



Kapsle - dotazy na užívání a dávkování

♣ Dotaz: mám **užívat kapsle** nebo **jejich obsah vysypat**?

Dobrý den, už několik let užívám vaše doplňky. Ráda bych věděla, zda není vhodnější požívat obsah bez tobolek, třeba vysypáním na lžičku. Nejsou obaly při dlouhodobém užívání škodlivé?

Odpověď:

Naše produkty jsme zamýšleli vyrábět v duchu naprosté čistoty (*BEZ aditiv – což stále dodržujeme*) a jen s pozitivními účinky, to znamená co **nejkvalitnější ingredience BEZ kapslí**. Jenomže bylinky, extrakty atd. **jsou cítit a chuťově nic moc (slušně řečeno)**, proto jsme začali s malými baleními v kapslích a větší balení byla sypaná, ta se ne/prodávala. Proto jsme místo nich začali vyrábět **300 kapslová rodinná balení**, ty jsou oblíbené. A pokud má zákazník zájem, vyrobíme i sypanou variantu.

Výživový poradce a bylinkář Trávníček odpovídá:

„**Jak produkty užívám Já - bylinkář?**“:

Používáme kvalitní, čiré (*nebarvené*) **švýcarské kapsle**, přesto si většinou (*když nespíchám*) kapsle **vysypávám na lžičku** a zapiji (*při tom POZOR: nedýchat, ingredience jsou velice jemně namlety, nejednou jsem se při nepatrném nadechnutí rozkuckal*).

✓ CapsuGel® **želatinové** – **polykám celé kapsle**, je to vlastně **želatina z hovězí kůže** ztužená enzymem (*transglutaminázou*), kupujeme ty **BEZ chemických činidel**.

✓ Vcaps® **vegetariánské** (*hypromelóza z rostlinných vláken typ HydroxyPropylMethylCelulóza*) – **vysypávám obsah z kapslí** na lžici, připadá mi zbytečné, aby je tělo bez užítu rozložilo a zase vyloučilo (*rostlinná celulóza je prospěšná trávicímu systému a mikrobiomu, ale po úpravě do kapslí ztrácí pre-biotické i čistící účinky, takže nic přínosného pro tělo*). Ale **Vcaps jsou šetrné k životnímu prostředí**, biologicky odbouratelné a nemusí kvůli nim umírat zvířata z jejichž kůže se vyrábí želatinové.

✓ DR.caps® **enterosolventní vegetariánské kapsle** (*jsou také z HydroxyPropylMethylCelulózy, ale díky úpravě struktury odolávají žaludečním kyselinám, chrání obsah před zničením a rozpouštějí se až ve střevě*). Ty **také vysypávám**, ale jsem smířen s tím, že tak znehodnocením cca 40% účinných látek, proto vysypávám / užívám o 1 až 2 kapsle denně navíc. **POZOR: kapsle nelze vysypávat u produktu Clean&Active**, mohlo by dojít k podráždění jazyku, hltanu či jícnu!

♣ **Dětem, které nejsou schopny kapsli polknout**, lze kapsli opatrně otevřít (*točením a tahem rozpojit – jsou to jen dva secvaknuté díly*), obsah **vysypat do džusu, rozmíchat a vypít**. **UPOZORNĚNÍ:** na produktech je uvedeno dávkování pro dospělého člověka. **Děti mají nižší dávkování**, které stanovuje specialista na suplementaci (*lékař, lékárník, terapeut*)!

♣ **Užívání / dávkování:**

1 až 4 kapsle za den (*lékař může předepsat vyšší dávkování*) se většinou užívají 20 minut před jídlem zejména ty, které se mají rozpustit v žaludku, **zapít min. 2-3 deci čisté vody**

• Nejčastějším důvodem je, že jejich obsah je rozpustný ve vodě a mají se vstřebat dřív, než je může znehodnotit

zkonsumovaná strava.

- Dalším důvodem užívání před jídlem bývá i **menší riziko zapomenutí kapsle užít** (*po jídle se věnujeme různým činnostem a často si vzpomene, až když máme opět hlad*). Proto většina výrobců doporučuje užívat kapsle před jídlem, **s výjimkou látek rozpustných v tukách, ty se užívají ihned po jídle**.

Vitalitu povzbuzující produkty neužívat minimálně **6 hodin před spaním** 2-2-0.

POZOR: **NEUŽÍVAT S LÉKY** bez souhlasu lékaře!

- Lidé s **citlivou trávicí soustavou** nebo při silných detoxikačních příznacích (nevolnost, průjem) užívají **1 kapsli za den**, pak při zlepšení snášenlivosti postupně navyšují dávku na **2x 2 kapsle**.

Nevolnost způsobuje nedostatek ochranných látek v žaludku či **střevní dysbióza** (*detoxikačním bylinkám bránící se bakterie vylučují více toxinů, aby nás zhoršením stavu odradili od pokračování v očistné kúře*). Proto je doporučováno: **nasnídat se a (detoxikační) produkty užít až 20 min před dalším jídlem**. Po ránu je žaludek nejcitlivější, protože je bez látek ochraňujících jeho sliznici. Ty se do něj vylučují až při trávení potravy. Po jídle tam vždy část ochrany zbude a bylinné extrakty i léky jsou pak lépe snášeny.

- Lidé s **velmi přecitlivělým žaludkem**: v tomto případě raději **užívejte kapsle až po jídle** (*avšak tím se mírně sníží jejich účinnost*).

- I enterosolventní / gastrorezistentní kapsle **odolné vůči žaludeční kyselině**, rozpouští se až v tenkém střevě, **užívají se na prázdný žaludek 30 minut před jídlem**.

U většiny lidí se i tak **dostanou do střev i bez jídla** (*aktivace trávení jídlem*), protože jejich transport závisí hlavně na:

1 **Peristaltice** (*posunování obsahu - střídající se stažení a uvolnění stěn*) žaludku – i **nalačno žaludek vykazuje určitou pohybovou aktivitu, která postupně posouvá obsah do tenkého střeva**.

2 **Době vyprazdňování žaludku** do střev – bývá nalačno (*během 30–90 minut*), rychlejší do 30 minut jen **s dostatkem tekutin**:

✓ **voda (200–300 ml)** pomůže e/g kapsli klesnout a **rychleji se přesunout do tenkého střeva**.

✓ **džus** či **smoothie** ještě k tomu **aktivují trávení** – obsahují cukry a kyseliny, které stimulují vylučování žaludečních šťáv a **zvyšují peristaltiku** (*posunování obsahu - střídající se stažení a uvolnění stěn dutých orgánů*). **Vitamín C** v nich podporuje vstřebávání některých látek v tenkém střevě (*NE u železa, hrozí pro-oxidace*).

✓ Pokud si nejste jisti, zda džus dráždí Váš žaludek, **čistá voda je nejbezpečnější volba**.

Dotaz: „Vhodím-li e/g kapsli do vody, plave na hladině. **Může plavat v horní části žaludku a neposunout se do střev?**“
„Proč neprodáváte tablety, které přirozeně klesnou na dno?“

✓ Tablety obsahují mnoho balastních látek a aditiv, také jejich povlak obsahuje barviva a další chemii.

✓ Kapsle jsou **lehké a obsahují i vzduch**, proto plavou na hladině tekutin. Většinou se e/g kapsle do střev posune i tak, protože **žaludeční peristaltika postupně promíchává obsah žaludku (včetně vypitých tekutin)**, takže kapsle nezůstane jen v horní části.

Žaludek se **vyprazdňuje i nalačno**, ale pokud je v něm málo tekutiny, e/g kapsle se mohou **přilepit k jeho stěně** a zůstat tam delší dobu. **Větší množství vody** (*alespoň 200–300 ml*), která pomáhá napodobit podmínky naplnění jídlem, minimalizuje přilnutí e/g kapsle ke stěně žaludku, podporuje peristaltiku - **signál k posunutí do střeva**. (*Tekutiny žaludek opouští rychleji než pevná strava – průměrně do 20-30 minut. Pohyb – lehká chuze po užití může přirozeně podpořit trávení*).

- Lidé, kteří mají **zpomalené trávení** (*u nich e/g kapsle uváznou v žaludku a k jejich posunu do střev může docházet až po příjmu potravy, to znamená dalších 1,5 - 6 hodin setrvání v žaludku. Což znamená vysoké riziko poškození e/g kapsle i jejího obsahu, který zároveň může podráždit žaludek a vyvolat nevolnost*) mohou užívat e/g kapsle po jídle.

a) V případě, že se žaludek pohybuje pomaleji např. při **stresu, špatném stravování / pitném režimu (dehydrataci)**, je řešením: **nařít si minutku či budík a užít e/g kapsle 1 hodinu po jídle**, tak se e/g kapsle posunou do střev s minimálním rizikem poškození. **Základním předpokladem je lehká strava** – ovoce, zelenina, sacharidy - jejíž menší části se začínají posouvat do tenkého střeva již během 60–90 minut (*naproti tomu těžká jídla a hlavně tučná – smažené, mastné pokrmy, maso mohou zůstat v žaludku ještě po 4–6 hodinách*).

b) U **starých lidí** se často vyskytují **fyzické příčiny** snížené schopnosti žaludku posouvat obsah dále, což vede ke zpomalenému trávení. Zároveň mívají celkový nedostatek tekutin, protože méně vnímají pocit žízně.

Doporučujeme e/g kapsle **užívat těsně před jídlem**, aby je konzumovaná potrava posunula do spodní části žaludku a spolu s prvními částmi tráveniny se rychleji přesunuly do střev. Po uvolnění obsahu e/g kapsle v tenkém střevě dochází k

jeho smísení a částečné degradaci v trávenině, což může mírně snížit účinnost. Přesto je to lepší varianta, než kdyby kvůli diskomfortu či nevolnosti e/g kapsle vůbec neužívali.

Výhody:

- ✓ Trávení je aktivní, takže žaludek pracuje efektivněji a využívá přirozenou peristaltiku trávení.
- ✓ Nehrozí uvíznutí (*plavání / přilepení*) e/g kapsle v horní části žaludku.
- ✓ Minimální riziko poškození kapsle.

♠ **Detoxikační příznaky:** jako **nevolnost, průjem, akné** či zhoršení stavu pokožky a jiné **jsou žádoucí, je to známka čištění** (*brání se bakterie, paraziti vylučují toxické látky na obranu či se uvolňují z jejich mrtvých těl*). **Tyto příznaky vymizí nejdéle do 14 dnů** (*pokud kúru vzdáte, jen tím zvýšíte odolnost bakterií vůči dalším anti-biotickým terapiím - rezistenci*).

Detoxikace je námaha pro tělo - odvod toxinů je zátěž, proto je nezbytné **navýšit pitný režim** – čistá voda, **zpomalit/omezit stres a relaxace** (*uvolnění tenze svalů, kapilár atd. - jinak se mohou zneprůchodnit a čištění je polovičaté, až zdraví škodlivé!*). 99% lidí se chce vyčistit/detoxikovat, aby mohli pokračovat ve společnosti/egem vytvořené představě sebezničujícího života. **Život je o rovnováze = je třeba odpočívat**, většina lidí to dokáže, až když je zastaví vážná nemoc, pak si najednou najdou čas na odpočinek i jiné potřeby těla a duše.

PS: **Vědomý půst** je prospěšná očistná terapie, ale **nepravidelné stravování** a **konzumace sladkého** jsou hřebíky do rakve!

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

Pokud užíváte léky, včetně těch volně prodejných, **vždy se o užívání bylinných produktů nejprve poraďte s lékařem či lékárníkem!!!** Bylinky mohou mít **interakci s léky** např.: **zvýšit účinnost léků** (*zejména piperin / bylinky na cukrovku či vysoký tlak*), nebo ji **naopak snížit** (*např.: čistící bylinky pampeliška, reishi, coriolus, LymfoStim*).

„Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok už máš za sebou.“

„Nikdy nejsme sami, vždy je tu někdo, kdo na nás s láskou myslí stačí se podívat na nebe.“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Vyloučení odpovědnosti

Upozornění: V tomto článku sdílím osobní zkušenosti, příběhy a poznatky spolupracujících celostních lékařů, terapeutů a jejich klientů. **Nejedná se o lékařská doporučení ani návod k léčbě.** Každý člověk je jedinečný a příčin zdravotních problémů bývá více, proto je vždy nezbytné odborné lékařské vyšetření.

To, co pomohlo mně nebo jiným osobám, nemusí mít stejný efekt u vás. Uváděné informace vycházejí z tradičního léčitelství a alternativních přístupů. **Nejde o oficiálně schválená zdravotní tvrzení.** V textu nejsou uváděny názvy konkrétních produktů, pouze obecné účinné látky. **Užíváte-li léky** (na předpis nebo volně prodejně), může docházet k jejich interakci s jinými látkami, což může vést ke **snížení účinnosti nebo naopak k riziku předávkování.**

Pokud nemáte odborné vzdělání v oblasti zdraví, riskujete nesprávné pochopení uvedených informací a z toho plynoucí rizika. Proto **před jakoukoliv změnou životosprávy, zahájením užívání doplňků stravy nebo úpravou léčby vždy doporučuji vše nejprve konzultovat s lékařem** nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.