



PRAKTICKÉ RADY V DÁVKOVÁNÍ POTRAVINOVÝCH DOPLŇKŮ

Prim. MUDr. David Kasal

Vážené LR-partnerky, vážení LR-partneři,

opět se setkáváme na stránkách našeho magazínu, abychom se s vámi podělili o praktické poznatky a informace o produktech firmy LR, které používáte u svých klientů buď preventivně k udržení zdraví a dobré kondice, nebo i v případě už rozvinutých chorobných stavů.

Dlouho jsem přemýšlel, čím bych vás tentokrát obohatil a přispěl tak k co nejlepšímu využití potenciálu skvělých produktů naší firmy.

V předchozích článcích našeho LR magazínu jsme se často zabývali buď účinkem jednotlivých preparátů, nebo jsme naopak popisovali onemocnění a k tomu doporučovali, který z našich potravinových doplňků by byl nejvhodnější a v jakém dávkování. Z hlediska dobrého účinku takto vybraných produktů jsou však velmi důležité i obecné postupy a praktické rady při samotné aplikaci jednotlivých preparátů, na které se opakovaně ptáte nejen na infolince, ale i při e-mailové komunikaci.

Tento úkol je na první pohled velmi lehký, ale pokud má být smysluplně a jednoduše popsán, tak jednoduchý není vůbec. Uvidíme, jak se mi to povede.

Obecné a praktické rady v dávkování potravinových doplňků.

Samozřejmě se budeme zabývat hlavně těmi potravinovými doplňky, které používáme nejčastěji (Aloe Vera a Colostrum) a pokusím se i vysvětlit, proč tomu tak je. Berte prosím má doporučení jako zkušenosti někoho, kdo s výrobky LR pracuje 5 let a zažil různé reakce klientů, které velmi často neměly s našimi preparáty nic společného. Na druhou stranu bych chtěl upozornit na situace, kdy můžete zdravotní stav opravdu zhoršit (nejedná se o detoxikační reakci) – většinou jde o vlastní chybu (nevhodně zvolený potravinový doplněk), když poučujete klienta, nebo tím, že vám klient něco o svém zdravotním stavu zatají. Abychom měli alespoň nějaký systém, bude nejvhodnější postupovat po jednotlivých doplňcích.

Aloe Vera

Typy Aloe Vera Drinking Gelu

Máme 4 druhy. **Aloe Vera Drinking Gel (Honey)** – medové a **Aloe Vera Drinking Gel s příchutí broskví (Peach)**, které se liší pouze příchutí a někdy je označujeme jako základní - můžeme je používat prakticky ve všech případech, s výjimkou, kdy je u pacienta přítomná alergie na med, broskev, nebo samotné Aloe Vera (to je ale výjimečné – 4 případy za 3 roky). Takže tyto typy Aloe můžeme zaměřovat a záleží prakticky na chuti klienta, který typ si vybere. U dětí často doporučujeme Aloe Vera Drinking Gel s příchutí broskví, protože je překvapivě sladší než medová verze a děti mu dávají přednost.

Dále máme Aloe Vera obohacené o přísady – **Aloe Vera Drinking Gel Sivera** (do medové Aloe přidán extrakt z kopřivy), která je nejvhodnější u onemocnění cév, cukrovky, suché kůže, při postižení a poranění šlach, dále při onemocnění kostí – zlomeniny kostí, osteoporóza a opotřebení kloubů – artróza.

Naopak u onemocnění žaludku (gastritida, žaludeční vřed...) nebo střev (Crohnova choroba, ulcerózní kolitida) můžete pacientovi podáváním Sivera stav výrazně zhoršit – tito jedinci bývají velmi citliví na extrakt z kopřivy a nemohou jej brát dlouhodobě, proto **u těchto diagnóz Aloe Vera Drinking Gel Sivera jednoznačně nedoporučuji!**

Dále se Sivera nesmí podávat souběžně s lékem Warfarin, nebo Heparin (je jen injekční forma), které slouží k „ředění“ krve. Je to z toho důvodu, že Sivera díky extraktu z kopřivy obsahuje více vitamínu K, který působí proti účinku výše uvedených léků. Jiné léky typu Anopyrinu nebo Acylpyrinu nám proto nevadí.

Posledním typem je **Aloe Vera Drinking Gel Freedom** (pomarančová příchutí doplněná navíc o chondroitin sulfát, glukosamin sulfát a metylsulfonylmethan), které mají hlavní účinek na výživu kloubní chrupavky a některá onemocnění kůže (lupenka). Freedom je tedy vhodný nejen na revmatické postižení kloubní chrupavky kdekoli po těle, ale jistě pro jakékoliv sportovce, u kterých je velké zatížení kloubů, nebo při přípravě před sportovní sezónou. Toto samozřejmě platí i pro děti.

Z tohoto pohledu je vám již jasné, proč jsou pro nás na infolince důležité všechny diagnózy pacientů i to, co chce pacient řešit, protože podle toho jsme schopni přesně doporučit ten nejvhodnější typ Aloe Vera Drinking Gelu i dalších doplňků. Pokud má člověk jednu diagnózu, věřím, že vhodný typ Aloe dle předchozích řádků určíte sami. U kombinace diagnóz, zvláště u starých pacientů, je vhodná naše konzultace na infolince.



Dávkování

Dávkování je jedním z nejčastějších dotazů na infolince, přitom je zcela jednoduché a ve většině případů doporučujeme pro všechny věkové skupiny jednotné **základní dávkování 1 ml/kg**, což odpovídá denní potřebě živin organismu (i udanému dávkování 3 x 20 – 3 x 30 ml na etiketě lahve). Tím chci také poznamenat, že neexistuje něco jako udržovací dávka, resp. udržovací dávka je to samé co dávka základní. Existují ovšem výjimky v dávkování:

- 1) **1,5 – 2 ml/kg – na cca 7 – 14 dnů** – na akutní otok při úrazech (zlomeniny, odřenyiny, podvrtnutí kloubu), otoky při alergii, lymfédemu dolních končetin.
- 2) **1 – 1,5 ml/kg - po dobu 3 – 5 měsíců** ve 2 – 3 denních dávkách – při dlouhodobé virové infekci, únavovém syndromu.
- 3) **2 ml/kg (i více) – na dobu 4 – 6 měsíců** – při léčbě onkologického onemocnění, po této době lze klesnout na poloviční dávku a podávat do celkové doby 2 let.
- 4) **dávka 1 ml/kg s pozvolným navyšováním – na dávku 2 ml/kg se dostat během cca 4 týdnů** (znamená to zvýšení o ¼ ml/kg