



## 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 nevhodnější 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 nevhodnější 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 zaměňovat 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 nevhodnější u onemocnění cév, cukrovky, suché kůže, při postižení a poranění šlach, dále při onemocnění kostí – zlomeniny kostí, osteoporóza a opotřebením 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 nedoporučují!**

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 nevdávají.



Posledním typem je **Aloe Vera Drinking Gel Freedom** (pomerančová příchutí doplněna 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 nevhodnější 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, odřeniny, 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



každý týden) – toto schéma je nutné u cukrovky a ekzému, dále se využívá u starých lidí v těžším stavu a s větším počtem diagnóz.

#### **Četnost dávek, čas podání a další praktická doporučení**

Doporučené dávkování je 3x denně, nicméně z praktických důvodů jak u dětí (podávání ve školce) tak i u dospělých (podávání v práci) je vhodná aplikace 2x denně ráno a večer. Ve výjimečných případech lze u klienta přistoupit na dávkování 1x denně – v tom případě na noc, kdy probíhá maximum regenerace organismu. I zde máme výjimku – u cukrovky vždy podáváme 3x denně, abychom nerozkořisali hladinu cukru.

Aloe podáváme ¼ hodiny před jídlem, nebo 1 hodinu po jídle. Tyto dvě možnosti aplikace jednotlivé dávky Aloe jsou z praktického důvodu doporučeny proto, že řada pacientů má léky, které musí užívat nalačno, a proto někdy Aloe odmítají. Výjimka doby podání je opět u cukrovky, kdy se cíleně podává Aloe Vera 1 hodinu po hlavním jídle, protože díky svému obsahu cukru by ovlivňovala naměřenou hladinu cukru v krvi. Pokud se Aloe podává nalačno před jídlem, vytváří falešný dojem, že zvyšuje hladinu cukru.

Z dalších obecných doporučení je velmi důležitý dostatečný příjem tekutin, který se pohybuje dle věku od 1,2 do 2,5 - 3 litrů tekutin, nezapočítává se do nich vypitá káva, která sama o sobě tělo odvodňuje. Platí i dostatečné zapití podané dávky Aloe, a to hlavně tekutinami, které nejsou horké, protože v opačném případě by došlo k poškození účinných látek v Aloe a tím i k výraznému snížení jejího účinku u klienta. Klienti, kteří holdují cigaretám, by měli přestat kouřit – znehodnocují účinek detoxikace. Účinek nasazené Aloe se plně projevuje cca po 2 týdnech podávání, ale platí samozřejmě výjimky - zejména u lidí, jejichž organismus není tak znečištěn, účinkuje Aloe dříve.

Základní doba aplikace naší Aloe při preventivním podávání u zdravého klienta je cca 3 měsíce a lze ji doporučit 2x ročně. Výhodou Aloe ale je, že se doba jejího podávání nechá namodelovat téměř na míru dle problémů klienta. Dále platí, že čím déle onemocnění mám (třeba 10 let), tím déle budu muset Aloe pít (odhadem 2 – 3 roky). Já sám jsem Aloe Vera Drinking Gel Freedom bral celé 2 roky, ale znám klienty či LR-partnery, kteří berou Aloe kontinuálně i déle než 5 let a jsou fit. Někdy se může objevit reakce při detoxikaci – buď vyrážka, nebo svědivá kůže, která často vymizí při upraveném podání Aloe – tzn. dávka Aloe se nalije do 1 dcl vody a vypije se naředěná. Otevřenou láhev je vhodné skladovat v ledničce, ale není to podmínkou.

Ojedinele se může vyskytnout alergická reakce na Aloe - klienti na infolince mi za 2,5 roku popsali celkem 4 případy – kopřivka nebo průjem. Často ale lidé, kteří začali užívat Aloe, zaměňují nově vzniklé příznaky choroby nebo projevy základní choroby, která se zhoršila něčím jiným, s detoxikačním účinkem Aloe nebo domnělou alergickou reakcí. Takovýto stav je jistě vždy vhodný ke konzultaci na infolince, protože tady vždy záleží na dávce a době podávání Aloe Vera gelu.

#### **Aloe Vera preparáty k lokální aplikaci**

U našich výrobků, které používáme lokálně, je použití velmi jednoduché a praktické. Víceméně všechny lokální prostředky se dobře nanášejí a vtírají do kůže. Mají výbornou schopnost penetrace do hlubších vrstev kůže, čímž se přímo podílejí na její regeneraci, mimo jiné pomáhají zadržovat vodu v kůži, a tím kůži zvláčňují a zjemňují. Obecně rozdělujeme naše výrobky na 2 základní skupiny, které slouží buď k ošetřování vlhké, infikované, zanícené a popraskané kůže – zde používáme **Aloe Vera Koncentrát**, nebo **Aloe Vera Emergency Spray**. Nebo naopak řešíme problémy přesušené, jemně šupinaté, někdy silně svědivé kůže, kterou opakovaně promazáváme – především mlékem **Aloe Vera Baby Lotion** nebo **Aloe Vera Tělový balzám**, či **Aloe Vera Krém s propolisem**. Ať ošetřujeme kůži v mokravé nebo



v suché fázi, musíme lokálně aplikovat na postižená místa minimálně 2 – 3x denně, při výrazných obtížích i několikrát denně. Účinek lokálních preparátů je v obou případech výrazně posílen současným popíjením Aloe Vera Drinking Gelu.

Dále máme skupinu lokálních výrobků firmy LR, které využívají svůj penetrační účinek při léčbě bolestivých stavů – buď v oblasti kloubů (kde vtíráme Aloe Vera MSM Tělový gel 2 – 3x denně) nebo namožených měkkých tkání, bolestivých ložisek páteře, či bolesti hlavy (kde aplikujeme Aloe Vera Hřejivé mléko také 2 – 3x denně). I zde platí, že efekt se jednoznačně zvýší při současném pití Aloe Vera Drinking Gelu.

#### **Colostrum**

##### **Typy Colostra**

Od začátku minulého roku máme celkem tři formy Colostra, které můžeme dobře využívat u našich pacientů buď samostatně, nebo v kombinaci nejčastěji s Aloe Vera. Jednak je to **Colostrum Compact** – má formu kapslí, které se lépe hodí pro pravidelné a dlouhodobé podávání, dále tam, kde klient hůře snáší tekutou formu a obecně pro dospěl



lé – dobře se s ním manipuluje a lépe se skladuje a přenáší bez potřeby chladničky. **Colostrum Direct** – je tekutá forma, která je jednoznačně vhodnější u dětí, dále při akutních, hlavně virových a bakteriálních chorobách, a zejména tam, kde je potřeba co nejrychlejšího nástupu účinku. Nejnovější formou jsou **Colostrum Pearls**, které díky formě a ochucení dávají možnost využití jednak v dětském věku (od cca 5 let) tak i u dospělých, kteří nepoznou kapsli ani tekutou formu. Účinky všech forem Colostra jsou prakticky srovnatelné.

##### **Dávkování**

je individuální podle charakteru, tíže a akutnosti onemocnění. Dále rozhoduje i stáří pacienta. Není běžně možné Colostrum předávkovat. Podrobné informace o dávkování byly uvedeny v magazínu LR v loňském roce.

#### **Četnost dávek, čas podání a další praktická doporučení**

Colostrum se podává v intervalech minimálně 2x denně, při akutním infekčním onemocnění lze dávku zvýšit a aplikovat i několikrát denně.

Při podávání Colostra, a to hlavně u tekuté formy - nezapijete Colostrum horkými tekutinami. Nejlépe čerstvou vodou, pokud je potřeba ovlivnit chuť – nejlépe ji ovlivníme přidáním ke lžičce mléka nebo smetany. Džusy, sirupy nejsou úplně nevhodnější, protože může dojít vlivem ovocných kyselin k znehodnocení části účinných látek Colostra.

Při podávání u dítěte, které má alergii na mléko, je potřeba jistě opatrnosti. Sice se Colostrum složením jasně odlišuje od mléka, ale přesto nemůžeme vyloučit stopy mléčné bílkoviny – v tomto případě rozhodne citlivost a síla alergické reakce u pacienta, takže zde je vhodná konzultace na infolince.

Závěrem vám přeji plno síly a úspěchů v prvních měsících nového roku a těším se na setkání s některými z vás na velkých lékařských seminářích.

Prim. MUDr. David Kasal

**infolinka Aloe Vera: +420 602 430 333**  
Po-Pá 11.30 - 13.00 hodin  
St+Čt 18.30 - 21.00 hodin  
e-mail: david.kasal@lr-czech.com