

„Tento článek sdílí osobní zkušenosti autora a nenahrazuje odbornou lékařskou péči. Více viz upozornění na konci článku.“

pro TERAPEUTY:

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 nepospíchám*) 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 užitku 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 znehodnocím 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 tucích, 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 brání 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 / gastrozistentní 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 chůze** 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 sebezníčujícího 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).

Upozornění a doporučení pro Bezpečnou praxi.

Tato pravidla ochrání Vás i klienty a zajistí etické a právně korektní poskytování vašich služeb.

✓ Než začnete s klientem pracovat, vždy se ho nejprve **zeptajte, zda je v péči lékaře a jestli užívá nějaké léky** – včetně volně prodejných! Pokud ano, nastavte pouze **podpůrnou terapii**. Informace a doporučení od nás jsou pouze doplňující a vycházejí z principů tradičního léčitelství. Pokud jsou naše doporučení v rozporu s pokyny lékaře, **klient se vždy musí řídit radami svého lékaře!** Lékař nejlépe zná jeho aktuální zdravotní stav i léčbu, kterou klient absoluuje.

✓ Poskytujeme informace o použitých přírodních látkách včetně možných vedlejších účinků a interakcí s léky. Upozorňujeme však, že **množství léčivých přípravků na trhu stále roste a přibývá také alergií a individuálních intolerancí**. Proto je vždy nezbytné, aby si klient pečlivě prostudoval příbalové letáky všech léků, které užívá, a v případě nejasností se poradil se svým lékařem nebo lékárníkem. Ideálně by měl **příbalové letáky přinést s sebou na konzultaci**, protože mnozí klienti je nečtou, podceňují rizika nebo si nepamatují přesné názvy a složení léků.

✓ Nesnažte se řešit vše naráz – zaměřte se na **postupné kroky** vedoucí k obnově homeostázy - přirozené rovnováhy a normální činnosti organismu. **Osvědčené je nejprve podpořit psychickou pohodu a dodat tělu vitalitu**. Tím klient získá důvěru v proces, pocítí první pozitivní změny a snáze najde trpělivost pro dlouhodobou terapii i úpravy životního stylu.

✓ Klientovi věnujte maximální péči a **pravidelně sledujte jeho stav**. Doporučuji mu předat své telefonní číslo, aby se na Vás mohl včas obrátit v případě jakýchkoli neobvyklých reakcí, zhoršení zdravotního stavu nebo pochybností ohledně doporučené terapie. V takových situacích **terapii neprodleně upravte nebo přerušte a klienta nasměrujte k lékaři**.

✓ Jako nelékaři:

- **nesmíme stanovovat diagnózy nemocí ani nahrazovat odborná vyšetření či testy,**
- neposkytujeme žádné sliby ani záruky na vyléčení, výsledky se vždy mohou individuálně lišit,
- zdravotní tvrzení nepoužíváme, pokud nejsou schválena platnou legislativou.
- v případě vážných nebo akutních zdravotních potíží klienta vždy odkážeme na lékařskou péči,
- nesmíme uvádět klienta v omyl tvrzením, že naše metody jsou jediným či nejlepším řešením.
- nezasahujeme do předepsané léčby, **neměníme dávkování léků a ani je nevysazujeme**. Klienty můžeme pouze jemně nasměrovat, aby se při prokazatelném zlepšení poradili se svým lékařem ohledně případné úpravy léčby.
- ✓ **Přírodní produkty** (pouze přispívají k normalizaci tělesných a psychických pochodů, viz. Schválená zdravotní tvrzení EU) od **Health&Detox®** jsou **100% čisté** (BEZ příměsí), proto je **skladujte od 4 do 21 °C**. Produkty jsou určeny pro **kondici, regeneraci a detoxikaci, NE pro léčbu!**