

A SZERVEZET MEGTISZTÍTÁSÁNAK MÓDSZERE

COLO-VADA 2 PLUS PROGRAM

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés	5
A megbetegedések első oka: helytelen táplálkozásunk	6
A megbetegedések második oka: helytelen táplálkozás és hidratálás (dehidratáció)	8
A megbetegedések harmadik oka: az emberi szervezet endogén környezeti terhelése	10
A megbetegedések negyedik oka: a baktériumok, vírusok, gombák, paraziták és protozoák agresszív hatása	11
Az emésztőrendszer élettana	14
A gyomor-bélcsatorna működési algoritmusai és az ennek zavarához vezető problémák	16
A gyomor-bélcsatorna különböző szakaszainak működési zavarai, amelyek kedvezőtlenül hatnak az emésztésre	17
A Colo-Vada Plus 2 tisztító program	18
A gyomor-bélcsatorna különböző szakaszainak működési zavarai, amelyek kedvezőtlenül hatnak az emésztésre	20
A Colo-Vada Plus 2 program elemei, amelyek megoldják ezeket a problémákat	21
A szervezet összetett tisztításának három lépése	22
A Colo-Vada Plus 2 program összetevői	23
A Colo-Vada Plus 2 program felhasználásának módja	24
Étrend a tisztítókúra idején	26
Hidratálás a Colo-Vada Plus 2 programban.....	28
A szervezet tisztításának eredménye	32
A Colo-Vada Plus 2 rendszeres használata a testsúlykiigazító programok keretében.....	33
A Colo-Vada Plus 2 program egyéb tisztító programokhoz viszonyított előnyei.....	34

- Az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint a megállapított diagnózisok nagy részétéves.
- Az Amerikai Egyesült Államokban minden negyedik kórházi ágyat olyan beteg foglalja el, akit az egészségügyi rendszer által okozott betegséggel kezelnek (iatrogén betegség vagy iatrogénia).
- Az izraeli orvosok 10 napig tartó sztrájkja idején ebben az országban csökkent a halandóság – és ez nem egyedi eset.
- Az allopatha orvostudománynak nagyon sok hiányossága van, amelyek elsősorban az alkalmazott kezelések mellékhatásaival kapcsolatosak.

Mindezeket figyelembe véve minden egyes, a saját egészségével foglalkozó ember számára hasznosak lehetnek a jövő preventív orvostudományának különböző irányvonalaira vonatkozó információk.



MIÉRT BETEGSZÜNK MEG?

Gyakran halljuk ezt a kérdést. Mit tehetünk, hogy többet éljünk anélkül, hogy betegek lennénk, örvendjünk az életnek szeretteink körében és azt tegyük, amit szívesen teszünk? Miért van az, hogy létünk legfontosabb pillanataiban védekezési mechanizmusaink egyszerűen romlani kezdenek? Tudunk-e valamit tenni, hogy elejét vegyük ennek a folyamatnak? Ebben a füzetben megpróbálunk néhány kérdésre válaszolni, különös tekintettel szervezetünk tisztító folyamatainak képességére.

Ez az anyag mindazoknak szól, akik hosszú és egészséges életet akarnak élni.

Egy régi kínai közmondás szerint: „Keresd betegségedet a tányérodban”. Évezredek óta ez a népi mondás jelképezte a távolkeleti országokban az emberi szervezet gyógyításának fő irányvonalát. Az arab orvos

és filozófus, Avicenna szerint: „Ha az ember megbetegszik, az első dolog, amit tennie kell, mondjon le az ételről (azaz böjtöljön – szerk. megj.). A második dolog: végezzen béltisztító eljárásokat. A harmadik dolog: változtassa meg az étrendjét és mossa ki a „szervezet folyadék elvezető rendszereit” (a nyirokrendszert, a kiválasztórendszert, azaz a vesét és a gyomor-bélcsatornát). És ha ezen tevékenységek egyike sem segített rajta, megkeresheti az orvost.”

Valamely betegség megjelenését az okoknak legalább négy fő csoportja hozza létre, amelyeket a továbbiakban ismertetünk. Majd ezt követően megpróbáljuk tudatosítani, hogy bármilyen helyzetben létezik az egészség számára kedvező megoldás.



A megbetegedések első oka:

Helytelen táplálkozásunk

„A balesetek, (ólom, arzén, stb.) mérgezésék, rendkívül fertőző mikroorganizmusok, veleszületett rendellenességek által okozott megbetegedések kivételével az ismert betegségek nagy többségének okai közvetlenül vagy közvetve a kiegyensúlyozatlan táplálkozásban keresendők.”

Dr. W. Kollath

„Az ember maga ássa saját sírját késsel és villával” és „Keressd betegségedet a tányérodban!” közmondásoknak mély értelme van. Táplálkozásunkban gyakorlatilag megszüntettük a szervezetünk számára szükséges élő termékek bejuttatását. Ezek az élő termékek a zöldségek, gyümölcsök, levélzöldség, erdei gyümölcsök, friss tej, házi készítésű sajt, friss hús, hal, natúr üdítőitalok, diófélék, gabona.

Természetesen felhasználunk néhányat a felsoroltak közül, ugyanis a modern technológiai folyamatok során először

„legyilkoljuk” a terméket, majd ezután megpróbáljuk asszimilálni. A „termék elpusztítása” nem azonos ennek halálával és kidobásával. Pontosan fordítva: ez az átalakítás az élelmiszereknek kellemesebb, általunk jobban kedvelt ízt kölcsönöz. Az élő termékek támadására felhasznált fegyvereink főként a só, cukor, ecet, de legfőképpen az élelmiszer-adalékanyagok. A „gyilkosság” módja nagyon eredeti – a felsorolt alkotóelemeknek az elkészített ételekhez való adagolása az enzimek működésének részleges vagy teljes gátlásához vezet. Az enzimek olyan fehérjék, amelyek a táplálékot az emésztőcsatornában felszívódó molekulákra bontják; ezek a molekulák bejutnak az általános keringésbe és ebben a formában használja fel őket a szervezet az anyagcsere folyamatokban. Az enzimek szükségesek a szervezet összes biokémiai folyamata számára, és nélkülözhetetlenek az energiát termelő reakciókban is.

A nemzetközi szervezetek jelentései szerint az elhalálozások harmadik leggyakoribb oka világszerte a mesterséges anyagokkal dúsított élelmiszerek fogyasztása, a kábítószeres, gyógyszerek és közúti balesetek után.

Mindannyian elkövetjük azt a hibát, hogy táplálkozásunkban „holt, torzított, hosszabb szavatossági idejű” termékeket fogyasztunk, amelyeket élelmiszer-adalékanyagok hozzáadásával hoztak létre. Ezen termékek fogyasztását követően a szervezet kénytelen saját maga előállítani az enzimeket a táplálék felszívódása érdekében, ehhez pedig sokkal nagyobb mennyiségű energiát kénytelen felhasználni.

Ennél is veszélyesebb a „káros anyagok”, azaz olyan termékek használata a táplálkozásban, amelyeket kémiai úton öltek meg, azaz nagyon cinikusan, halálosan veszélyes módon az élő sejt számára, a legújabb tudományos felfedezések felhasználásával. Ezek közé a termékek közé tartoznak azok, amelyek rákkeltő hatású adalékanyagokat (tartósítószereseket, mesterséges színezéket, stabilizátorokat, ízfokozókat, enzim-inhibitorokat), antibio-tikumokat, hormonokat, savakat, tartalmaznak. A termékek szavatossági idejének mesterséges meghosszabbítása pusztító hatású az emberi szervezetre. Az élelmiszeripari termékekhez hozzáadott adalékanyagok, az antibiotikumok és

hormonok, amelyekkel levágás előtt kezelték az állatokat és amelyek a végső fogyasztónak szánt élelmiszerbe kerülve tönkreteszik az immunrendszert és felborítják a kiválasztó rendszerek - nyirokrendszer, vese, emésztőrendszer, stb. - működését.

Amennyiben étrendünkben az adalékanyagokkal dúsított élelmiszerek vannak túlsúlyban, rendkívül komoly egészségi problémák állhatnak elő, amelyek bárkivel előfordulhatnak. A napi étrendet alkotó minden egyes élelmiszer tartalmazhat E-ket. Az úgynevezett „teljes kiőrlésű” lisztből készült kenyerek közül egyeseket a karamell-családhoz tartozó színezékekkel feketített lisztből készítenek. Egyes tésztafélékben a tojást tartazinnal (E 102), sárga színezékkel helyettesítenek, míg a hústermékek nátrium- és kálium-nitrit és nitrát típusú tartósítószereseket tartalmaz, ugyanakkor ízfokozóként nátrium-glutamátot (E-621) használnak.

Az ilyen jellegű termékek rendszeres fogyasztása gyakorta bizonyos krónikus betegségek megjelenésének legfőbb oka, ezeket a betegségeket pedig nem lehet kikezelní, ha a napi étrendben nem próbáljuk meg csökkenteni az adalékanyagokkal dúsított élelmiszerek fogyasztását. Ez a kérdés egyidejűleg aktuális és fontos világszinten az egészség megőrzése érdekében.

AZ ÉLELMISZER-ADALÉKANYAGOK

A szakirodalom az élelmiszer-adalékanyagoknak számos meghatározását tartalmazza, amelyek közül az alábbiakat választottuk ki:

1. A Magyar Élelmiszertörvény 1-2-89/107 számú előírása szerint élelmiszer-adalékanyag minden olyan, tápértékkel rendelkező vagy nem rendelkező anyag, amely

- rendszerint nem kerül fogyasztásra élelmiszerként,
- rendszerint nem jellemző összetevője az élelmiszernek,
- az élelmiszerek előállításakor vagy kezelésekor (többek között elkészítések, csomagolásakor, tárolásakor, letöltések stb.),
- technológiai vagy érzékszervi javítási célból
- szándékosan adják az élelmiszerekhez
- önmaga vagy származéka közvetlenül vagy közvetetten az élelmiszer összetevőjévé válik illetve válhat.

2. Élelmiszer-adalékanyag minden olyan élelmiszerként önmagában nem fogyasztott és jellemző élelmiszer összetevőként nem alkalmazott anyag – tekintet nélkül arra, hogy van-e tápértéke vagy sem –, amelyet az adott élelmiszer gyártása, feldolgozása, elkészítése, kezelése, csomagolása, szállítása és tárolása során technológiai célból (organoleptikus módosításokat is beleértve) szándékosan adnak az élelmiszerhez, melynek eredményeként önmaga vagy származéka közvetlenül vagy közvetetten az élelmiszer összetevőjévé válik vagy valamilyen módon befolyásolja annak az élelmiszernek a tulajdonságait, amelyhez adagolják. Ez a fogalom nem foglalja magába sem a szennyező anyagokat, sem azokat az anyagokat, amelyeket a tápérték fokozása vagy fenntartása érdekében adagolnak, sem a nátrium-kloridot. (Codex Alimentarius FAO-WHO).

Szimbolikusan, az élelmiszerek címkéjén az adalékanyagokat attól függően nevezik meg, hogy melyik csoporthoz tartoznak. Például: tartósítószer, majd ezt követően megjelölik az adalékanyag nevét: benzoosav, vagy az illető anyag kódszámát: E 210.

Soha ne fogyasszon olyan élelmiszert, amelynek hosszú lejáratú a szavatossági ideje!



A megbetegedések második oka:

A helytelen táplálkozás és a dehidratáció

Megiszunk mindent, ami a kezünk ügyébe kerül, rendszerint szénsavas folyadékokat/italokat, amelyek szín- és ízfokozókat tartalmaznak, így látvány szempontjából vonzóbbá válnak mint azok, amelyekre a szervezetünknek szüksége van. Ezek általában üdítő italok, amelyeket vízből, cukorból és/vagy cukorpótlókból, széndioxidból, szénsavas vízből, tartósítószerből és mesterséges aromákból állítanak elő. Az ízesített, csomósodásgátlókkal kezelt instant tea és kávé méreggá válik a szervezet számára, főként ha meggondolatlanul fogyasztjuk. Az ilyen jellegű termékek a szervezet számára minimális mértékben szükségesek vagy akár teljességgel

hiányozhatnak, akár „válságos” időkben is. A szervezetnek csupán tiszta, „élő”, bázikus pH-jú vízre van elengedhetetlenül szüksége. Éppen ezért semmiképpen nem indokolt klóros vizet innunk, közvetlenül a csapból. A klór nemcsak a vízben levő mérgező baktériumokat pusztítja el, hanem a bélben levő jótékony baktériumokat is. Márpedig a gyomor-bélsatornában levő szaprofita baktériumok nagyon értékesek az anyagcsere folyamatok számára. Ezek a baktériumok olyan flórát képeznek, amely szimbiózisban él a szervezetünkkel. És ne feledje, főzéssel a klór nem bomlik le, hanem oldhatatlan származékokká alakul.

A klór elpárolgatása érdekében főzés előtt a vizet - állandó kavargatás mellett hagyjuk „pihenni” 24 órát!

A DEHIDRATÁLTÓSÁG JELEI

A SZERVEZET DEHIDRATÁLTÓSÁGA	TÜNETEK
1%	Szomjúságérzet áll elő.
2%	Nyugtalanág, étvágytalanság; kb. 20%-kal csökken a munkabírás
4%	Hányinger, szédülés, érzelmi labilitás és fáradtság
6%	Megszűnik a mozgáskoordináció és a beszéd inkoherenssé válik.
10%	A fentiekben felsorolt tünetek mellett hőszabályozási zavarok jelennek meg és elkezdődik a sejtek elhalása.
11%	Ebben az állapotban már nem elég csupán a hidratálás. A szervezet elektrolit-egyensúlya súlyos változáson ment át. Az elektrolit-egyensúly helyreállítása szakszerű orvosi segítséget igényel.
20%	Beállhat a halál.





A megbetegedések harmadik oka:

Az emberi szervezet endogén környezeti terhelése

Világszerte az orvosok egyetlen következtetésre jutottak: „A környezetszennyezés az a legfőbb ok, amely az emberiség pusztulásához fog vezetni”. A megbetegedések több mint felét máris környezeti okok váltják ki. Mi is az endogén környezetszennyezés? A mérgező anyagokról van szó: ipari és háztartási (lakkok, festékek, oldószeres, mosószeres és egyéb háztartási tisztítószeres) szerek által szennyezett levegő, tizenháromezer mérgező szennyezőanyaggal fertőzött víz és számos egyéb káros anyag, amely körülvesz minket a légzés, a táplálkozás során, valamint a bőrön keresztül bejut a szervezetbe és felszívódik a vérbe, így napi

szinten mérgezz minket, miközben lassan, de biztosan zavart kelt a kiválasztórendszerek működésében.

Az állam hanyagságának egyik példája az olyan óvodák és iskolák felavatása, amelyeknek felújítása folyamatban van vagy nemrég fejezték be. A festés, lakkozás gyermekek jelenlétében rendkívül mérgező. A festékek és lakkok összetételében levő illékony vegyületek belégzéssel a gyermekek szervezetébe kerülnek, ahol - főként a májra - visszafordíthatatlanul károsan hatnak.



A megbetegedések negyedik oka:

A baktériumok, vírusok, gombák, paraziták és protozoák agresszív hatása

Nem az emberi élet az egyedüli a természetben. Velünk együtt más élőlények is léteznek, amelyek sokkal hosszabb ideje élnek a Földön, tehát sokkal jobban alkalmazkodtak és nálunk sokkal „okosabbak”. A baktérium vagy a gomba soha nem fogyaszt számára káros termékeket, mint amilyeneket mi fogyasztunk. Márpedig a gomba ugyanolyan élő sejt, mint amilyenek a minket alkotó sejtek. Miközben az élelmiszereket „holt” termékekkel alakítjuk, biztos módon megvédjük őket a baktériumoktól és a gombáktól, ugyanakkor alapjáig tönkretesszük szervezetünket. Az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint a megállapított diagnózisok 70%-a világszerte téves, és ez a fejlett országokra is igaz.

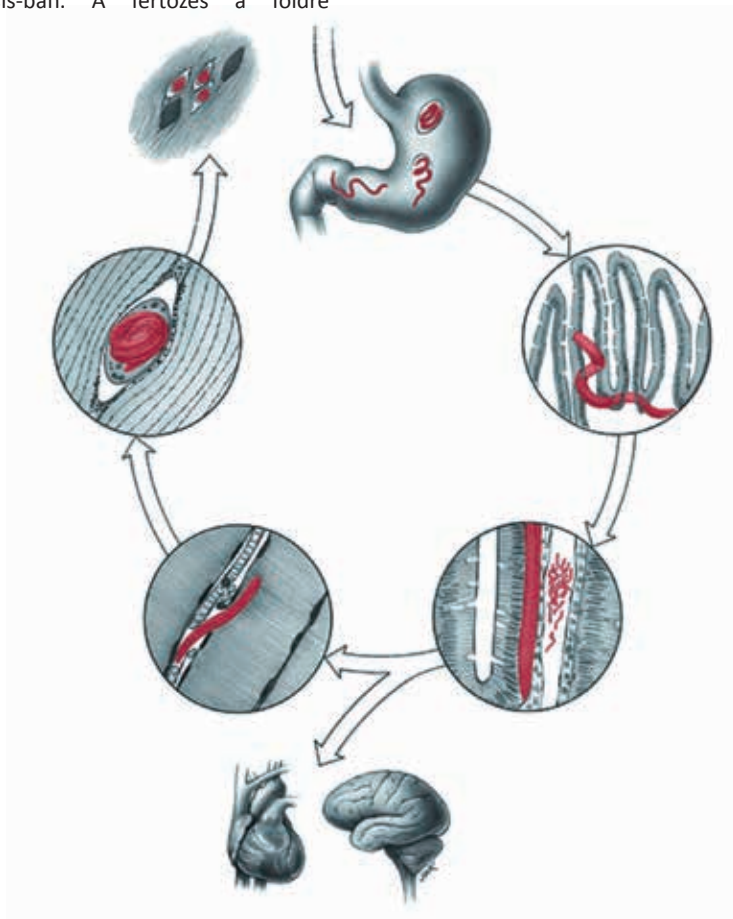
Gyakran úgy tűnik, hogy a betegségnek nincs oka. Az okok azonban léteznek, és meg kell keresni, mert csak azok pontos ismeretében tudjuk meggyógyítani az általuk kiváltott betegséget.

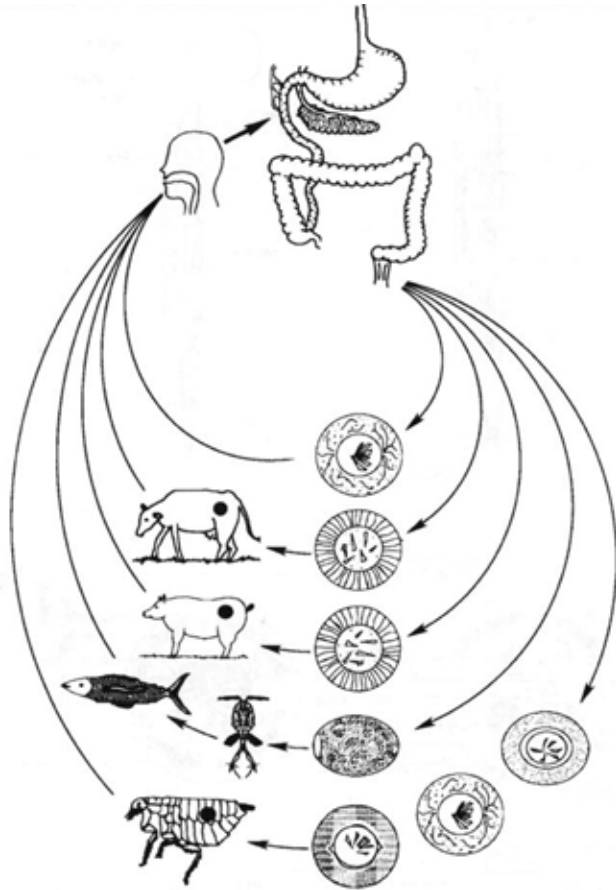
Például: létezik egy élősködő, a toxocara vagy kutya orsóféreg. A toxocariasis parazita fertőzés, amelyet a kutyától vagy macskától elkapott lárvák okoznak. A szakirodalom a betegséget Larva migrans visceralis (LMV) megnevezéssel írja le. A toxocara nem szaporodik az emberi szervezetben, azaz a nőstények nem raknak le petéket. A toxocara peték jelenlétét székletvizsgálattal nem lehet kimutatni, a parazitológiai székletvizsgálat eredménye természetesen negatív lesz. Így az élősködő tovább él, más

szervek felé vándorol és az egész szervezetet megfertőzi egészen a szemből anélkül, hogy másként is kimutatható lenne. Nagy pontosságú vizsgálattal - ahol figyelembeveszik a földrajzi térséget, az állatokkal (kutya, macska) való kapcsolat, illetve a laboratóriumi vizsgálatok eredményeit: eozinofiliával társult magas fehérvérsejt szám, negatív parazitológiai székletvizsgálat, pozitív szerológiai vizsgálat pozitív asszociációja révén - állapítható meg az egyértelmű diagnózis: toxocariasis. Nagyon sok nem féregtelenített kutya és főként a kóbor kutyák szenvednek toxocariasis-ban. A fertőzés a földre

lerakott peték révén jön létre, ahonnan könnyen bekerülnek az emberi szervezetbe mosatlan gyümölcs vagy szennyezett kéz közvetítésével.

A 2003-as kimutatás szerint a toxocariasis megbetegedések száma másfélszeresére nőtt. A XX. század 50-es éveiben H. Wilder 24 retinadaganat-gyanús beteg eltávolított szembőlvizsgálatát vizsgálta biopsziával. 20 esetben (83,3%) toxocara lárvát talált. A 70-es években, egy hasonló kutatás keretében (254 esetben eltávolított szembőlvizsgálat), ennek a feregnek a lárváit 35,5 %-ban mutatták ki. És ez csupán egyetlen példa.





AZ EMÉSZTŐRENDSZER ÉLETTANA

Egészségünk nagymértékben függ az általunk fogyasztott élelmiszer minőségétől, feldolgozásának módjától és a gyomor-bélcsatornában történő felszívódásának mértékétől, illetve attól, hogy mennyire jól ürítjük ki a meg nem emésztett mérgező salakanyagot.

Hogyan zajlik a táplálék emésztési folyamata az emberi szervezetben?

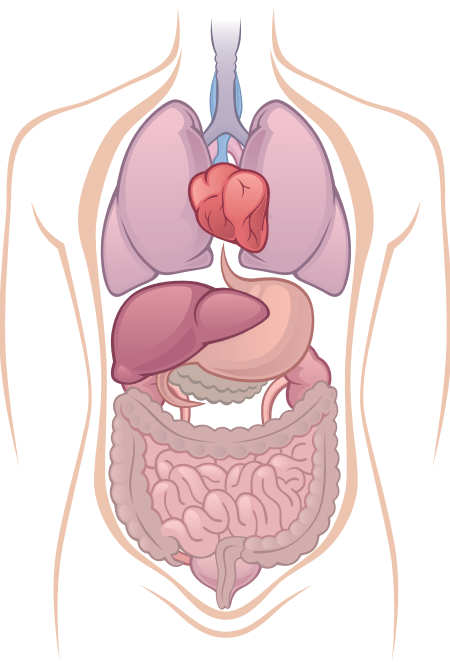
A SZÁJÜREGBEN valósul meg a táplálék aprítása és az első kapcsolat egy enzimmel, a nyál amilázzal, amely a lisztben levő keményítőt amilózra és amilopektinre, azaz olyan cukrokra bontja, amelyekből glükóz lesz.

A NYELŐCSŐ továbbítja a táplálékot a szájüregből a gyomorba.

A GYOMOR sósav segítségével valósítja meg az emésztés első szakaszát.

A VÉKONYBÉLBN kerül sor az emésztés következő szakaszára. A bélnyálkahártyán több milliárd bélbolyhol (kefeszerű szél) van, amelyek növelik felszínét. Az emésztőnedvek enzimei biztosítják a táplálék átalakítását szerves molekulákká, amelyek felszívódnak a bélbolyhokban és így a vérbe jutnak.

A MÁJ az emésztőrendszer része, 500-nál több létfontosságú funkciója van. Alapvető feladatai közé tartozik az epesavak kiválasztása a zsírok emésztésére, a tápanyagtartalék (főként a glikogén) biztosítása, a toxinok és salakanyagok szűrése a vérből, nagyszámú fehérje szintézise és számos, a vérbe jutó vegyi anyag semlegesítése. A máj egyedülálló az ember szerveinek sorában, nagy regenerálódó képessége, betegség vagy



akut sérülés nyomán elpusztult sejtjeink helyreállítása révén. A máj az emlősök egyedülálló biokémiai laboratóriuma. A toxinok szűrése és a vegyi anyagok semlegesítése főként éjjel történik. Amennyiben ez a folyamat nem zajlik le a megfelelő mértékben, reggel fáradtan ébredünk, tele ki nem ürített mérgeanyagokkal. A máj funkcionális felülete nagyon nagy. A májat 75%-ban víz alkotja és egy hatalmas felszívó szivacshoz hasonlít.

AZ EPEHÓLYAG gyűjti össze a májon belüli epevezetékeken érkező epeváladékot, amelyet majd a megfelelő pillanatban és a szükséges mennyiségben a patkóbélbe ürít.

A HASNYÁLMIRIGY a különféle élelmiszerek lebontásához szükséges emésztőenzimeket választja ki.

A hasnyálmirigy ugyanakkor az endokrin rendszer egyik mirigye, inzulin nevű hormont

termel, amely szabályozza a vércukorszintet. A hasnyálmirigy működési zavara főként cukorbetegséget (diabétesz) okoz az elégtelen inzulintermelés következtében.

A BÉL nagyon gazdagon erezett. Az emésztési folyamat során létrejött és a szervezet normál működése számára szükséges összes tápanyag (vitaminok, ásványi sók, aminosavak, foszfolipidek, stb.) a bélnyálkahártyán keresztül felszívódik a vérbe, amely a sejtekhez szállítja azt.

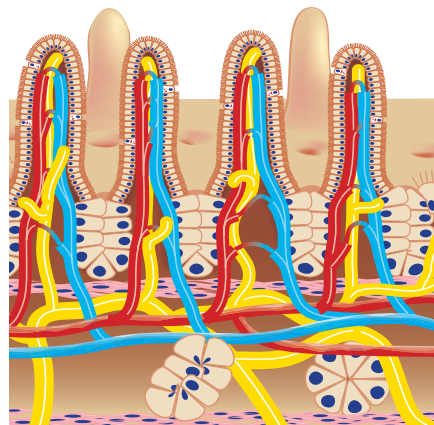
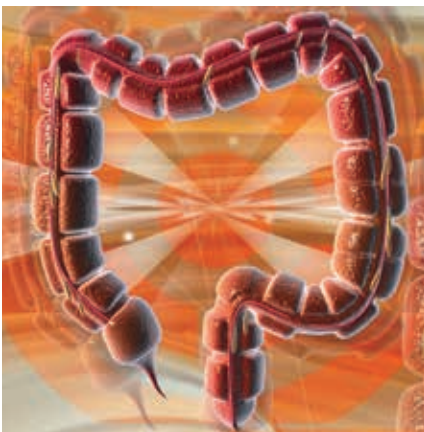
Ideális esetben ezeknek tiszta és ép táplálékhozadozóknak kellene lenniük. A bél optimális működése esetében ez így is van. Azonban a bél emésztési zavara esetén a vér összetétele jelentősen megváltozik. A bélben létrejövő összes káros és mérgező anyag felszívódik a vérbe. A bél kétharmadából (a bél teljes hossza 12 méter) a vér a májba jut (portális keringés), míg a fennmaradó egyharmad, amely magába foglalja a vastagbelet, szigmabelet és végbelet, az általános keringéssel (nagy vérkörrel) a tüdőbe jut. Éppen ezért a vastagbél megbetegedései a tüdő különféle megbetegedéseivel vezetnek, amely kórok krónikussá is válhatnak. A mérgező anyagokat tartalmazó vér megterheli a szervezet

kiválasztó rendszereit: az urogenitális rendszert, légzőszervet, nyirokrendszert, ami végső soron súlyos krónikus betegségek kialakulásához vezethet.

A táplálék végső lebontása a **VASTAGBÉL**EN történik a baktériumok és emésztőnedvek segítségével; ezt követően meg nem emésztett maradványok maradnak, amelyeket a szervezet kiürít.

A SZIGMABÉL olyan tartály, amely a mérgező maradékanyagot tömöríti, besűríti és ahonnan a salakanyag a végbeleten keresztül természetes módon kiürül.

Az emésztőrendszer működési zavarait előidéző tényezők közé tartoznak többek között: a helytelen táplálkozás, gyenge minőségű élelmiszerek, szennyezett környezet, bél diszbiózis, káros szokások, mint például a dohányzás és krónikus alkoholfogyasztás, idült emésztőrendszeri megbetegedések.



A GYOMOR-BÉLCSATORNA MŰKÖDÉSI ALGORITMUSA ÉS AZ ENNEK ZAVARÁHOZ VEZETŐ PROBLÉMÁK

A gyomor-bélcsatorna működése a mechanikai rendszerek működési elvei alapján valósul meg és az alábbi vázlat szerint megy végbe:

1. szakasz

Étkezés

2. szakasz

Emésztés - a tápanyagok felszívódásával és energia felhasználással

3. szakasz

Kiürítés - a feldolgozatlan maradékok kiürítése a szervezetből



A normális emésztési folyamathoz szükség van e folyamat résztvevőire. A természetes anyagokról van szó: vízről, enzimekről (amelyek nélkül nem lehetségesek az élelem lebontási folyamatai), illetve baktériumokról, amelyek segítségével a tulajdonképpeni emésztés megvalósul.

Működési zavar az emésztés bármelyik szakaszában beállhat, amennyiben megbomlik a folyamat „résztvevőinek” minősége és mennyisége.



A GYOMOR-BÉLCSATORNA KÜLÖNBÖZŐ SZAKASZAINAK MŰKÖDÉSI ZAVARAI, AMELYEK KEDVEZŐTLENÜL HATNAK AZ EMÉSZTÉSRE

1. szakasz: ÉLELMISZER ELFOGYASZTÁSA

1	Működési zavar a szájüreg szintjén (nem megfelelő rágás, rossz fogazat...)
2	A nyelőcső tranzit zavara

2. szakasz: A TÁPLÁLÉK FELDOLGOZÁSA

3	A gyomrosav- (sósav-) képzés zavara
4	Bélperisztaltika zavara
5	A patkóbél pH-értékének zavara
6	Az epe kiválasztásának és képzésének zavara
7	A hasnyálmirigy enzim-funkciójának, az általa kiválasztott enzimek mennyiségének és minőségének zavara
8	A bélben levő szaprofita baktériumok mennyiségének és minőségének zavara
9	Patogén baktériumok, gombák, protozoák és bélférgek jelenléte
10	Rostok mennyiségi és minőségi részaránya az étrendben
11	A béltartalom hidratálásának zavara - vízhiány
12	Az emésztési folyamathoz szükséges vitaminok mennyiségének és minőségének zavara
13	Az ásványi sók anyagcsere zavara

3. szakasz: A FELDOLGOZATLAN SALAKANYAG KIÜRÍTÉSE A SZERVEZETBŐL

14	Aranyér
15	A bélfal elváltozásai (polipok, repedések, stb.)
16	Végbélsüllyedés



Mind a hét problémának
egyedülálló megoldása van:
Colo-Vada Plus 2
tisztító program

Amennyiben:

- fejfájással;
- fokozott fáradtsággal;
- szívritmus zavarral;
- korai öregedéssel;
- székrekedéssel;
- gyomor-bélpanaszokkal;
- megnövekedett testsúllyal küszködik,

szervezete túlterhelt motorként működik és segítségre van szüksége.

Az első dolog, amit egészségünk megőrzése érdekében tennünk kell: állítsuk helyre az emésztőszervek működésének harmóniáját! Ennek érdekében összetett tisztítási rendszerhez folyamodhatunk, amely minden szempontból tekintettel

van a gyomor-bélcsatorna szerveinek működésére. Ezen rendszer alkalmazása révén segíthetjük szervezetünket eljutni a természetes szintű önszabályozáshoz.

Amikor egy szerkezet működéséről beszélünk, úgy tűnik, hogy minden teljesen világos. Vegyük például a legelterjedtebb mechanikai rendszert, a gépjárművet. Minden autós megérti, hogy a kocsi működésének műszaki feltételei vannak, amelyeket nem szabad áthágni. Például, a benzinnek megfelelőnek kell lennie a motor típusa számára, az olajsűrűket bizonyos számú lefutott kilométer után cserélni vagy tisztítani kell, a légszűrőt szabályos időközönként cserélni vagy tisztítani kell stb. A gépkocsi csakis ilyen körülmények között működhet jól és biztonságosan.

Amikor saját szervezetére gondol az ember azt hiszi, egész életében azt ehét

amit akar, hogy soha nem kell tisztítási eljárásokat végeznie, így elhasználja a szervezetét és egy erősen szennyezett környezetben gyengíti azt.

Az egyik legjobb összetett tisztító rendszer jelen pillanatban a Colo-Vada Plus 2 Program.

A kanadai tudós, **Albert Zehr** által kifejlesztett rendszert, a **Colo-Vada Plus 2 Programot** a szervezet fokozatos tisztítására dolgozták ki. 14 napra számolva a rendszer három szakaszt foglal magába, amelyek teljes összhangban vannak a szervezet normális működésével, így gyakorlatilag semmiféle kellemetlenséget nem okoznak a mindennapi élet tekintetében.

Albert Zehr kanadai táplálkozás szakértő orvos, az RBS cég Tudományos Tanácsadó Csoportjának tagja, 15 éven keresztül hatékony táplálkozási programokon dolgozott, amelyek nagyon népszerűek Kanadában. Jelenleg főként misszionáriusi munkának szenteli idejét. Zehr doktor az egészséges táplálkozásról szóló két kiváló

könyv szerzője: Egészséges lépések és Saját egészségünk megőrzésének elmélete. Albert Zehr egy egyszerű, természetes és biztonságos méregtelenítési rendszert dolgozott ki, ez a **Colo-Vada Plus 2 Program**. Több éven át fejlesztette a rendszert, bebizonyítva annak hatékonyságát és biztonságosságát. Ez a tisztító rendszer nagyon egyszerű, alkalmazása kényelmes. Azoknak szól, akik szervezetüket saját, megszokott környezetükben akarják megtisztítani anélkül, hogy befeküdneek a kórházba, gépeket, technikákat vagy vegyi eljárásokat alkalmaznának.

Ennek a tisztító programnak az alapelve figyelembe veszi a gyomor-bélcsatorna megszokott élettani ritmusát. A program használatához nem szükséges szabadságot kivennie vagy kezelésre elvonulnia valamelyik fürdőhelyre. Mindennapi tevékenysége megszakítása nélkül állíthatja helyre egészségét. A programot otthoni, orvosi felügyelet nélküli használatra dolgozták ki.



A GYOMOR-BÉLCSATORNA KÜLÖNBÖZŐ SZAKASZAINAK MŰKÖDÉSI ZAVARAI, AMELYEK KEDVEZŐTLENÜL HATNAK AZ EMÉSZTÉSRE

1. szakasz: ÉLELMISZER ELFOGYASZTÁSA

1	Működési zavar a szájüreg szintjén (nem megfelelő rágás, rossz fogazat...)
2	A nyelőcső tranzit zavara

2. szakasz: A TÁPLÁLÉK FELDOLGOZÁSA

3	A gyomrosav- (sósav-) képzés zavara
4	Bélperisztaltika zavara
5	A patkóbél pH-értékének zavara
6	Az epe kiválasztásának és képzésének zavara
7	A hasnyálmirigy enzim-funkciójának, az általa kiválasztott enzimek mennyiségének és minőségének zavara
8	A bélben levő szaprofita baktériumok mennyiségének és minőségének zavara
9	Patogén baktériumok, gombák, protozoák és bélférgek jelenléte
10	Rostok mennyiségi és minőségi részaránya az étrendben
11	A béltartalom hidratálásának zavara - vízhiány
12	Az emésztési folyamathoz szükséges vitaminok mennyiségének és minőségének zavara
13	Az ásványi sók anyagcsere zavara

3. szakasz: A FELDOLGOZATLAN SALAKANYAG KIÜRÍTÉSE A SZERVEZETBŐL

14	Aranyér
15	A bélfal elváltozásai (polipok, repedések, stb.)
16	Végbélsüllyedés

A COLO–VADA PLUS 2 PROGRAM ELEMEI, AMELYEK MEGOLDJÁK EZEKET A PROBLÉMÁKAT

1. szakasz: ÉLELMISZER ELFOGYASZTÁSA	
1	–
2	–
2. szakasz: A TÁPLÁLÉK FELDOLGOZÁSA	
3	Útifű
4	Lucerna, Közöséges kutyabenge, 2. sz. növény keverék, Coral–Mine
5	Coral–Mine, Lucerna
6	Fokhagyma
7	Enzimek
8	Super Flora
9	Fekete dió levél, fokhagyma
10	Lucerna, szorbens (kaolin), aszalt szilva
11	Coral–Mine
12	Ultimate, Lucerna, 2. sz. növény keverék
13	–
3. szakasz: A FELDOLGOZATLAN SALAKANYAG KIÜRÍTÉSE A SZERVEZETBŐL	
14	–
15	Ultimate
16	Lucerna, 2. sz. növény keverék

A SZERVEZET ÖSSZETETT TISZTÍTÁSÁNAK HÁROM LÉPÉSE:

1. SZAKASZ	FELKÉSZÜLÉS	7 NAP
2. SZAKASZ	TISZTÍTÁS	4 NAP
3. SZAKASZ	FELÉPÜLÉS	3 NAP

A tisztulás három szakaszban valósul meg. Ez egy klasszikus rendszer, amely biztonságos tisztító eljárásokból tevődik össze.

1. SZAKASZ FELKÉSZÜLÉS. Célja a szervezet előkészítése a tulajdonképpeni tisztítási folyamat megvalósítására. Ebben a szakaszban kerül sor a mérgeanyagok elsődleges eltávolítására a szervezetből, a bélperisztaltika serkentésére, féregtelenítésre (protozoák és bélférgek eltávolítására), a bélflóra helyreállítására, a vitamin- és ásványianyag szükséglet pótlására, antioxidáns védelemre, illetve a hosszú idő alatt felhalmozódott széklet puhítására.

2. SZAKASZ: Ez a tulajdonképpeni **TISZTÍTÁS** egy egyedülálló, évszázadok során kipróbált szorbens segítségével. Ebben a szakaszban ajánlott lemondani az élelmiszerfogyasztásról vagy kizárólag

rostmentes zöldségre, gyümölcsre szorítkozni. A kiegyensúlyozott támogató rendszer biztosítja a szervezet számára az összes szükséges tápanyagot, így csökkenti az éhségérzetet. A tisztítóóra összetevői felszívják a mérgező anyagokat és helyreállítják a bélnyálkahártyát.

3. SZAKASZ: FELÉPÜLÉS és az emésztés új minőségi szintre emelése. Ebben a szakaszban a szaprofita baktériumok a megtisztult bélbolyhokon telepednek meg, míg az enzimek a természetes reakcióknak megfelelően állítják helyre az emésztési folyamatot, ami tisztítás után nagyon fontos. A vitaminok és ásványi anyagok szolgáltatják a szervezet számára a mindennapi tevékenységhez szükséges energiát.

A program 3. szakaszában felhasznált növényeknek gyulladásgátló hatása van, így elősegítik a gyomor-bélcsatorna működésének normalizálását.



A COLO–VADA PLUS 2 PROGRAM ÖSSZETEVŐI

1. SZAKASZ FELKÉSZÜLÉS	2. SZAKASZ TISZTÍTÁS	3. SZAKASZ FELÉPÜLÉS
<p>Hashajtók Vízajtók Epeajtók Paraziták elleni program Tisztító program Bélperisztaltika serkentők Szaprofita baktériumok Rostok Vitaminok Ásványi anyagok Enzimek (enzimes termékek)</p>	<p>Szorbensek Bélnyálkahártya helyreállítók Paraziták elleni program Rostok Vitaminok Ásványi anyagok Antioxidánsok</p>	<p>Enzimek Szaprofita baktériumok Vitaminok Ásványi anyagok Rostok Antioxidánsok</p>

A COLO-VADA PLUS 2PROGRAM FELHASZNÁLÁSÁNAK MÓDJA

1. FELKÉSZÜLÉS (7 NAP)

1. - 7. nap

Ez a szakasz összesen 14, egyenként 10 tablettát tartalmazó tasak elfogyasztásából áll. Minden egyes tasak a következőket tartalmazza:

Ultimate – természetes vitaminok, a tápanyagok egyensúlyának biztosítására - a program teljes időtartama alatt.

Super Flora – (minden egyes kapszula Lactobacillus acidophilus, Bi- fidobacterium lactis baktériumokat, mikrocellulózt, szilícium-dioxidot, magnézium-sztearátot tartalmaz), elősegíti a normális bakteriális környezet fenntartását az emésztőrendszerben.

Cascara Sagrada (Kaszgara) – természetes hashajtó, szabályozza a bélperisztaltikát és puha székletet alakít ki anélkül, hogy irritációt okozna.

Alfalfa (lucerna) biztosítja a szervezet számára az alapvető ásványi anyagokat (kalciumot és magnéziumot), ugyanakkor klorofill forrás, amelyet „napfény raktár”-nak is neveznek.

Combination Two (2. sz. növényi keverék) fokhagyma, görögszéna, kasszia, vöröshere, dúsvirágú ökörfarkkóró, (bíbor levelű) orvosi zsálya, yucca keveréke. Ezeket a növényeket a népi gyógyászat a szervezet általános tisztítására használja.

Black Walnut Leaves (Fekete dió levél), amelyet a leghatékonyabb természetes féreghajtók egyikének tekintenek. Magas mangán tartalma miatt a fekete dió kiváló epetermelés serkentő és bélperisztaltika szabályozó.

Naponta két tasak tartalmát kell elfogyasztani, egyet reggel és egyet este. Ebben a szakaszban a szervezet felkészül a tisztításra, a mérgező anyagokat a vastagbélbe szállítja, ahonnan kiürülnek. A teljes bél működésének normalizálása révén a szervezet tápanyagellátása biztosított. Amennyiben a széklete nagyon lágy lesz, csak egy kaszkara tablettát vegyen be naponta.

2. TISZTÍTÁS (4 NAP)

8.- 11. nap

*Ehhez a szakaszhoz összesen 8, egyenként 8 tablettát tartalmazó tasakot használunk fel. Minden egyes tasak a következőket tartalmazza: **Ultimate, Super Flora, C-Vitamin (500 mg), Alfalfa (Lucerna), Cascara Sagrada (Kaszgara), Combination Two (2. sz. növényi keverék), Black Walnut Leaves (Fekete dió levél).***

Naponta két tasak tartalmát kell elfogyasztani, egyet reggel és egyet este, valamint az összesen 16 db. egyenként 12 g **Colo - Vada Mix** port tartalmazó tasakból 4 db-ot a nap folyamán.

A **Colo-Vada Mix** por tartalma: *Kaolin (4,16 g), amely a gyomor-bélszatórnában felszívja a mérgeanyagokat. Ez a csodálatos anyag saját tömege 40-szeresének megfelelő mérgeanyagot szív fel! A kaolin elősegíti az állott béltartalom kiürítését és a bélfalról fellazítja a megszilárdult és az emésztőcsatorna nyálkahártyája által takart lerakódásokat.*

Útifű maghéj kivonat (7,08 g), citromhéj (0,52 g), lecitin (0,12 g), aszalt szilva (0,1 g), édesgyökér (cukorkóró) gyökerének kivonata (0,02 g).

Ebben a szakaszban a szorbens erőteljesen felduzzad, miközben kocsonyás massa jön létre, amelynek az a csodálatos tulajdonsága, hogy felszívja a kaolin hatására létrejött nagy mennyiségű viszkózus masszát, miközben kenőanyag szerepe is van. Az így létrejött, cseppfolyóssá vált ürülék sokkal könnyebben távozik a szervezetből.

3. FELÉPÜLÉS (3 NAP)

12. - 14. nap

Ehhez a szakaszhoz összesen 6, egyenként 8 tablettát tartalmazó tasakot használunk fel. Minden egyes tasak a következőket tartalmazza: **Ultimate, Super Flora, C-Vitamin (500 mg), Alfalfa (Lucerna), Cascara Sagrada (Kaszpara), DigestAble (enzimek).**

A DigestAble főként az emésztést serkentő enzimekből áll, a következő összetétellel: amiláz, proteáz, lipáz, maltáz, galaktozidáz, peptidáz, glükóamiláz, bromelain, celluláz, szacharóz, papain és laktóz. Ezek az enzimek jó emésztést biztosítanak a második szakasz étrendje után, amely csak különféle gyümölcs- és zöldséglevelek fogyasztását foglalja magába.

Annak érdekében, hogy az emésztőrendszer számára lehetővé tegyük a normális terhelés fokozatos helyreállítását, a 12. naptól a 14. napig lehetőleg csak nyers vagy kevésbé feldolgozott zöldségeket fogyasszunk, míg a fehérje tartalmú élelmiszereket, mint például: tojás, hús stb., csak kis adagokban, a 13. naptól kezdve lehet a napi étrendbe bevezetni. A programnak ebben a szakaszában egy tasak tartalmát (8 tablettát) naponta kétszer, három nap alatt fogyassza el, majd ezt követően visszatérhet

a megszokott étrendre.

Az emésztőcsatorna normális működésének biztosítása érdekében javallott a programot évente kétszer alkalmazni.

MEGJEGYZÉS:

A Colo-Vada Mix-port közvetlenül fogyasztás előtt keverjük össze hideg vízzel, mert a keverék egy percnél rövidebb idő alatt megkocsonyosodik. A mix-por így könnyen vihető munkahelyünkre is.

A 9. nap végén, de főként a 10. és 11. napon figyelje meg a tisztítóóra eredményét (nézzük meg bátran, hogy mi távozott!), ami információ és ellenőrzés szempontjából szükséges. Ne szégyellje kórtörténetét; ez az Ön személyes aktája, a benne levő adatok pedig nagy hasznára lehetnek egészsége jövőbeni megőrzése tekintetében.



ÉTREND A TISZTÍTÓKÚRA IDEJÉN

A tisztítókúra ideje alatt szervezetünknek csak minimális mennyiségű káros anyagot szabad kapnia a vízből és az élelmiszerekből, ellenkező esetben a program összetevői nem a felgyülemlett maradék- és mérgeanyagokat fogják eltávolítani, hanem a gyomor-bélcsatornába érkezett „új jövevény” káros anyagokat. Ellenkező esetben a **Colo-Vada Plus 2 Program** haszna minimális lesz, a kúra csupán részben fogja kitisztítani az ürülékét a bélből (a jól ismert beöntéshez hasonlóan).

A program elkezdése előtt a szervezet a tisztításra való további előkészítést igényel.

Legalább 2 héttel előzőleg az étrendet a következőképpen kell megváltoztatni: kis adagokban fogyasszunk ételmet naponta 4 – 5-ször, vércsoportunknak megfelelően; kötelező módon el kell fogyasztani 1–1,5 liter szénsavmentes vizet, amelyhez hozzákeverjük a Coral-Mine ásványisó együtttest. Az ilyen módon kezelt víz fokozza a szervezet lúgosságát és könnyen felszívódó kalciummal látja el, ugyanakkor csökkenti a víz felületi feszültségét is, így elősegíti annak gyors továbbítását a szervezet sejtjei felé, amelyeknek segít megtisztulni az anyagcseréből származó mérgező anyagoktól.



A COLO-VADA PLUS 2 PROGRAM IDEJE ALATT AJÁNLOTT:

1. Gabona főzetet, nyers, főtt vagy párolt zöldséget, gyümölcsöt és salátákat, vízzel főtt zöldséglevest, valamint főtt vagy párolt halat, sovány, erjesztett tejterméket (kefírt és

különféle joghurtokat) tartalmazó étrendet kövessen! A saláták fűszerezésére olívaolaj vagy szójaszószt ajánlott. Hasonlóképpen szárított gyümölcsöt, citromot, nyers céklát, leveles zöldséget is lehet fogyasztani.

2. A nap folyamán 1,5 l Coral-Mine-nal kezelt vizet és friss zöldség- és gyümölcsleveket kell elfogyasztani, minden folyadékhoz H-500-at adagolva, ami elősegíti a szervezet jobb méregtelenítését, maradékanyagoktól és patogén mikroorganizmusoktól való megtisztítását.

3. Csökkentsük vagy iktassuk ki teljesen az étrendből a tartósított, illetve állati eredetű termékeket (hús, csirkehús, tej és tejtermékek, tojás, stb.), valamint a pékárukat és cukrászterméket, kávé, sót és cukrot!

4. Iktassuk ki a puffadást elősegítő termékeket: szőlőt, almát, banánt, körtét és hüvelyeseket (bab, borsó, lencse), burgonyát, káposztát, őszi- és tavaszi retket!

5. Teljes mértékben hanyagoljuk a szénsavas italok fogyasztását!



HIDRATÁLÁS A Colo-Vada Plus 2 PROGRAMBAN

Méregtelenítés előtt, a szervezet felkészítésében és a mérgeanyagok kiürítése érdekében létfontosságú a hidratálás. Ajánlott egy legkevesebb 2–4 hetes hidratálási időszak.

A hidratálási folyamat optimalizálása érdekében a következő lépéseket javasoljuk:

1. Reggel, rögtön ébredés után, tisztítsa le nyelvéről a nyálkát egy kanál segítségével (kaparással)!

2. Mossa meg a fogát és a szájüregét! Ajánljuk a MicroBrite fogtisztító port, amely nem tartalmaz fluort és Microhydrin tartalmának köszönhetően antioxidáns és lúgosító hatású.

3. Oldja fel egy Microhydrin vagy H-500 kapszula tartalmát 1000 ml szénsavmentes langyos vízben és fogyasszon el belőle 500 ml-t! Amíg hozzászokik, a vízmennyiséget 2 részletben, 250 ml-es adagokban is fogyaszthatja, 10 perc szünettel a két adag között. Az 500 ml elfogyasztása után pihenjen hátonfekve 10 – 15 percet! Nagyon fontos, hogy a hátralevő vízmennyiséget az első étkezés előtt fogyassza el.

4. Az étkezést csak az utolsó adag víz elfogyasztása után 30 perccel kezdje el! Szervezetünknek saját belső méregtelenítési folyamata van, amely minden nap 02:00-11:00 között zajlik, éppen ezért egyik kulcsfontosságú javaslat az, hogy ne fogyasszon semmit ebben az időszakban, mert azzal megnehezíti a toxinok kiürítését! Abban az esetben, ha a helyzet vagy az egészségi állapota ezt nem teszi lehetővé, azt javasoljuk, hogy az adott étkezés tartalmazzon sok gyümölcsöt, zöltséget vagy rostot.

5. Az első liter víz után készítsük el a többi a következő képpen:

1 liter szénsavmentes vízbe tegyen 1 tasak Coral-Mine-t (a tasakot nem kell elszakítani és nem kell kivenni az üvegből, az üvegen marad a nap végéig), adagoljon hozzá 32 csepp HydraCel-t és egy Microhydrin vagy H-500 kapszula tartalmát. A napi optimális vízadag 30 – 50 ml/kg testsúly. Kánikula idején növelheti a vízfogyasztást az adag kétszereséig.

A program hatékonysága fokozódik, amennyiben a termékeket biológiailag aktív „CORAL-MINE” vízzel fogyasztjuk, amely optimális arányban tartalmaz körülbelül 70 ásványi anyagot, valamint könnyen felszívódó, lúgosító hatású, létfontosságú makro- és mikroelemeket. Ennek a víznek biológiailag aktív tulajdonságai vannak (alacsony felületi feszültség, enyhén lúgos kémhatás), ami megfelel a szervezetben levő sejtek szükségleteinek.





TÁJÉKOZTATÓ JELLEGŰ ÉTREND AZ ELSŐ SZAKASZRA

Az ébredés és a program megkezdésének idejőpontja változhat, azonban ajánlott a víz-, élelem- és a program termékeinek fogyasztása közötti időközök betartása.

07.00 Oldja fel egy Microhydrin vagy H-500 kapszula tartalmát 1000 ml szénsavmentes langyos vízben és fogyasszon el belőle 500 ml-t! Amíg hozzászokik, a vízmennyiséget 2 részletben, 250 ml-es adagokban is fogyaszthatja, 10 perc szünettel a két adag között. Az 500 ml elfogyasztása után pihenjen hátonfekve 10 – 15 perccel!

11.00 A REGGELIT csak az utolsó adag víz elfogyasztása után 30 perccel kezdje el. Szervezetünknek saját belső méregtelenítési foyamata van, amely minden nap 02:00-11:00 között zajlik, éppen ezért egyik kulcsfontosságú javaslat az, hogy ne fogyasszon semmit ebben az időszakban, mert azzal megnehezíti a toxinok kiürítését. Abban az esetben, ha a helyzet vagy az egészségi állapota ezt nem teszi lehetővé, azt javasoljuk, hogy az adott étkezés tartalmazzon sok gyümölcsöt, zöltséget vagy rostot.

150 ml vízzel bevesszük az első 1. sz. tasak tartalmát, „Coral-Mine és HydraCel” által dúsított vízzel.

15.00 EBÉD

19.00 VACSORA és 150 – 200 ml citromos vízzel bevesszük a második 1. sz. tasakot.

Megjegyzés: Az első liter víz után készítsük el a többi a következő képpen:

1 l szénsavmentes vízbe tegyen 1 tasak Coral-Mine-t (a tasakot nem kell elszakítani és nem kell kivenni az üvegből, az üvegben marad a nap végéig), adagoljon hozzá 32 csepp HydraCel-t és egy Microhydrin vagy H-500 kapszula tartalmát. A napi optimális vízadag 30 – 50 ml/kg testsúly. Kánikula idején növelheti a vízfogyasztást az adag

kétszereséig.

A vizet általában kis kortyokban fogyasztjuk, egész nap. Ajánlott 30 percg tartózkodni a vízfogyasztástól a főétkezések előtt és 1 órát az étkezések után, hogy elkerüljük a gyomorsav felhígítását, ami megnehezítené az emésztési folyamatot.

TÁJÉKOZTATÓ JELLEGŰ ÉTREND A MÁSODIK SZAKASZRA

Az ébredés és a program megkezdésének idejőpontja változhat, azonban ajánlott a víz-, élelem- és a program termékeinek fogyasztása közötti időközök betartása.

07.00 Oldja fel egy Microhydrin vagy H-500 kapszula tartalmát 1000 ml szénsavmentes meleg vízben és fogyasszon el belőle 500 ml-t! Amíg hozzászokik, a vízmennyiséget 2 részletben, 250 ml-es adagokban is fogyaszthatja, 10 perc szünettel a két adag között. Az 500 ml elfogyasztása után pihenjen hátonfekve 10 – 15 perccel!

07.30 150 ml vízzel bevesszük az első

2. sz. tasak tartalmát a „Coral-Mine és HydraCel” által dúsított vízzel.

09.00 Elkészítjük hideg vízzel a „Colo-Vada Mix” port és megisszuk.

12.30 Elkészítjük a „Colo-Vada Mix” port és megisszuk.

15.30 Elkészítjük a „Colo-Vada Mix” port és megisszuk.

18.00 150 ml vízzel bevesszük a második 2. sz. tasak tartalmát Coral-Mine és Microhydrin vagy H-500 ásványi anyaggal dúsított vízzel.

19.30 Elkészítjük a „Colo-Vada Mix” port és megisszuk.

Megjegyzés: Az első liter víz után készítsük el a többi a következő képpen:

1 l szénsavmentes vízbe tegyen 1 tasak Coral-Mine-t (a tasakot nem kell elszakítani és nem kell kivenni az üvegből, az üvegben marad a nap végéig), adagoljon hozzá 32 csepp HydraCel-t és egy Microhydrin vagy

H-500 kapszula tartalmát!

A napi optimális vízadag 30 – 50 ml/kg testsúly. Kánikula idején növelheti a vízfogyasztást az adag kétszereséig.

A Colo-Vada Mix por akár tányérban, akár üvegben/shaker-ben elkészíthető. Javallott a keveréket hideg vízzel elkészíteni, de amennyiben nem bírja az agyag ízét, a vizet helyettesítheti beáztatott aszaltszilva levélvel. Töltse a vizet vagy levet a porra.

Figyelem!

Ebben a szakaszban a 2. sz. tasak az élelem. Éppen ezért, a megfelelő emésztés és a tápanyagok jó felszívódásának biztosítása érdekében, illetve elkerülendő, hogy ezeket a szorbensek szívják fel, először a tasakban levő tablettákat vesszük be, majd a „Colo-Vada Mix” port legkevesebb másfél óra elteltével.

TÁJÉKOZTATÓ JELLEGŰ ÉTREND A HARMADIK SZAKASZRA

Az ébredés és a program megkezdésének ideje változhat, azonban ajánlott a víz-, élelem- és a program termékeinek fogyasztása közötti időközök betartása.

ÉTREND:

JAVALLOTT: zöldséglevések, levesek, főtt vagy párolt zöldségek (répa, cékla), nyers zöldségek (kis mennyiségben: répa, uborka), levélzöldség, fekete kenyér (lehetőség szerint élesztő nélkül), főtt hús, főtt hal, erjesztett tejtermékek, tehéntúró, sovány tejföl, olívaolaj.

07.00 Oldja fel egy Microhydrin vagy H-500 kapszula tartalmát 1000 ml szénsavmentes langyos vízben és fogyasszon el belőle 500 ml-t! Amíg hozzászokik, a vízmennyiséget 2 részletben, 250 ml-es adagokban is fogyaszthatja, 10 perc szünettel a két adag között. Az 500 ml elfogyasztása után

pihenjen hátonfekve 10 – 15 perccel!

11.00 A REGGELIT csak az utolsó adag víz elfogyasztása után 30 perccel kezdje el. Szervezetünknek saját belső méregtelenítő folyamata van, amely minden nap 02:00-11:00 között zajlik, éppen ezért egyik kulcsfontosságú javaslat az, hogy ne fogyasszon semmit ebben az időszakban, mert azzal megnehezítené a toxinok kiürítését! Abban az esetben, ha a helyzet vagy az egészségi állapota ezt nem teszi lehetővé, azt javasoljuk, hogy az adott étkezés tartalmazzon sok gyümölcsöt, zöldséget vagy rostot.

150 ml vízzel bevesszük az első 3. sz., tasak tartalmát „Coral-Mine és HydraCel” –es vízzel.

15.00 EBÉD

19.00 VACSORA és 150 – 200 ml citromos vízzel bevesszük a második 3. sz. tasakot.

Megjegyzés: Az első liter víz után készítsük el a többi a következő képpen: 1 l szénsavmentes vízbe tegyen 1 tasak Coral-Mine-t (a tasakot nem kell elszakítani és nem kell kivenni az üvegből, az üvegben marad a nap végéig), adagoljon hozzá 32 csepp HydraCel-t és egy Microhydrin vagy H-500 kapszula tartalmát. A napi optimális vízadag 30 – 50 ml/kg testsúly. Kánikula idején növelheti a vízfogyasztást az adag kétszereséig.

A vizet általában kis kortyokban fogyasztjuk, egész nap. Ajánlott 30 percig tartózkodni a vízfogyasztástól a főétekezések előtt és 1 órát az étkezések után, hogy elkerülje a gyomorsav felhígítását, amely megnehezítené az emésztési folyamatot.

Aszaltszilvale készítése: 0,5 kg szilvát 2-3 liter forró vízzel leöntjük, állni hagyjuk, majd hűtőben tároljuk. A Mix-por ebből a léből 1,5 dl-t felhasználva fogyaszthatjuk, ha vízzel nem tudjuk.



A SZERVEZET TISZTÍTÁSÁNAK EREDMÉNYE

Komoly támogatást nyújt szervezetének bármely betegséggel való harcban. Javul a szervezet kiválasztó rendszereinek - gyomor-bélcsatornának, vesének, légzőszerveknek, nyirokrendszernek és a bőrnek - a működése. Ezek a szervek és rendszerek új lendületet kapnak a működésükhöz, így támogatva az egész szervezet egészségesebb működését.

ÖSSZETETT MÉREGTELENÍTÉS:

- Helyreállítja a máj, vesék és hasnyálmirigy működését;
- Megtisztítja a bőrt;
- Javítja a szív-érrendszer működését;
- Csökkenti a testsúlyt (3 kg-mal vagy akár többel);
- Frissíti a leheletet;
- Csökkenti az allergén faktorokkal szembeni érzékenységet;
- Javítja a nemi mirigyek működését;
- A paraziták és protozoák kiűrésével megtisztul a szervezet;
- Helyreáll az immunitás;
- Jelentősen csökken a fejfájás gyakorisága;
- Javul az ízületek működése;
- Nő a szervezet energiaszintje;
- Javul bármely krónikus betegség lefolyása.

Jelentősen nő a méregtelenítés hatékonysága, amennyiben minden szakaszban Coral-Mine ásványi anyag tartalmú vizet fogyasztunk, amely egyedülálló természetes egészség-helyreállító tényező. Ez a víz körülbelül 70 féle ásványi anyagot, létfontosságú makro- és mikroelemeket tartalmaz könnyen felszívódó formában és optimális mennyiségben. Az ásványi anyagok elősegítik a víz felületi feszültségének csökkenését, így biztonságossá teszik (megtisztítják a vizet a klórtól és a mérgező anyagoktól), lúgosítják és tisztítják azt. Ilyen formán a víz biológiailag hozzáférhető és könnyen felszívódóvá válik.

A COLO-VADA PLUS 2 PROGRAM RENDSZERES HASZNÁLATA A TESTSÚLY KIIGAZÍTÓ PROGRAMOK KERETÉBEN

A Colo-Vada Plus 2 program nem kifejezetten fogyókúra cél szolgál, azonban kiegészítőként sikerrel használható a testsúly kiigazítását célzó programokban. A 4 napig tartó, gyógyító céllal beiktatott táplálékfogyasztási korlátozás keretében a testsúly természetesen módon csökken. Amennyiben testtömegét szeretné kiigazítani, néhány további feltételre van szükség. A tisztítást megelőző előkészítő szakasznak hosszabbnak kell lennie. Már a felkészítő szakaszban csökkenteni kell az elfogyasztott élelem mennyiségét. Az egyik étkezést helyettesítheti valamelyik alacsony kalóriatartalmú keverékkel: **Hi-Fiber koktél**, **SuperBars**, **Daily Delicious** termékek stb.

Az anyagcsere optimalizálása és a kezdeti méregtelenítő hatás fokozása érdekében fogyaszthat naponta **3-szor 2 kapszula Coral Kelp** (Barna Alga) terméket. Az előzetes felkészítési időszak meghosszabbítható legfeljebb 14 napra. A tisztító programot el lehet végezni a normális, ajánlott formában. A program befejezését követően az étrendet optimalizálni kell, csökkentve a bevitt kalória és élelem mennyiségét. A tisztítást követően egy hónapig ajánlott reggel, éhgyomorra **Bioshape** tablettát szedni (4-8 tablettát). Az étkezések közül valamelyiket (legjobb az esti étkezést) alacsony kalória értékű zöld keverékekkel helyettesítjük.



A COLO-VADA PLUS 2 PROGRAM EGYÉB TISZTÍTÓ PROGRAMOKHOZ VISZONYÍTOTT ELŐNYEI:

1. A rendszer magába foglalja a féregtelenítő programot. Ez a tény nagyon fontos, ugyanis paraziták, például a cérnagilszta jelenlétében a gyógyhatású böjt egyformán ellenjavalt felnőttek és gyermekek esetében is. Az élelem nélkül hagyott paraziták erős mérgezést okoznak. Az emberek zöme nem is gyanítja, hogy parazitákkal fertőzött. Évente kétszer minden egyes embernek szüksége van egy megelőző jellegű féregtelenítésre, ami sok problémától megszabadítja a szervezetet. Azonban, tekintettel arra hogy a féreghajtó gyógyszerek nagyon mérgezőek, ezeket semmiképpen nem lehet rendszeres használatra ajánlani. A Program összetételében kizárólag természetes féreghajtó anyagok vannak, mint például a fekete dió levél, fokhagyma, lucerna (alfalfa), stb.

2. Egy ilyen egyedülálló, egészség helyreállító, kezelés-jellegű tényező mint a böjt, számos országban már az ókor óta ismert. Nagyon nehéz túlbecsülni a böjt jótékony hatását. Böjtölés során megtisztul a gyomor-bélcsatorna, a vér, a nyirokrendszer; a szervezet minden egyes szervrendszerének helyreáll a működése, felszívódnak a daganatok és az elhalt sejtek, megerősödik az immunitás és számos egyéb jótékony hatású folyamat megy végbe. Ezt a terápiát helyesen kell alkalmazni, a természet törvényeinek betartásával és a szervezet fiziológiai szükségleteinek szem előtt tartásával. A böjtölés második – harmadik napján, általában, sor kerül a fehérjék vastagbélben bekövetkező

rothadása során létrejött mérgeanyagok kiürítése. Amennyiben az eljárást helytelenül alkalmazzák, szövődmények állhatnak elő. Albert Zehr figyelembe vette ezt a tényezőt és a böjtölési időszak keretében beiktatta a programba a kaolint (fehér agyagot). Az agyag gyógyító tulajdonságai a kínai dinasztiák óta ismertek. Ők a legenda szerint ismerték a fiatalság és hosszú élet titkát. A kaolinnak az az egyedülálló tulajdonsága van, hogy miközben felduzzad, magába szívja, megköti és rögzíti a mérgező anyagokat és így eltávolítja a szervezetből. A Colo-Vada az első olyan tisztító program a világon, amelynek összetételében előfordul egy szorbens. Ez a tény jelentősen csökkenti a ketoacidotikus krízis megjelenését.

3. A program egyik jelentős sajátossága az, hogy összetételében enzimek és szaprofita baktériumok is megtalálhatóak. Tudományos adatok szerint a Föld lakosságának legalább 80%-ánál előfordulnak a bél dysbacteriosis (diszbiózis), valamint az enzim-tevékenység zavarainak a tünetei.

4. A DigestAble enzim alapú, természetes növényi termék, amely egy 4 napos böjtöt követően teljes mértékben helyreállítja az emberi szervezet saját enzimeinek működését. A Super Flora szaprofita baktérium együttes lehetővé teszi a bélben levő szaprofita flóra mennyiségi és minőségi helyreállítását 14 nap alatt.

