

THE
HEALTHY BOWELS
COMPANY

Lepicol

Formula completă pentru un COLON SĂNĂTOS!



Suferiți de constipație sau diaree?

Bucurați-vă de beneficiile **Lepicol**
... eficient, natural, unic...

Lepicol

Helping to maintain

Healthy Bowels

NEW IMPROVED FORMULA

NEW IMPROVED FORMULA

NET WT 10g e

Lepicol

NET WT 10g e

Lepicol

HEALTHY BOWELS
COMPANY

Lepicol

naturally

HEALTHY BOWELS
COMPANY

Lepicol

naturally

for
Gentle Colon Cleansing

Travel Pack

1 x 10g SACHETS



CUPRINS

Introducere	3
Ingredientele ce compun formula Lepicol	5
Culturile probiotice	5
Inulina	7
Fibrele de psyllium	9
Cât de sănătoasă este dieta dumneavoastră?	11
Mestecați-vă mâncarea	12
Dieta	14
În ce fel vă ajută Lepicol să combateți în mod natural constipația	16
Cum vă ajută Lepicol să tratați în mod natural diareea	17
Cum vă poate ajuta Lepicol să treceți peste simptomele sindromului de colon iritabil	18
Alte beneficii ale Lepicol	19
Fibrele de psyllium și efectul lor asupra scăderii colesterolului	19
Lepicol și laxativele	21
Lepicol – caracteristici și sugestii de administrare	22
Lepicol formula originală – flacon de 180 g.	22
Rezumat	24



Introducere

Sunt încântat să vă prezint produsul nostru Lepicol, conținând numai ingrediente naturale, și care administrat regulat vă ajută la menținerea sănătății colonului dumneavoastră.

Peter Jackson

- Fondator al Healthy Bowels Company Ltd. -



Lepicol este foarte eficient și vă ajută să treceți peste stările de constipație și/sau diaree. Am dezvoltat formula Lepicol împreună cu un renumit specialist danez în naturopatie, cu mulți ani în urmă când sufeream de sindromul de colon iritabil (care se manifestă în principal prin tulburări de tranzit, respectiv episoade alternative de diaree și constipație).

Această stare patologică este foarte comună la oamenii din Marea Britanie și bănuiesc că lucrurile stau similar și în România.

Am ajuns în scurt timp să realizez adevărul conținut de truisumul: “Dacă sănătatea colonului tău este periclitată nu poți spune cu adevărat că ești sănătos!”.

Această formulă a Lepicol mi-a redat buna funcționare a colonului,

mi-a restabilit echilibrul florei intestinale și încă de atunci nu am mai prezentat simptome ale sindromului de colon iritabil.

Mai mult de 100.000 de persoane din toată Europa iau Lepicol în mod curent – de ce nu ai fi și tu unul dintre cei care simt cu adevărat beneficiile unui tranzit intestinal sănătos?

Scopul acestei sinteze este să prezinte mai multe informații despre formula naturală a Lepicol și despre modul în care te poate ajuta să menții în mod eficient sănătatea colonului.

În mod particular, vreau să îți dezvălui informații despre pro-

prietățile unice ale formulei Lepicol, proprietăți care te ajută să depășești atât simptomele constipației, cât și ale diareei în egală măsură.

Ar putea părea ciudat ca Lepicol să te poată ajuta să depășești episoade de constipație și diaree în egală măsură, mai ales că aceste simptome par în opoziție ca manifestare. Acest fenomen este posibil grație efectului delicat al fibrelor care intră în compoziția formulei.

Pentru a avea un tablou complet, în continuare, voi prezenta detalii despre fiecare ingredient în parte.



Ingredientele ce compun formula Lepicol

Culturile probiotice

Primul set de ingrediente la care voi face referire sunt cele cinci culturi probiotice distincte incluse în formula Lepicol. Sunt în mod comun cunoscute ca “bacterii prietenoase” care populează tractul digestiv. Există miliarde de asemenea “bacterii prietenoase” care sunt cruciale pentru sănătatea ta!

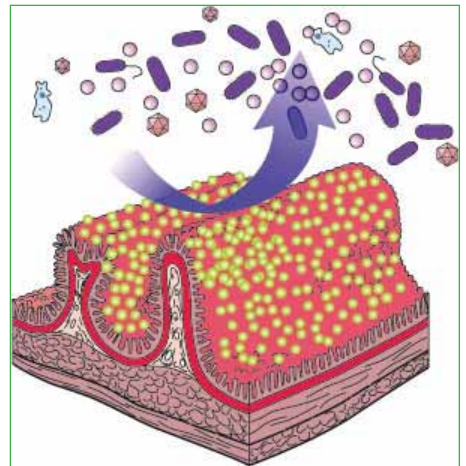
În fapt, mai mult de 10.000 de studii din întreaga lume vin să confirme faptul că aceste miliarde de “bacterii prietenoase” sunt foarte importante pentru sănătatea colonului tău. Ideea este că, aceste culturi nu trebuie să se epuizeze.

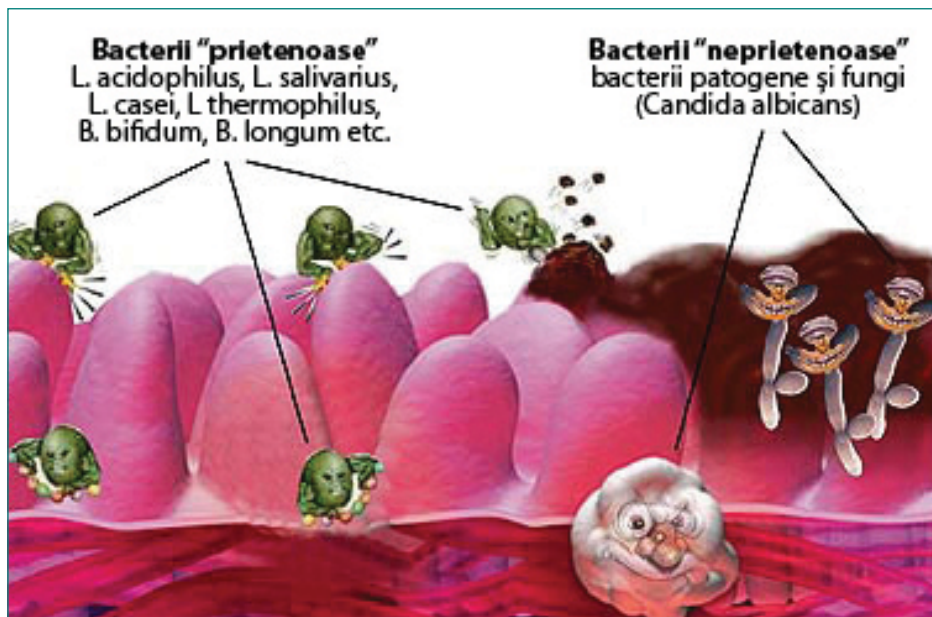
Sunt foarte multe “specii” diferite ale acestor tipuri de bacterii “bune” și este general acceptat faptul că pentru un tranzit intestinal bun colonul tău are nevoie prezența lor. Ca în multe alte domenii ale vieții în care trebuie menținut un anumit echilibru și funcționarea colonului tău trebuie să fie echilibrată. Și în flora colonului sănătos există bacterii “rele”, însă acestea nu vor produce nici un efect negativ atâta vreme cât bacteriile “bune” sunt mai multe numeric decât cele rele. Estimările specialiștilor sugerează că într-un colon sănătos bac-

teriile “rele” nu trebuie să depășească numeric 15% din total.

Aceste bacterii bune reprezintă baza unei flore echilibrate și diversificate și au ca efect combaterea simptomelor constipației și diareei în egală măsură. Dacă prezinți simptome ale unui dezechilibru în funcționarea normală a tractului digestiv, este foarte probabil ca nivelul bacteriilor “prietenoase” prezente în flora colonului să fie scăzut.

Există mai mulți factori care contribuie la epuizarea nivelului optim de bacterii “prietenoase” prezente în flora colonului





tău. Antibioticele reprezintă una dintre principalele cauze, la fel ca și excesul de alcool, steroizi, intoleranțele alimentare, drojdiile în exces și folosirea îndelungată a antiinflamatoriilor nesteroidiene. Stresul, de asemenea, poate juca un rol important. Așadar, sunt multe feluri în care bacteriile "prietenoase" pot fi atacate.

Este un fapt dovedit că persoanele care suferă de constipație și/sau diaree prezintă un nivel foarte scăzut de bacterii „bune”. Vestea bună este că dacă găsim un mod de a redresa balanța dintre bacteriile „bune” și cele „rele” prezente în flora colonului, atunci simptomele se pot diminua semnificativ. Blocajul vine

însă din faptul că nu este întotdeauna simplu și suficient să creștem nivelul acestor bacterii "prietenoase" prin consumarea bio-iaurturilor sau a suplimentelor cu probiotice. Motivul îl reprezintă modul în care se comportă aceste "bacterii prietenoase" în flora colonului.

Pentru început, aceste bacterii "bune" trebuie să aibă un mediu stabil, o floră echilibrată, pentru a supraviețui și a performa optim. Asta înseamnă scaune bine formate și suficient hidratate. Acest lucru presupune ca bacteriile "bune" să fie reținute pe peretele colonului, iar bacteriile "rele" să fie înglobate și eliminate odată cu materiile fecale.

Dacă peretele colonului nu prezintă breșe în coloniile de bacterii “bune”, atacul bacteriilor “rele”, care ar putea produce diverse infecții, este complet ineficient. Dacă acest echilibru se clatină și persoana prezintă diaree, adică mai mult de 3 scaune lichide sub forma unor pierderi de materii fecale, atunci putem considera că suplimentarea prin administrare orală cu probiotice devine ineficientă. Se pot produce breșe în coloniile de bacterii “bune”, acestea putând fi eliminate odată cu pierderile de materii fecale sub formă lichidă, în detrimentul bacteriilor “rele” care vin să “umple” golurile și să creeze un avantaj numeric în favoarea bacteriilor “rele”.

Populațiile de bacterii “prietenoase” se pot epuiza și dacă tranzitul intestinal este prea lent, aceasta însemnând că flora colonului este neechilibrată, iar dezechilibrul hidric poate determina bacteriile “rele” să se înmulțească. Acesta este motivul pentru care am inclus un număr mare de bacterii “prietenoase” în formula Lepicol. Răspunsul complet nu este reprezentat doar de adăugarea mai multor bacterii “prietenoase”, de aceea trebuie să ne asigurăm și că există un mediu propice pentru proliferarea acestor probiotice.

Suntem capabili să generăm acest mediu cu ajutorul unor fibre cu structură unică. Prima este o fibră specială cunoscută sub denumirea de inulină care ajută la protejarea și hrănirea bacteriilor “bune” existente deja în colon.

Acest nutrient este vital pentru sănătatea oricărui colon și va fi detaliat în continuare.

Inulina

Acest ingredient poate fi găsit în multe tipuri de legume. Cele mai mari concentrații se găsesc în anghinare, praz, ceapă, broccoli, varză și cicoare. Inulina este foarte importantă pentru sănătatea colonului dumneavoastră pe termen lung, de aceea este de preferat să consumați legume. În fapt strămoșii noștri erau mari consumatori de inulină pe care și-o procurau din agave (o specie de Aloe).



Inulina este o fibră care, odată consumată, trece nedigerată prin tractul digestiv până în colon. Desigur, nu este nimic remarcabil legat de acest aspect pentru că fibrele asta fac în mod obișnuit. Însă, odată ajunsă în colon inulina începe să aibă un comportament remarcabil – hrănește bacteriile deja existente.

Studiile arată că prin ingerarea a doar 5 grame de inulină crește nivelul de bifidobacter (una dintre cele mai importante bacterii “prietenoaase”) cu până la de 5 ori mai mult! Inulina poate fi un element vital în menținerea echilibrului florei bacteriene la pacienții cu afecțiuni inflamatorii ale colonului.

Desigur că procurarea zilnică a 5 grame de inulină poate fi dificilă, însemnând să ingerăți cantități foarte mari de legume. Acesta este motivul pentru care am introdus inulina în formula Lepicol. Inulina din compoziția Lepicol este extrasă din cicoare.

Remarcabil este și faptul că inulina sub formă de pulbere este o structură stabilă chimic. Odată ingerată, poți fi sigur că ajunge nemodificată în colon, unde ajută la creșterea numărului probioticelor.

Poți spune același lucru despre toate probioticele pe care ai putea opta să ți le procuri din iaurt sau alte suplimente alimentare. Însă probioticele administrate în acest fel pot fi distruse de aciditatea sucului gastric până ajung în colon.

De aceea este mult mai eficient să

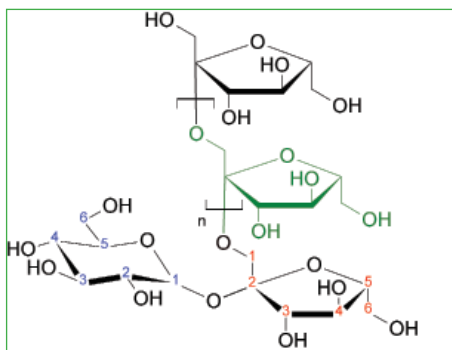
combinăm inulina cu probioticele – se ajută reciproc. Întotdeauna de-a lungul timpului s-au dovedit mai eficiente luate împreună decât separat. Sinergia dintre probiotice și inulină este dată de faptul că inulina reprezintă suportul nutritiv pentru dezvoltarea bacteriilor.

Un studiu recent al Universității din Dundee a evidențiat faptul că folosirea pe termen scurt a terapiei combinate de inulină cu probiotice în cazurile de colite ulcerose a avut ca efect creșterea nivelului de bifidobacterii, fapt care a schimbat întregul tablou clinic al pacienților cu inflamații cronice care au primit această terapie.

Este unul din principalele motive pentru care în orice produs în care folosesc probiotice includ și inulina.

Așadar, prelungirea vieții probioticelor folosind inulina este primul pas în echilibrarea florei colonului.

Al doilea pas este reprezentat de găsirea unui mod de optimizare a timpului de tranzit intestinal pentru ca probioticele să poată repopula colonul.



Fibrele de psyllium

Acestea sunt fibre naturale ale unor plante care cresc în India. Îmi place să afirm despre aceste plante că sunt “Rolls Royce-ul” fibrelor, acestea generând cele mai solubile fibre cunoscute vreodată.

Aceasta este calitatea care le face atât de unice și, din experiența mea, sunt singurele fibre care pot ajuta la restabilirea echilibrului atât în cazurile de constipație cât și de diaree.

În detaliu – când sunt amestecate fibrele de psyllium cu apă, acestea absorb

de până la de 25 de ori greutatea lor. Ca rezultat se formează un gel moale de consistență vâscoasă. Acest gel are proprietatea de a curăța delicat colonul și a restabili echilibrul florei prin înglobarea bacteriilor “rele” și eliminarea lor odată cu fecalele.

Multe alte formule pentru menținerea echilibrului florei intestinale conțin fibre de psyllium combinate cu alte tipuri de fibre. Există însă unele tipuri de fibre care tind să fie prea abrazive, deci nerecomandate pentru cazurile cu diaree. De altfel, în cazuri de sensibilitate extremă a mucoaselor, fibrele sunt chiar contraindicate.





Psyllium, pe de altă parte, datorită gelului de consistență moale pe care îl formează în contact cu apa, trece prin sistemul digestiv și îl curăță mecanic la fel ca o bucată din piele de căprioară. Gelul este foarte fin și eficient chiar și în cazul celor mai sensibile intestine. Felul compact în care se formează acest gel, cu consistență omogenă, conduce la reținerea excesului de apă în cazurile de diaree sau scaune moi.

Datorită acțiunii sale delicate, Lepicol are o serie de alte efecte benefice! De exemplu, în Marea Britanie Lepicol este folosit de persoanele cu punji de colostomie (“anus contra naturii”). Prin felul în care acționează, Lepicol ajută la captarea apei în exces, facili-

tând în felul acesta folosirea pungilor de colostomie.

Așadar formarea gelului din fibre de psyllium și apă previne constipația ajutând tranzitul intestinal. Datorită capacității mari de retenție a apei, pe parcursul traversării tubului digestiv, gelul format ajută la menținerea hidratării optime și nu permite deshidratarea materiilor fecale în colon. Astfel, scaunele dumneavoastră vor fi hidratate și mai ușor de evacuat.

În acest fel, ingredientele din compoziția Lepicol – fibrele de psyllium, inulina și probioticele – au acțiune sinergică și ajută la reglarea tranzitului intestinal, chiar dacă acesta este prea lent sau dimpotrivă, prea accelerat.

Cât de sănătoasă este dieta dumneavoastră?

Dacă dieta dumneavoastră este perfectă, sunt șanse mari ca sănătatea dumneavoastră să fie, de asemenea, perfectă. Este posibil ca intestinele noastre să fie afectate în mod direct de dietă de-a lungul timpului. Vă puteți îmbunătăți sănătatea intestinelor doar prin simpla consumare a unor cantități mari de legume proaspete deoarece legumele,

în special prazul, usturoiul, ceapa și anghinarea, au un efect „prebiotic”, adică asigură nutrienți pentru bacteriile “prietenoase” din intestinele dumneavoastră. Aceasta înseamnă că vă ajută să produceți propriile bacterii benefice care sunt importante pentru sănătatea colonului.



În ultimii ani, mult mai mulți dintre noi înțeleg acum că mâncarea este medicamentul nostru și că ceea ce mâncăm poate avea un efect profund asupra sănătății noastre. Totuși, dacă aveți o viață activă, vă puteți baza pe o masă gătită pentru majoritatea cerințelor dumneavoastră alimentare zilnice, și acest lucru deseori înseamnă mâncare „moartă” care are puțină activitate antioxidantă și absolut nici un fel de fibră. Nu este o coincidență faptul că unele spitale au cazuri de constipație la copii sub 6 ani!!!

Așa ceva nu s-ar fi întâmplat nici măcar în urmă cu 300 de ani, dar ați analizat produsele fast food pe care le mănâncă copiii în ziua de azi? Sunt pline de grăsime și nu au absolut nici un pic de fibră. Fibrele sunt vitale pentru sănătatea intestinelor și puteți afla mai multe detalii în legătură cu acest subiect la capitolul fibră.

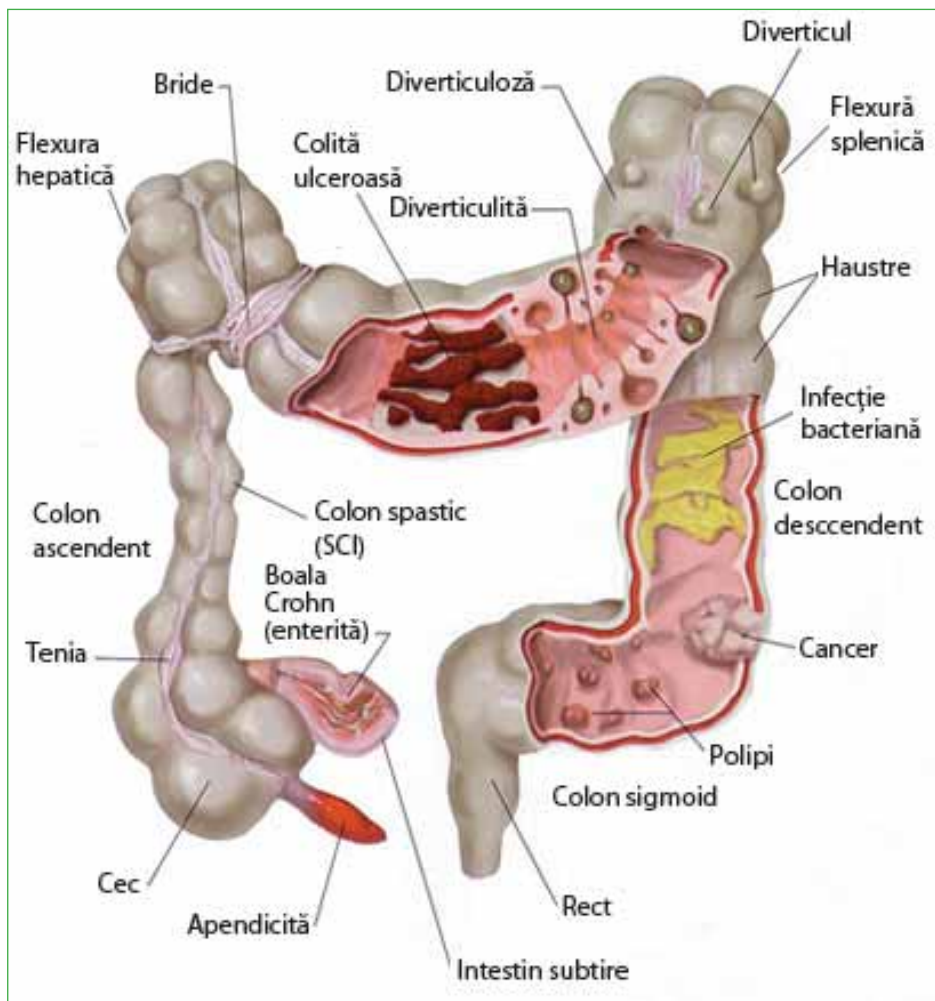
Dacă ai o dietă perfectă înseamnă că mănânci multe fibre. Faptul că majoritatea dintre noi nici măcar nu se apropie de nivelul recomandat de 26 - 35g de fibre pe zi ne spune că cei mai mulți dintre noi, dintr-un motiv sau altul, nu mănâncă destulă mâncare proaspătă. Astfel, întreaga dumneavoastră dietă este crucială, dar există o zicală bine cunoscută care spune că nu ești ceea ce mănânci ci ceea ce absorbi! Să ne ocupăm de digestie întâi.

Mestecați-vă mâncarea

Sistemele noastre digestive sunt niște lucruri uimitoare. Acestea procesează

mâncarea pe care o consumăm și elimină deșeurile pe cealaltă parte. Dar, câteodată, factorii cum ar fi stresul, sănătatea precară, îmbătrânirea sau alimentele procesate din ziua de azi pot însemna că un sistem digestiv optim nu este un lucru de care te poți bucura în fiecare zi. Dacă adăugați și faptul că milioane de britanici se îndoapă cu mâncare procesată fără să-și bată capul să o mestecă cum trebuie, nu este deloc surprinzător că, deseori, cea mai mare secțiune din farmacia este cea dedicată produselor pentru indigestie. Deseori, produsul OTC tipic doar maschează simptomele mai degrabă decât să investigheze cauza inițială a problemei. Scopul acestui raport nu este acela de a vă oferi detalii cu privire la fiecare fază a procesului de digestie dar merită în orice caz menționată acea parte a procesului digestiv asupra căreia puteți avea control direct-mestecatul. Mestecatul este prima parte a procesului digestiv și oamenii nu fac acest lucru destul. Este necesară o bună lubrifiere pentru a combina enzimele digestive cu mâncarea și pentru a înlesni absorbția substanțelor nutritive. Saliva lubrifică mâncarea înlesnind înghițirea acesteia. De asemenea, este bogată într-o enzimă digestivă care descompune carbohidrații.

Ulterior, în cadrul procesului digestiv, pancreasul și ficatul secretă alte enzime pentru a facilita digestia prin intestin, dar întregul proces funcționează mai bine dacă „lichefiați” mai întâi



mâncarea în gură. Dacă tot vorbim de mestecat, merită să aducem în discuție momentul în care să bem în timpul unei mese. Scenariul ideal ar fi să fim bine hi-

dratați înaintea unei mese. Asta înseamnă să bem aproximativ cu 25-30 minute înainte, exact ceea ce recomandăm și noi cu Lepicol. Astfel, nu ar trebui să vă



fie sete în timpul mesei. Băutul excesiv în timpul mesei poate dilua enzimele digestive și astfel poate împiedica buna digestie. Bineînțeles, ca în orice alt caz, trebuie menținut un echilibru. Nu spun să nu beți absolut nimic și bineînțeles beți vin cu măsură, dar ar fi perfect dacă ați putea să mențineți băutul la un minimum în timpul mesei. Băutul cafelei sau al ceaiului imediat după masă nu este o idee bună din aceleași considerente. Ar fi perfect dacă ați putea face o pauză de aproximativ 30 de minute înainte de a bea ceva. Mulți oameni nu realizează că există o strânsă oegătură între un sistem digestiv sănătos și colon sănătos. Când mâncarea este descompusă mai eficient, digestia este mai ușoară și asta înseamnă nu numai că substanțele nutritive vitale sunt mai bine absorbite în intestinul subțire, ci și că deșeurile trec mai ușor. Mâncarea care rămâne nedigerată poate de fapt să devină un agent iritant al intestinului gros.

Așa că mestecați-vă supa și beți-vă mâncarea solidă! Acesta este un sfat bun – asigurați-vă că mâncarea dumnea-

voastră este cât de lichidă posibil înainte de a o înghiți!

Pe scurt:

1. Mestecați-vă mâncarea încet și complet și lichefiați-o pe cât posibil. Acest lucru reduce stresul asupra sistemului digestiv și încurajează secreția enzimelor digestive atât de importante.
2. Mâncatul prea rapid poate cauza gaze în exces, așa că țineți-vă gura închisă în timp ce mestecați! Balonarea abdomenului poate fi un semn de gaze blocate.
3. Nu mâncați prea târziu seara.
4. Odihniți-vă după fiecare masă
5. Mâncați porții mici și reduceți conținutul de grăsime pe cât posibil.

Dieta

Deci, primul pas pe care îl faceți este să vă mestecați mâncarea bine și să nu vă grăbiți în timp ce mâncați. Cel de-al doilea este să încercați să aveți o dietă completă. Nu îmi place să folosesc cuvântul „echilibrată” pentru că este folosit mult prea des. Adevărul este că, dintr-o cauză sau alta, foarte puțini dintre noi par să reușească. Mă pregăteam să fac o listă cu toate lucrurile pe care trebuie să le faceți și cu cele pe care trebuie să le ocoliți într-o dietă pentru sănătatea intestinelor dar, în urmă cu doar o săptămână, am aflat de un nou studiu din Franța care a făcut acest lucru în locul meu. Studiul confirma descoperiri anterioare care spuneau că alimentele cu

multe calorii și puține fibre asociate cu dieta occidentală sunt asociate cu un risc mărit de cancer de colon. Nu este prima dată când astfel de obiceiuri privind dieta au fost legate de riscul crescut de cancer de colon. În conformitate cu Institutul de Cercetare a Cancerului din Marea Britanie: *“În țările care au dat dovadă de cea mai rapidă ‘occidentalizare’ a dietei, cum ar fi Japonia, s-a văzut o creștere a incidenței cancerului colorectal. În Japonia, consumul de carne și produse lactate a crescut de zece ori între anii 50 și anii 90.”*

Noile cercetări, publicate în Jurnalul american de epidemiologie, s-au bazat pe grupul francez al studiului European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). Ca să explicăm acest lucru: În întreaga Europă se efectuează studii în vederea determinării efectelor diferitelor diete asupra sănătății oamenilor. Sper să am dreptate când spun că acest imens proiect este administrat din Marea Britanie. Pe durata mai multor ani se efectuează mai multe studii în diferite țări din Europa. Acest studiu a fost efectuat în Franța și oferă detalii asupra dietelor și asupra efectelor acestora asupra sănătății colonului.

Autorul studiului a identificat patru modele de dietă:

1. **O dietă bogată în fructe și legume, ulei de măsline și pește.** Aceasta seamănă destul de mult cu „dieta mediteraneană”. Această dietă a fost considerată cea mai sănătoasă pentru intestine.

De fapt, s-a dovedit că consumul de pește are anumite beneficii în ceea ce privește sănătatea intestinelor. După cum s-a demonstrat, capsulele de ulei de pește purificat sunt foarte protectoare. Mai multe detalii în secțiunea 6. De asemenea, dacă sunteți vegetarian, aveți mult mai puține șanse de a face cancer decât persoanele care consumă carne roșie.

2. **O dietă occidentală.** Această dietă este bogată în carne procesată, ouă, unt, cartofi, produse făinoase procesate și brânză. Această dietă este asociată cu o creștere de 39% a bolilor intestinale.

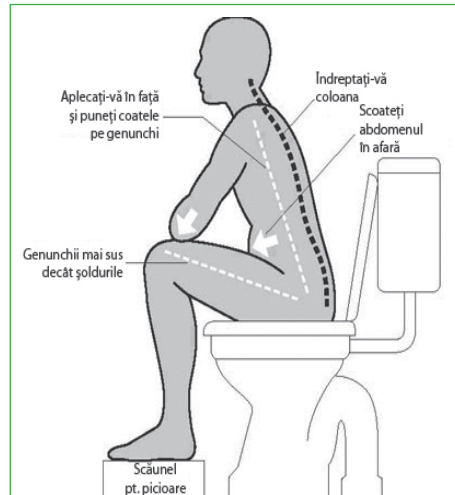
3. **Dieta „băutorului”.** Accentul cade pe consumul de alcool, gustări, sandvișuri și carne procesată. Această dietă este asociată cu o creștere de 42% a bolilor intestinale.

4. **„Carnivori”** (carne și carne de pasăre). În acest caz, riscul a crescut la 58%. Aici, accentul cade pe carnea roșie. Astfel, concluziile acestui rezumat sunt destul de clare.



În ce fel vă ajută Lepicol să combateți în mod natural constipația

Dacă suferi de constipație înseamnă că materiile fecale rămân în colon o perioadă prea lungă de timp, deoarece tranzitul intestinal este foarte lent. Acest lucru se întâmplă deoarece o cantitate mare de apă se resoarbe de-a lungul colonului, lăsând materiile fecale uscate și de consistență tare.



Dacă timpul de tranzit intestinal crește treptat, scaunul devine din ce în ce mai dificil de eliminat, iar aceste traume duc în timp la afecțiuni diverticulare și formarea hemoroizilor.

Aici intervin beneficiile fibrelor de psyllium din Lepicol. Hidratarea delicată a scaunelor cu Lepicol permite eliminarea acestora în mod natural și ușor, varianta de preferat felului mai agresiv în care acționează alte tipuri de fibre sau laxativele.

Cum vă ajută Lepicol să tratați în mod natural diareea

Dacă suferi de diaree, iar medical tău specialist a trebuit să intervină medicamentos în timpul acceselor acute, atunci este de așteptat să fii diagnosticat în urma testelor cu colită, sindrom de colon iritabil sau chiar boala Crohn.

Mecanismele prin care se ajunge la asemenea patologii nu sunt pe deplin cunoscute, însă este recunoscut faptul că acestor afecțiuni le este asociat un nivel foarte scăzut de bacterii “prietenoase”.

Din experiența mea, am combătut simptomele de colon iritabil prin acțiunea combinată a fibrelor de psyllium, inulinei și probioticelor mult mai eficient decât administrate separat.

Acest fenomen este susținut de un studiu recent efectuat în Japonia, care arată cum probioticele devin ineficiente, sau efectul lor nu este maxim la pacienții care suferă de colită (boală inflamatorie a colonului, care se traduce simptomatic prin diaree persistentă).

Totuși, atunci când probioticele au fost asociate cu fibrele de psyllium, calitatea vieții pacienților care sufereau de boli inflamatorii ale colonului s-a îmbunătățit considerabil. Cu alte cuvinte, combinarea probioticelor cu fibrele de

psyllium a fost mult mai eficientă decât administrarea lor separat.

În secțiunea dedicată fibrelor de psyllium, am explicat felul în care aceste fibre cu proprietăți unice sunt capabile să curețe cu delicatețe chiar și un colon extrem de sensibil. Datorită acestor proprietăți, fibrele sunt capabile să regleze timpul de tranzit intestinal, să hidrateze scaunele, să ajute la eliminarea lor fără dificultate, permițând probioticelor să refacă flora intestinală.

Odată ce simptomele dispar, vei experimenta o viață fără disconfort și te poți îndrepta spre un mod sănătos de viață.



Cum vă poate ajuta Lepicol să treceți peste simptomele sindromului de colon iritabil

Ești una dintre persoanele care suferă de sindromul colonului iritabil și treci prin episoade alternative de constipație și diaree? Ei bine, dacă este așa, nu ești singurul! Această stare patologică este extrem de des întâlnită, medicii diagnosticând-o ca sindromul de colon iritabil.

Această instabilitate a funcționării aparatului digestiv este cel mai frecvent cauzată de nivelul scăzut de probiotice, ca urmare a unui mare număr de factori așa cum am menționat și mai devreme – antibioticele având o mare culpă.



Ca urmare a modului în care Lepicol combate eficient stările de constipație și diaree în egală măsură, îmbunătățește și calitatea vieții aceluia care suferă de o formă combinată a acestor simptome. Încă o dată, acest fapt este posibil datorită fibrelor de psyllium care prin efectul lor delicat generează hidratarea optimă și permite probioticelor să echilibreze flora tractului digestiv. Odată instalat acest efect, echilibrarea florei este un fenomen care va apare în scurt timp.

Acestea au fost și problemele cu care m-am confruntat și care m-au determinat să discut cu un număr mare de specialiști în naturopatie din Marea Britanie, ajutându-mă în final să ajung la formula optimă Lepicol. Sinergia unică a celor trei ingrediente din formula Lepicol m-a ajutat să combat chiar de la început simptomele sindromului de colon iritabil.

Așadar, Lepicol vă ajută să combateți stările de constipație și diaree într-un mod natural și delicat.

Dar acest mare progres, descoperirea formulei optime Lepicol, vă poate de asemenea ajuta în multe alte feluri.

Alte beneficii ale Lepicol

Fibrele de psyllium și efectul lor asupra scăderii colesterolului

Efectele laxativelor și ale fibrelor solubile în general au fost studiate și din punctul de vedere al rolului lor în scăderea nivelului de colesterol seric. Pe lângă beneficiile lor asupra colonului, fibrele de psyllium, cele mai solubile fibre cunoscute, sunt foarte eficiente și în controlul nivelului de colesterol seric.

Iată modul în care acțiunea lor reduce nivelul de colesterol seric: Ca toate fibrele solubile, cele de psyllium au abilitatea de a lega acizii biliari. Acizii biliari, cu rol important în digestia grăsimilor, sunt

sintetizați în organismul uman din colesterol. Atunci când se aduce un aport suplimentar de fibre solubile, un număr mare de acizi biliari sunt sintetizați și în felul acesta scade nivelul de colesterol din sângele circulant.

Acest efect este foarte subtil, dar chiar și așa are acțiune asupra scăderii nivelului de colesterol seric.

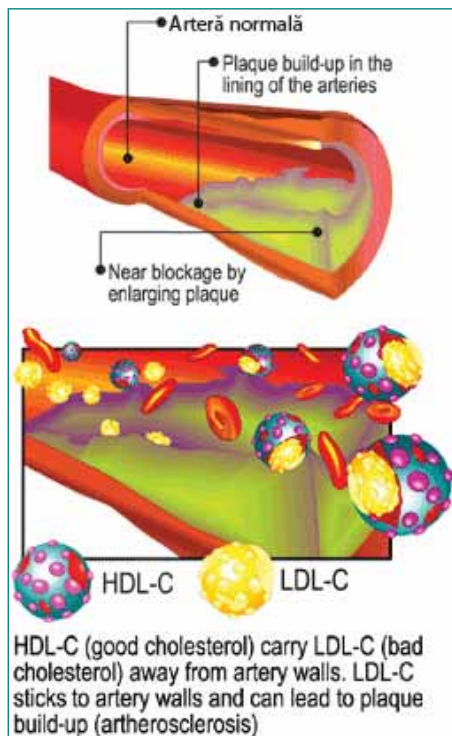
În urma acestor studii asupra efectului fibrelor de psyllium privind scăderea nivelului de colesterol, Food and Drug Administration¹ în SUA a introdus pe lista produselor de scădere a colesterolului fibrele solubile.

În general, studiile au arătat că prin ingerarea zilnică a 10 grame de Psyllium se poate scădea semnificativ nivelul de colesterol seric și de asemenea nivelul de LDL (“colesterol rău”). 10 grame de Psyllium echivalează cu 7 grame de fibre solubile. Dar aceasta nu este totul...

Fibrele de psyllium ajută de asemenea la menținerea nivelului normal de glucide din sânge

¹ Food and Drug Administration (FDA)= Autoritatea responsabilă pentru omologarea produselor alimentare și a medicamentelor în Statele Unite





Potrivit unui studiu al medicilor specialiști din Iran, fibrele de psyllium reglează și mențin nivelul normal de glucide din sânge în cazul pacienților cu diabet zaharat de tip II.

Acest studiu dublu orb, placebo-controlat, a avut ca respondenți 36 de pacienți cu diabet zaharat de tip II. Înainte de începerea studiului, pacienții erau tratați cu medicamente specifice și erau sub dietă strictă. Acest fapt nu a fost schimbat pe parcursul derulării studiului. Participanții la studiu au fost aleator

repartizați într-un grup care primea 5,1 grame de fibre de psyllium zilnic și într-un alt grup care primea celuloză.

Medicii au măsurat nivelul glicemiei la începutul studiului și apoi la fiecare două săptămâni, pe parcursul celor opt săptămâni de derulare. Nivelul de colesterol total, HDL, LDL trigliceride și insulină au fost măsurate de asemenea la începutul și la finalul studiului.

După opt săptămâni de tratament, metabolizarea glucozei la pacienții care luau psyllium a crescut până la o medie de 52,77 mg/dl, în timp ce pacienții care luau celuloză metabolizau în medie doar 31,36 mg/dl față de valorile de referință. De asemenea grupul care lua psyllium a mai înregistrat și o creștere mică a HDL. Autorii studiului au susținut de altfel că ingerarea fibrelor de psyllium pe termen lung ajută și la menținerea profilului lipidic în limite de normalitate.

Așa cum a fost deja arătat de numeroase studii, fibrele de psyllium au fost considerate complet sigure și foarte bine tolerate.

Fibrele de psyllium, care aparent sunt foarte bine tolerate, au avut un efect benefic pe termen mediu și lung asupra scăderii nivelului de glucide din sânge prin creșterea capacității de metabolizare a acestora la pacienții cu diabet zaharat de tip II.

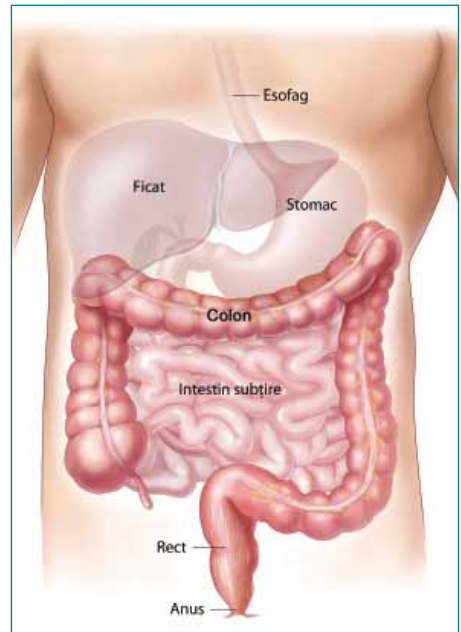
Menținerea unui nivel optim al glicemiei la pacienții cu diabet zaharat de tip II este foarte importantă având în vedere complicațiile asociate acestei patologii.

Lepicol și laxativele

Ca observație generală, laxativele pot fi utilizate ocazional dar dacă sunt utilizate pe o perioadă îndelungată pot forma obiceiuri proaste. Primesc destul de des telefoane de la persoane care tocmai au început să ia Lepicol și aceștia se plâng de faptul că mișcarea intestinelor lor nu s-a îmbunătățit.

Întrebările suplimentare dezvăluie adesea că persoanele respective au luat un timp laxative. Aceștia încetează, adesea, să mai ia laxative înainte de a începe să ia Lepicol. Sfatul meu este să renunțați treptat la laxative. Deoarece majoritatea laxativelor își fac efectul prin stimulare, după o perioadă de timp, sistemul dumneavoastră se obișnuiește cu acestea. Acest lucru înseamnă că, dacă încetați brusc să le mai luați, sistemul se va închide și nu va mai funcționa o perioadă până când își găsește un nou ritm. Rapiditatea cu care atingeți acest ritm depinde de măsurile pe care le luați în privința dietei. Dacă optați pentru o nouă dietă bazată pe fibre sau utilizați Lepicol sau realizați o combinație a ambelor variante, ar trebuie să continuați să luați laxative în timp ce introduceți noul regim.

Dacă înainte luați un laxativ pe zi, atunci continuați să procedați în acest mod. Dacă totul decurge bine, atunci reduceți frecvența laxativelor, luând unul la două zile. Dacă lucrurile decurg normal, atunci reduceți frecvența, luând unul la trei zile etc. Continuați apoi acest proces până când reușiți să renunțați complet la laxative.



Lepicol – caracteristici și sugestii de administrare

Lepicol formula originală – flacon de 180 g.

Compoziție: fibre de psyllium (69%), inulină (30%), culturi probiotice (1%): *Lactobacillus plantarum*, *L. rhamnosus*, *L. bulgaricus*, *L. acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*



Mod de acțiune: fibrele complet solubile de psyllium nu sunt modificate de enzimele digestive, ajungând în colon, unde absorb/fixează o cantitate de apă de 25 de ori mai mare decât greutatea lor. Gelul format prin absorbția apei, amestecat cu reziduurile digestive, măresc volumul și dau o consistență optimă materiilor fecale. În caz de constipație, volumul crescut și consistența moale a conținutului intestinal fac evacuarea ușoară, fără a forța funcționarea colonului, așa cum o fac laxativele (de regulă iritante sau stimulante prin mecanisme chimice, care dau dependență). În caz de diaree, gelul format de psyllium fixează apa în exces și toxinele care au declanșat episodul diareic.

Fibrele de psyllium acționează delicat asupra peretelui intestinal “murdar” sau “îmbâcsit” de plăcile mucoide (formate din mucusul secretat în exces și bacterii potențial patogene), îndepărtându-le și permițând repopularea peretelui cu bacterii sănătoase.

Gelul format de fibrele de psyllium este și un mediu optim de creștere a culturilor de bacterii “prietenoase”.

Formula Lepicol conține atât cele mai importante 5 culturi de bacterii care asigură sănătatea colonului, cât și inulina, “alimentul” de care aceste bacterii au nevoie pentru a se dezvolta. Enzimele digestive ale omului nu acționează în nici un fel asupra moleculei de inulină, însă bacteriile de fermentație conțin enzime care permit descompunerea inulinei în molecule de glucoză, sursa principală de energie pentru aceste bacterii.

Recomandări de administrare: În primul rând, este important de reținut că Lepicol este un produs natural și efectele benefice pot apărea după un timp mai îndelungat (câteva zile). Pe de altă parte, răspunsul fiecărui organism la administrarea concomitentă de fibre și culturi probiotice este extrem de variat, deci doza eficace diferă destul de mult de la un individ la altul; severitatea și vechimea problemelor digestive este de asemenea un factor care pot influența răspunsul organismului la administrarea Lepicol.

Recomandarea noastră este să începeți cu 10g (2 lingurițe sau un plic) seara, urmată de aceeași cantitate în dimineața zilei următoare. Dacă nu apare vreo îmbunătățire, măriți temporar doza la 15 g (3 lingurițe sau un plic și jumătate) începând cu a doua seară, până aveți un scaun matinal normal, două zile consecutiv, după care reveniți la doza obișnuită (10g de două ori pe zi).

Este important să știți, de asemenea, că o cură de “epurare” a colonului, cu eliminarea completă a plăcilor mucoide și reechilibrarea florei intestinale este un proces de durată (1-2 luni pentru “curățare” și aproximativ o lună pentru stabilizarea florei sănatoase). Dacă opriți administrarea Lepicol volumul scaunelor va scăde după câteva zile, iar dacă păstrați alimentația săracă în fibre și bogată în proteine și grăsimi (carne de porc, vită, oaie, brânzeturi fermentate etc.) problemele digestive vor reapare treptat.

Apa este esențială pentru acțiunea eficientă a Lepicol. De aceea este recomandat să consumați 250 ml de apă (sau suc de fructe, deși personal recomand apa) pentru fiecare linguriță (5g) de Lepicol, iar consumul zilnic de apă să fie de minim 2 litri.

Lepicol se administrează cu 20-30 de minute înainte de masă.

Ca mod de administrare, amestecați 10g de Lepicol (2 lingurițe sau un plic) cu un pahar cu apă sau suc de fructe, după care beți restul de apă sau suc până la cantitatea recomandată de 500 ml.

O alternativă la amestecul cu apă este laptele sau iaurtul. Puteți prepara dimineața un shake cu lapte, sau amestecați Lepicol cu cereale și lapte. Gustarea astfel pregătită este de preferat să o consumați cu 20-30 de minute înaintea mesei propriu-zise.

Rezumat

Un colon curat este condiția esențială pentru sănătatea întregului organism. Puteti începe de astăzi să aveți mai multă grijă de dumneavoastră, controlându-vă dieta, faceți mișcare (puteți începe cu o simplă plimbare zilnică sau alergare ușoară, timp de 30 de minute), beți cât mai multă apă, alegeți să consumați legume și fructe proaspete și puteți considera că ați făcut deja schimbări majore pentru sănătatea dumneavoastră.

Problemele digestive sunt rezultatul obiceiurilor alimentare nesănătoase, cu mesele cu orar neregulat, în grabă, cu alimente procesate industrial, pline de gust, dar și de grăsimi, și fără nici un pic de fibre, cu prea multe paste făinoase sau pâine și prea puține legume. Absența fibrelor duce la scăderea populațiilor de bacterii „prietenoase” și la absorbția excesivă de apă, rezultatul fiind scaune în cantități mici, de consistență crescută, cu o evacuare dificilă după o stagnare prelungită în colon.

Lepicol, prin aportul său de bacterii sănătoase și fibre, vă ajută eficient în combaterea stărilor de constipație și a diferitelor forme de diaree într-un mod natural și confortabil, fără efecte secundare. De asemenea, este recomandat și pentru cazurile în care trebuie să îți menții un nivel normal de colesterol seric sau trebuie să îți stabilizezi glicemia.

Dacă ai orice întrebare legată de produsul Lepicol te rugăm să ne suni la numărul

0756 039735 sau ne poți contacta prin e-mail la office@lepicol.ro și echipa Lepicol România va reveni cu toate detaliile de care ai nevoie în cel mai scurt timp. Dacă răspunsul lor nu poate ajunge la tine în timp util, vor trimite întrebările direct către mine și te asigur că vei primi răspuns în maxim 7 zile.

Sunt încântat să te anunț că Lepicol este acum disponibil și în România, prin Advantage Media. Poți comanda Lepicol la telefon, pe Internet la www.lepicol.ro sau îl găsești în farmacii. Oricare ar fi nivelul cunoștințelor dumneavoastră despre alimentație și nutriție, sper că materialul prezentat vi s-a părut interesant.

Un colon sănătos înseamnă un corp sănătos, iar pentru aceasta trebuie să adoptați o dietă și un mod de viață care să vă aducă rezultatele dorite. Schimbarea dietei sau încercarea unor remedii din surse naturale nu vor funcționa întotdeauna perfect. Dacă reușiți să aplicați 80% din măsurile care vi le-ați propus, înseamnă că vă descurcați destul de bine. Și dacă puteți face acest lucru, atunci știți că ați făcut tot ce este posibil pentru a crește șansele de a vă atinge obiectivele. Și dacă încercarea făcută este convingătoare, atunci merită, de obicei, să perseverați.

Succes!





Lepicol



Importator:

S.C. ADVantage Media S.R.L.
str. Delea Nouă nr. 36, sector 3, București - ROMÂNIA
Tel.: 0756.039.735; Fax: 0318.174.763
e-mail: office@lepicol.ro; web: www.colonsanatos.ro