

KAPSULICE UZMI DRAGI, KAD VEĆ
NEĆEŠ ZELENJAVU! VLAKNA BILJNA
I EKSTRAKTI OLAKŠAT ĆE TI PROBAVU!



KONSTIPACIJA (ZATVOR STOLICE)

SAVJETI ZA PREHRANU I UZIMANJE
BILJNIH DODATAKA PREHRANI

ZATVOR STOLICE je opći pojam za nedostatak urednog i spontanog pražnjenja crijeva.

KONSTIPACIJA podrazumijeva manje od 3 pražnjenja crijeva u razdoblju od tjedan dana, a uključuje suhu i tvrdu stolicu, ponekad uz bol pri pražnjenju crijeva ili subjektivni osjećaj da crijeva nisu potpuno ispražnjena.

OPSTIPACIJA je potpuni izostanak spontanog pražnjenja crijeva, često uz osjećaj snažnog pritiska i boli u donjem dijelu trbuha.

SIMPTOMI KONSTIPACIJE

- Tvrda ili vrlo oskudna stolica
- Nelagoda, bolovi i grčevi u trbuhu
- Umor i slabost, mučnina i nadutost
- Osjećaj punoće i pritiska na završni dio debelog crijeva
- Pražnjenje crijeva manje od 3 puta tjedno
- Osjećaj nedovoljnog pražnjenja crijeva

ŠTO JU UZROKUJE?

Kod **zdravih osoba** simptomi konstipacije su najčešće povremeni i prolazni. Zatvor stolice povezuje se sa stresom, neredovitim prehranom, uzimanjem premalo tekućine, putovanjem i promjenom prehrane za vrijeme putovanja, načinom života koji uključuje puno sjedenja i nedostatkom tjelesne aktivnosti. Prolazna konstipacija i bol u donjem dijelu trbuha javlja se u **trudnoći**, uglavnom zbog hormonskih promjena i pritiska maternice na debelo crijevo.

U **starijoj životnoj dobi** konstipacija je vrlo česta i pogađa gotovo trećinu populacije starije od 60 godina. Nastaje zbog prirodnog usporavanja metabolizma i anatomskih promjena.

Uzrok zatvora mogu biti i **pojedine vrste lijekova**, primjerice lijekovi za ublažavanje boli, dijabetes i snižavanje krvnog tlaka, tablete željeza i nesteroidni protuupalni lijekovi.

STANJA ORGANIZMA PRAĆENA KONSTIPACIJOM

- Šećerna bolest (dijabetes)
- Slabija aktivnost štitnjače (hipotireoza)
- Multipla skleroza
- Neurološki poremećaji, moždani udar
- Sindrom iritabilnog crijeva
- Sindrom lijenog crijeva
- Različiti poremećaji u probavnom sustavu

JE LI KONSTIPACIJA OPASNA?

Osim utjecaja na kvalitetu života, dugotrajni problemi sa zatvorom stolice mogu imati komplikacije. Neke od posljedica su hemoroidi, pukotine oko otvora debelog crijeva i krvarenja, infekcije i oštećenja mišića dna zdjelice.

LAKSATIVI su tvari koje stimuliraju rad i pokretanje te potiču pražnjenje crijeva. Razlikujemo nekoliko vrsta laksativa:

- **Osmotski** laksativi privlače vodu iz okolnih tkiva u probavni sustav i djeluju iznenadno (primjer: laktuloza)
- **Omekšavajući** laksativi sadrže ulja koja omekšavaju stolicu, podmazuju stijenku crijeva i olakšavaju pražnjenje, a djeluju iznenadno i vrlo brzo (primjer: ricinusovo ulje)
- **Volumni** laksativi sadrže vlakna koja u dodiru s vodom bubre, formiraju viskoznu masu i pokreću crijeva na prirodno pražnjenje (primjer: psilijum - sjemene ljuskice indijskog trputca)
- **Kontaktni** ili stimulirajući laksativi djeluju na podražaj živaca crijevne sluznice i stimuliraju pokretanje crijeva (primjeri: kora lista aloje, list sene)

SAVJETI ZA REGULIRANJE PROBAVE

Često se kaže kako zdravlje počinje u crijevima. Redovita i regulirana probava važan je preduvjet zdravlja cijelog organizma i dobre kvalitete života. Za reguliranje probave važno je:

- **Uvesti tjelesnu aktivnost u svakodnevnu rutinu.** To može biti hodanje, vježbanje, plesanje ili bavljenje omiljenim sportom. Nakon obroka dobro je pričekati najmanje 60 do 90 minuta prije intenzivnije tjelesne aktivnosti.
- **Unositi dovoljne količine tekućine.** Najbolja je obična voda u količini 1,5 do 2 litre ili prosječno 8 čaša na dan.
- **Ne odgađati niti susprezati prirodni nagon za pražnjenje crijeva.** Uvijek treba osigurati dovoljno vremena za jutarnji odlazak na toalet i higijenu.
- **Uzimati manje količine hrane u jednom obroku i jesti više puta na dan.** Velika količina hrane odjednom opterećuje cijeli probavni sustav i može usporiti procese probave.
- **Smanjiti unos hrane koja usporava probavu.** U takvu se hranu ubrajaju suhomesnatii proizvodi, teška hrana sa zaprškama, bijelo brašno, šećer i razni slatkiši.
- **Smanjiti i ograničiti količinu kave i alkoholnih pića** koja mogu izazvati dehidraciju te gaziranih i slatkih napitaka.
- **Izbjegavati mliječne proizvode,** osobito ako je potvrđena preosjetljivost na proteine kravljeg mlijeka ili laktozu.
- **Povećati unos hrane bogate vlaknima.** Preporučuje se jesti više svježeg voća, kuhanog ili sirovog povrća i žitarica. Ova hrana bogata je vlaknima koja poboljšavaju pokretljivost crijeva i olakšavaju probavu.
- **U slučaju konstipacije uzimati provjerene dodatke prehrani s biljnim sastojcima.** Pojedine biljne vrste mogu potaknuti i olakšati probavne funkcije, ali bez iznenadnog i neugodnog laksativnog djelovanja. Biljke koje imaju korisne učinke na poticanje i reguliranje probave su anis, artičoka, indijski trputac (psilijum), komorač, matičnjak, maslačak, paprena metvica, sena, sljez i tamarind.

ESI REGULATOR PROBAVE

Dodatak prehrani s biljnim sastojcima
SADRŽI VLAKNA IZ PSILIJUMA



DOZA OD 2 KAPSULE SADRŽI:

- Sjemene ljuskice indijskog trputca - psilijuma (*Plantago ovata*) 400 mg, a od toga 360 mg vlakana
- Suhi ekstrakt ploda običnog komorača (*Foeniculum vulgare*) 100 mg
- Suhi ekstrakt lista paprene metvice (*Mentha x piperita*) 100 mg
- Suhi ekstrakt korijena maslačka (*Taraxacum officinale*) 100 mg, a od toga 2 mg inulina
- Suhi ekstrakt lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) 60 mg
- Suhi ekstrakt lista artičoke (*Cynara scolymus*) 60 mg

Indijski trputac, komorač, paprena metvica i maslačak pomažu reguliranju probave. Artičoka i matičnjak olakšavaju probavu i poboljšavaju probavne funkcije.

NAČIN PRIMJENE:

Uzimati 2 kapsule na dan, navečer prije spavanja.

Od prvog uzimanja do pražnjenja crijeva može proći 1 do 2 dana. Nema vremenskog ograničenja primjene. Kapsule su pogodne za trudnice.

ESI REGULATOR PROBAVE S

Dodatak prehrani s biljnim sastojcima
SADRŽI EKSTRAKT LISTA SENE



DOZA OD 2 KAPSULE SADRŽI:

- Suhi ekstrakt lista sene (*Cassia angustifolia*) 200 mg, a od toga 14 mg senozida
- Suhi ekstrakt ploda tamarinda (*Tamarindus indica*) 200 mg
- Suhi ekstrakt korijena bijelog sljeza (*Althaea officinalis*) 100 mg
- Suhi ekstrakt korijena maslačka (*Taraxacum officinale*) 100 mg, a od toga 2 mg inulina
- Suhi ekstrakt kore cejlonskog cimetoava (*Cinnamomum zeylanicum*) 70 mg
- Suhi ekstrakt lista artičoke (*Cynara scolymus*) 60 mg
- Suhi ekstrakt lista matičnjaka (*Melissa officinalis*) 60 mg
- Suhi ekstrakt lista paprene metvice (*Mentha x piperita*) 60 mg

Paprena metvica i maslačak pomažu reguliranju probave. Artičoka i matičnjak olakšavaju probavu i poboljšavaju probavne funkcije. Kapsule sadrže ekstrakt lista sene.

NAČIN PRIMJENE:

Uzimati 1 do 2 kapsule na dan, navečer prije spavanja.

Učinak se očekuje za 6 do 10 sati. Ne uzimati dulje od 2 tjedna u kontinuitetu.

BILJNE VRSTE I SASTOJCI KOJI POMAŽU REGULIRANJU PROBAVE

ARTIČOKA (list) učinkovito potiče probavu, ublažava nadutost i umiruje grčeve u crijevima. Sadrži vlakna inulina koja održavaju balans dobrih i loših crijevnih bakterija.

BIJELI SLJEZ (korijen) bogat je sluzima koje formiraju zaštitni sloj na stijenki crijeva i djeluje umirujuće. Sljez omekšava stolicu i olakšava pražnjenje crijeva.

CEJLONSKI CIMETOVAC (kora) sadrži sastojke koji djeluju kao prebiotici, potiču rast dobrih bakterija i održavaju balans mikrobiote crijeva.

KOMORAČ (plod) umanjuje nadutost i količinu plinova, ublažava osjećaj težine, grčeve i crijevne kolike te potiče pokretanje crijeva. Koristi se za ublažavanje kolika već od dojenačke dobi.

MASLAČAK (korijen) umanjuje nadutost i količinu plinova u crijevima. Sadrži vlakna inulina koja djeluju kao prebiotici i pospješuju rast korisnih bifidobakterija.

MATIČNJAK (list) je bogat sastojcima koji djeluju na ublažavanje nadražaja crijeva te na usporavanje prekomjernog rasta bakterija u tankom crijevu.

PAPRENA METVICA (list) djeluje umirujuće i opuštajuće na probavne organe, ublažava grčeve i usporava razvoj štetnih crijevnih bakterija.

PSILIJUM (sjemene ljuskice indijskog trputca) sadrži vlakna koja bubre u vodi i povećavaju volumen crijevnog sadržaja. Potiče pokretanje i pražnjenje crijeva na prirodan način.

SENA (list) sadrži senozide, sastojke koji podražuju živčane završetke na sluznici crijeva. Sena se ubraja u kontaktne laksative i smije se koristiti kratko vrijeme.

TAMARIND (plod) je bogat sastojcima koji vrlo blago stimuliraju živčane završetke na sluznici crijeva, djeluju na njihovo pokretanje i olakšavaju pražnjenje crijeva.
