslední věc, co si večer před spaním dáte
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

22. - 25. DEN: očistná fáze { 2. etapa colovady Green }

*tato fáze je zaměřena na ¨mechanickou¨ očistu tenkého střeva pomocí sorbentu, který v tenkém střevě nabobtná přesně do objemu tenkého střeva a střevo očistí od usazenin a případných patogenů, které mohou být nalepené pomocí biofilmů na sliznici střev

*V TÉTO FÁZI JE DOPORUČENO OMEZIT TUHOU POTRAVU A STRAVOVAT SE VELMI ODLEHČENĚ – POLÉVKY, ZELENINOVÉ KRÉMY, ZELENINOVÉ ŠŤÁVY, KEFÍRY, ZELNÉ A FERMENTOVANÉ NÁPOJE, KYSANÉ ZELÍ, KIMCHI, *FERMENTOVANÁ KAŠE, MŮŽE BÝT I KVALITNÍ PROTEIN JAKO ZDROJ BÍLKOVIN

po celý den { 22. – 25. den }
*CoralMine – 1 sáček korálů CELÝ (NEVYSYPÁVAT), NECHAT LOUHOVAT po celý den v 1,5l vody a celý den popíjet
*vypít během dne dostatek vody (2 – 3 litry), pro lepší vstřebatelnost vody do buněk přidat elektrolyty – kokos. voda, trochu soli do vody, quinton, mořská voda

22. DEN [1. den druhé fáze]
*ráno

- ◯ (menší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **bílý sáček Colo-Vada PLUS**
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

*dopoledne

- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **fialový sáček Light MIX**

*odpoledne

- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **fialový sáček Light MIX**

*večer

- ◯ krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **bílý sáček Colo-Vada PLUS**
- ◯ platíčko SuperFlora (probiotika a prebiotika): 2 tabletky zapít kefírem nebo zelnou šťávou - jako poslední věc, co si večer před spaním dáte

*obsah sáčku – **bílý sáček Colo-Vada PLUS a fialový sáček Light MIX** vysypat do shakeru s vodou 150ml, ¨prošejkovat¨ a počkat cca 2 minuty, aby hmota ztuhla, potom hmotu vypít a zapít ještě další sklenicí vody (hmota by neměla být až příliš tekutou, ani příliš ztuhlou konzistenci, něco mezi)

22. - 25. DEN: očistná fáze { 2. etapa colovady Green }

*tato fáze je zaměřena na ¨mechanickou¨ očistu tenkého střeva pomocí sorbentu, který v tenkém střevě nabobtná přesně do objemu tenkého střeva a střevo očistí od usazenin a případných patogenů, které mohou být nalepené pomocí biofilmů na sliznici střev

*V TÉTO FÁZI JE DOPORUČENO OMEZIT TUHOU POTRAVU A STRAVOVAT SE VELMI ODLEHČENĚ – POLÉVKY, ZELENINOVÉ KRÉMY, ZELENINOVÉ ŠŤÁVY, KEFÍRY, ZELNÉ A FERMENTOVANÉ NÁPOJE, KYSANÉ ZELÍ, KIMCHI, *FERMENTOVANÁ KAŠE, MŮŽE BÝT I KVALITNÍ PROTEIN JAKO ZDROJ BÍLKOVIN

po celý den { 22. – 25. den }
*CoralMine – 1 sáček korálů CELÝ (NEVYSYPÁVAT), NECHAT LOUHOVAT po celý den v 1,5l vody a celý den popíjet
*vypít během dne dostatek vody (2 – 3 litry), pro lepší vstřebatelnost vody do buněk přidat elektrolyty – kokos. voda, trochu soli do vody, quinton, mořská voda

23. DEN [2. den druhé fáze]
*ráno

- ◯ (menší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **bílý sáček Colo-Vada PLUS**
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

*dopoledne

- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **fialový sáček Light MIX**

*odpoledne

- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **fialový sáček Light MIX**

*večer

- ◯ krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **bílý sáček Colo-Vada PLUS**
- ◯ platíčko SuperFlora (probiotika a prebiotika): 2 tabletky zapít kefírem nebo zelnou šťávou - jako poslední věc, co si večer před spaním dáte

*obsah sáčku – **bílý sáček Colo-Vada PLUS a fialový sáček Light MIX** vysypat do shakeru s vodou 150ml, ¨prošejkovat¨ a počkat cca 2 minuty, aby hmota ztuhla, potom hmotu vypít a zapít ještě další sklenicí vody (hmota by neměla být až příliš tekutou, ani příliš ztuhlou konzistenci, něco mezi)

22. - 25. DEN: očistná fáze { 2. etapa colovady Green }

*tato fáze je zaměřena na ¨mechanickou¨ očistu tenkého střeva pomocí sorbentu, který v tenkém střevě nabobtná přesně do objemu tenkého střeva a střevo očistí od usazenin a případných patogenů, které mohou být nalepené pomocí biofilmů na sliznici střev

*V TÉTO FÁZI JE DOPORUČENO OMEZIT TUHOU POTRAVU A STRAVOVAT SE VELMI ODLEHČENĚ – POLÉVKY, ZELENINOVÉ KRÉMY, ZELENINOVÉ ŠŤÁVY, KEFÍRY, ZELNÉ A FERMENTOVANÉ NÁPOJE, KYSANÉ ZELÍ, KIMCHI, *FERMENTOVANÁ KAŠE, MŮŽE BÝT I KVALITNÍ PROTEIN JAKO ZDROJ BÍLKOVIN

po celý den { 22. – 25. den }
*CoralMine – 1 sáček korálů CELÝ (NEVYSYPÁVAT), NECHAT LOUHOVAT po celý den v 1,5l vody a celý den popíjet
*vypít během dne dostatek vody (2 – 3 litry), pro lepší vstřebatelnost vody do buněk přidat elektrolyty – kokos. voda, trochu soli do vody, quinton, mořská voda

24. DEN [3. den druhé fáze]
*ráno

- ◯ (menší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **bílý sáček Colo-Vada PLUS**
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

*dopoledne

- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **fialový sáček Light MIX**

*odpoledne

- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **fialový sáček Light MIX**

*večer

- ◯ krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **bílý sáček Colo-Vada PLUS**
- ◯ platíčko SuperFlora (probiotika a prebiotika): 2 tabletky zapít kefírem nebo zelnou šťávou - jako poslední věc, co si večer před spaním dáte

*obsah sáčku – **bílý sáček Colo-Vada PLUS a fialový sáček Light MIX** vysypat do shakeru s vodou 150ml, ¨prošejkovat¨ a počkat cca 2 minuty, aby hmota ztuhla, potom hmotu vypít a zapít ještě další sklenicí vody (hmota by neměla být až příliš tekutou, ani příliš ztuhlou konzistenci, něco mezi)

22. - 25. DEN: očistná fáze { 2. etapa colovady Green }

*tato fáze je zaměřena na ¨mechanickou¨ očistu tenkého střeva pomocí sorbentu, který v tenkém střevě nabobtná přesně do objemu tenkého střeva a střevo očistí od usazenin a případných patogenů, které mohou být nalepené pomocí biofilmů na sliznici střev

*V TÉTO FÁZI JE DOPORUČENO OMEZIT TUHOU POTRAVU A STRAVOVAT SE VELMI ODLEHČENĚ – POLÉVKY, ZELENINOVÉ KRÉMY, ZELENINOVÉ ŠŤÁVY, KEFÍRY, ZELNÉ A FERMENTOVANÉ NÁPOJE, KYSANÉ ZELÍ, KIMCHI, *FERMENTOVANÁ KAŠE, MŮŽE BÝT I KVALITNÍ PROTEIN JAKO ZDROJ BÍLKOVIN

po celý den { 22. – 25. den }
*CoralMine – 1 sáček korálů CELÝ (NEVYSYPÁVAT), NECHAT LOUHOVAT po celý den v 1,5l vody a celý den popíjet
*vypít během dne dostatek vody (2 – 3 litry), pro lepší vstřebatelnost vody do buněk přidat elektrolyty – kokos. voda, trochu soli do vody, quinton, mořská voda

25. DEN [4. den druhé fáze]

*ráno

- ◯ (menší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **bílý sáček Colo-Vada PLUS**
- ◯ MSM - polévková lžíce MSM, zapít teplou nebo vlažnou vodou s citronem

*dopoledne

- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **fialový sáček Light MIX**

*odpoledne

- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **fialový sáček Light MIX**

*večer

- ◯ krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ (větší) krabička číslo 2 (z fialového boxíku Colovada): **bílý sáček Colo-Vada PLUS**
- ◯ platíčko SuperFlora (probiotika a prebiotika): 2 tabletky zapít kefírem nebo zelnou šťávou - jako poslední věc, co si večer před spaním dáte

*obsah sáčku – **bílý sáček Colo-Vada PLUS a fialový sáček Light MIX** vysypat do shakeru s vodou 150ml, ¨prošejkovat¨ a počkat cca 2 minuty, aby hmota ztuhla, potom hmotu vypít a zapít ještě další sklenicí vody (hmota by neměla být až příliš tekutou, ani příliš ztuhlou konzistenci, něco mezi)

26. - 28. DEN: očistná fáze { 3. etapa colovady Green }

*závěrečná regenerační fáze
*obsahuje byliny, které hojí a regenerují střevní sliznici
*zůstat ještě pár dní na odlehčené stravě, po pár dnech postupně můžete zařazovat zpět vaši původní, vám vyhovující stravu

*po celý den { 26. – 28. den }
vypít během dne dostatek vody (2 – 3 litry), pro lepší vstřebatelnost vody do buněk přidat elektrolyty – kokos. voda, trochu soli do vody, quinton, mořská voda

26. DEN
*ráno
- ◯ krabička číslo 3 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou

*večer
- ◯ krabička číslo 3 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ platíčko SuperFlora (probiotika a prebiotika): 2 tabletky zapít kefírem nebo zelnou šťávou - jako poslední věc, co si večer před spaním dáte

27. DEN
*ráno
- ◯ krabička číslo 3 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou

*večer
- ◯ krabička číslo 3 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ platíčko SuperFlora (probiotika a prebiotika): 2 tabletky zapít kefírem nebo zelnou šťávou - jako poslední věc, co si večer před spaním dáte

28. DEN
*ráno
- ◯ krabička číslo 3 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou

*večer
- ◯ krabička číslo 3 (z fialového boxíku Colovada): jeden sáček s bylinnými pilulkami zapít vodou
- ◯ platíčko SuperFlora (probiotika a prebiotika): 2 tabletky zapít kefírem nebo zelnou šťávou - jako poslední věc, co si večer před spaním dáte