

Healthy Gut

Instrucciones de uso

Healthy Gut — a set for digestive health.

PROPERTIES:

- Helps improve gut function
- Supports detoxification process in the gut
- Promotes better mineral absorption
- Helps restore gut microflora
- Promotes stronger immune functions

SET CONTAINS:

- **Phase 1:** Cascara Sagrada (10 Tablets), Coral Alfalfa (10 Capsules), Coral Black Walnut (20 Vegetable Capsules), Coral Burdock Root

(10 Capsules), Coral Carnitine (10 Capsules), Coral Lecithin (10 Capsules), Coral-Mine (10 Sachets), Chewable Papaya (10 Chewable Tablets), Super-Flora (10 Vegetable Capsules), Zaferan (10 Capsules).

- **Phase 2:** AquaOx (10 Vegetable Capsules), Assimilator (10 Vegetable Capsules), Coral Artichoke (10 Capsules), Coral Lecithin (10 Capsules), Coral Magnesium (10 Capsules), Coral-Mine (10 Sachets), Super-Flora (10 Vegetable Capsules), Zaferan (10 Capsules).
- **Phase 3:** Coral Alfalfa (10 Capsules), Coral Burdock Root (10 Capsules), Coral Magnesium (10 Capsules), Coral Taurine (10 Capsules), Coral-Mine (10 Sachets), GreenGreen (10 Vegetable Capsules), O!Mega-3 TG (10 Capsules), Chewable Papaya (10 Chewable Tablets), Super-Flora (10 Vegetable Capsules), Zaferan (10 Capsules).

Program duration is 30 days; contains 17 products and includes 3, 10-day long phases.

PHASE #1 CLEANSE (Days 1 to 10)

The initial phase of the program focuses on a thorough gut cleanse. Cascara Sagrada and Chewable Papaya enzymes aid in restoring healthy digestion. Coral Black Walnut aids in clearing parasites from the intestines. Zaferan, Coral Burdock Root, and Coral Lecithin may enhance liver, gallbladder, and kidney function. Carnitine speeds up lipid metabolism. Super-Flora and Coral Alfalfa prebiotics and probiotics improve gut microflora and boost beneficial bacterial growth.

PHASE #2 RECOVERY (Days 11 to 20)

The second stage aims to gradually restore intestinal microflora and support digestion in general. The digestive enzyme complex in Assimilator improves

nutrient absorption. Coral Artichoke, Saffron, and Coral Lecithin support liver cells. AquaOx phytonutrients support lipid metabolism, blood vessels, and stimulate digestive enzymes.

PHASE #3 RESTORATION (Days 21 to 30)

In the final phase, the digestive environment is restored to support a healthier gut microbiome. Super-Flora synbiotic continues to restore intestinal microflora, while GreenGreen, Coral Alfalfa, and Coral Burdock Root provide extra nutrients. Chewable Papaya Enzymes aid in restoring the gastrointestinal mucosa and in breaking down food components. Coral Taurine and Saffron support liver and gallbladder function. O!Mega-3 TG fatty acids support cognitive and heart health, as well as boost the immune system.

DOSAGE AND DIRECTIONS	PHASE #1 (DAYS 1 TO 10)	PHASE #2 (DAYS 11 TO 20)	PHASE #3 (DAYS 21 TO 30)
MORNING	Super-Flora 1 capsule 20 min before meal Coral Alfalfa, Coral Black Walnut, Coral Carnitine, Coral Lecithin 1 capsule with a meal Chewable Papaya 1 tablet with a meal	Super-Flora 1 capsule 20 min before meal AquaOx, Assimilator, Coral Artichoke, Coral Lecithin 1 capsule with a meal	Super-Flora 1 capsule 20 min before meal Coral Alfalfa, Coral Taurine, O!Mega-3 TG 1 capsule with a meal Chewable Papaya 1 tablet with a meal
EVENING	Cascara Sagrada 1 tablet with a meal Coral Black Walnut, Coral Burdock Root, Zaferan 1 capsule with a meal	Coral Magnesium, Zaferan 1 capsule with a meal	Coral Burdock Root, Coral Magnesium, GreenGreen, Zaferan 1 capsule with a meal

Place one unopened sachet of **Coral-Mine** into 1.5 L of drinking water. The water becomes ready for consumption within 5 minutes.

Pregnant or nursing women should consult a healthcare practitioner before taking this product. People with thyroid issues or those taking medications with iodine should also consult a physician before use.

GENERAL DIETARY GUIDELINES:

- do not overeat
- eat foods of plant origin
- include at least 5 servings of fresh vegetables and fruits in your diet daily
- intake of fat from food should not exceed 30% of daily calories and no more than 10% from saturated fat
- give preference to fish, lean meat, legumes, poultry and nuts when it comes to food high in protein
- eat natural dairy products without added sugar
- use plant based milks without added sugars
- limit the amount of sweets and sugary drinks
- limit intake of salt, salted, smoked and dried foods
- limit intake of black tea, coffee, and alcohol
- meals should be cooked in the oven, steamed or boiled

- eat every 3 hours
- do not eat less than 2 hours before bed time
- food should be at room temperature when consumed

RECOMMENDED DAILY WATER INTAKE:

- Water serves multiple functions, including thirst quenching, regulating body temperature, and maintaining tissue moisture. Adequate water intake allows the body to eliminate waste through perspiration, urination and defecation. The kidneys, liver and intestines use water to eliminate waste.
- The average daily liquid for an adult is half your body weight (lbs) in ounces or 30-40 ml per 1 kg of body weight. It is recommended to drink at least 1.5 L of water per day with Coral-Mine.

Healthy Gut

Instrucciones de uso

Healthy Gut — un programa para la salud digestiva. Set de productos.

PROPIEDADES:

- Ayuda a mejorar la función intestinal.
- Apoya el proceso de desintoxicación en el intestino.
- Promueve una mejor absorción de minerales.
- Ayuda a restaurar la microflora intestinal.
- Fortalece las funciones inmunológicas.

EL SET CONTIENE:

- **Etapa 1:** Cascara Sagrada (10 tabletas), Coral Alfalfa (10 Cápsulas), Coral Black Walnut (20 cápsulas vegetales), Coral Burdock Root

(10 Cápsulas), Coral Carnitine (10 Cápsulas), Coral Lecithin (10 Cápsulas), Coral-Mine (10 sobres), Chewable Papaya (10 tabletas masticables), Super-Flora (10 cápsulas vegetales), Zaferan (10 Cápsulas).

- **Etapa 2:** AquaOx (10 Vegetable Cápsulas), Assimilator (10 cápsulas vegetales), Coral Artichoke (10 Cápsulas), Coral Lecithin (10 Cápsulas), Coral Magnesium (10 Cápsulas), Coral-Mine (10 sobres), Super-Flora (10 cápsulas vegetales), Zaferan (10 Cápsulas).
- **Etapa 3:** Coral Alfalfa (10 Cápsulas), Coral Burdock Root (10 Cápsulas), Coral Magnesium (10 Cápsulas), Coral Taurine (10 Cápsulas), Coral-Mine (10 sobres), GreenGreen (10 cápsulas vegetales), O!Mega-3 TG (10 Cápsulas), Chewable Papaya (10 tabletas masticables), Super-Flora (10 cápsulas vegetales), Zaferan (10 Cápsulas).

La duración del programa es de 30 días; contiene 17 productos e incluye 3 fases de 10 días de duración cada una.

ETAPA #1 LIMPIEZA (Días 1 a 10)

La fase inicial del programa se centra en una limpieza intestinal a fondo. Las enzimas de la Cáscara Sagrada y la Papaya masticable ayudan a restaurar la digestión saludable. Coral Black Walnut ayuda a eliminar los parásitos de los intestinos. Zaferan, Coral Burdock Root y Coral Lecitina pueden mejorar la función del hígado, la vesícula biliar y de los riñones. La Carnitina acelera el metabolismo de los lípidos. Los prebióticos y probióticos Super-Flora y Coral Alfalfa mejoran la microflora intestinal y estimulan el crecimiento bacteriano beneficioso.

ETAPA #2 RECUPERACIÓN (Días 11 a 20)

La segunda etapa tiene como objetivo restaurar gradualmente la microflora intestinal y apoyar la digestión en general. Assimilator es un complejo de enzimas digestivas que, mejora la absorción de nutrientes. Coral alcachofa,

Azafrán y Coral Lecitina apoyan a las células hepáticas. Los fitonutrientes en AquaOx apoyan el metabolismo de los lípidos, los vasos sanguíneos y estimulan las enzimas digestivas.

ETAPA #3 RESTAURACIÓN (Días 21 al 30)

En la fase final, el entorno digestivo se restaura para apoyar un microbioma intestinal más saludable. Los sinbióticos de Super-Flora continúan restaurando la microflora intestinal, mientras que GreenGreen, Coral Alfalfa y Coral Burdock Root proporcionan nutrientes adicionales. Las enzimas masticables de Papaya ayudan a restaurar la mucosa gastrointestinal y a descomponer los componentes de los alimentos. Coral Taurina y el Azafrán apoyan la función hepática y de la vesícula biliar. Los ácidos grasos en O!Mega-3 TG apoyan la salud cognitiva y cardíaca, al mismo tiempo que estimulan el sistema inmunológico.

DOSIFICACIÓN E INSTRUCCIONES	ETAPA #1 (DÍAS 1 A 10)	ETAPA #2 (DÍAS 11 AL 20)	ETAPA #3 (DÍAS 21 AL 30)
MAÑANA	Super-Flora 1 cápsula 20 minutos antes de comer Coral Alfalfa, Coral Black Walnut, Coral Carnitine, Coral Lecithin 1 cápsula con la comida Chewable Papaya 1 tableta con la comida	Super-Flora 1 cápsula 20 minutos antes de comer AquaOx, Assimilator, Coral Artichoke, Coral Lecithin 1 cápsula con la comida	Super-Flora 1 cápsula 20 minutos antes de comer Coral Alfalfa, Coral Taurine, O!Mega-3 TG 1 cápsula con cada comida Chewable Papaya 1 tableta con la comida
NOCHE	Cascara Sagrada 1 comprimido con la comida Coral Black Walnut, Coral Burdock Root, Zaferan 1 cápsula con cada la a comida	Coral Magnesium, Zaferan 1 cápsula con la comida	Coral Burdock Root, Coral Magnesium, GreenGreen, Zaferan 1 cápsula con la comida

Coloque un sobre sin abrir de **Coral-Mine** en 1,5 L de agua potable. El agua está lista para el consumo en 5 minutos.

En caso de problemas de tiroides o si toma medicamentos con yodo, así como si se encuentra en estado de gestación o lactancia, consulte a un profesional de la salud antes de ingerir este producto.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES:

- No comer en exceso.
- Comer alimentos de origen vegetal.
- Incluir al menos 5 porciones de verduras y frutas frescas en su dieta diaria.
- La ingesta de grasa en sus comidas no debe exceder el 30% de calorías diarias y no más del 10% de grasas saturadas.
- Dar preferencia al pescado, carne magra, legumbres, aves de corral y nueces ya que se trata de alimentos ricos en proteínas.
- Comer productos lácteos naturales sin azúcar agregada.
- Consumir leches de origen vegetal sin azúcares añadidos.
- Limitar la cantidad de dulces y bebidas azucaradas.
- Limitar la ingesta de sal, alimentos salados, ahumados y secos.
- Limitar la ingesta de té negro, café y alcohol.
- Las comidas deben cocinarse al horno, al vapor o hervidas.

- Comer cada 3 horas.
- No comer al menos 2 horas antes de acostarse.
- Los alimentos deben estar a temperatura ambiente cuando se consumen.

RECOMENDACIONES PARA LA INGESTA DE AGUA:

- El agua cumple múltiples funciones en el cuerpo, incluyendo calmar la sed, regular la temperatura corporal y mantener la humedad de los tejidos. La ingesta adecuada de agua permite que el cuerpo elimine los desechos a través de la transpiración, la micción y la defecación. Los riñones, el hígado y los intestinos utilizan agua para eliminar los desechos.
- Se recomienda beber al menos 1,5 L de agua por día con Coral-Mine. La ingesta diaria promedio de líquidos para adultos es de 30-40 ml por kg de peso corporal. Es mejor beber porciones de 200-250 ml antes y después de las comidas, pero no durante las comidas.