

## ♣ 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 vzpomeneme, 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 očištění 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) **se užívají 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: **nařídít 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 zůstávat 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).

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 očištná terapie, ale **nepravidelné stravování a konzumace sladkého jsou hřebíky do rakve!**

♠ **Dotaz: užívat v 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 na častý dotaz „**Jak produkty užívám Já?**“:

Kapsle máme kvalitní holandské, ale já si většinou **kapsle vysypávám na lžičku** a zapiji (při tom **POZOR: nedýchat**, ingredience jsou velice jemně namlety, nejednou jsem se při nepatrném nadechnutí rozkuckal).

- ✓ **želatinové** - ty polykám, je to vlastně ztužená želatina
- ✓ **vegetariánské** – vysypávám, připadá mi zbytečné, aby je tělo rozložilo a zase vyloučilo (neobsahují žádné živiny, nic hodnotného pro tělo).
- ✓ **DR.caps** – tyto kapsle je technologicky náročnější vyrobit, protože **chrání obsah před zničením žaludečními kyselinami** (jsou používány i pro výrobu léků, není žádná studie o škodlivosti). Ty také

vysypávám, ale jsem smířen s tím, že tak znehodnocím cca 40% účinných látek, proto vysypávám / užívám 1 až 2 kapsle denně navíc. POZOR: kapsle **nelze** vysypávat u produktu **Clean&Active**, mohlo by dojít k podráždění jazyku, hltanu či jícnu!

**DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:**

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