

# ! i say: PRODUCTEN ZIJN NIET • BELASTEND VOOR JE LICHAAM



## WANNEER IS HET SLIM MIJN CAPSULES TE GEBRUIKEN?

- Bij buik- en darmkrampen;
- Als je last hebt van een opgeblazen gevoel;
- Als je regelmatig moet boeren;
- Als je last hebt van winderigheid\*;
- Als je last hebt van een prikkelbare darm wanneer dit door een arts is vastgesteld.

## IK ZEG: WEG MET DAT OPGEBLAZEN GEVOEL, DIE KRAMPEN, BOEREN EN WINDERIGHEID!

Een goede gezondheid begint met een gezonde darmflora. Er kunnen diverse oorzaken zijn waardoor je darmen verstoord raken. Denk bijvoorbeeld aan medicijngebruik, ouderdom, stress, alcohol, roken, verkeerde voeding en afvallen. Te weinig beweging en gehaast eten kunnen ook de oorzaak zijn.

Na het eten kun je een opgeblazen gevoel krijgen. Alsof er te veel druk op je maag of je buik staat. Dat kan pijnlijk zijn. Daarnaast kun je last hebben van winderigheid en/of boeren. Oorzaak is vaak een trage of gestoorde spijsvertering. Hierdoor ontstaan er gasbelletjes in je spijsverteringskanaal. Ook het inslikken van lucht tijdens het eten, of zwangerschap kunnen verantwoordelijk zijn voor het vervelende opgeblazen gevoel.

## WERKING EN SAMENSTELLING VAN DE CAPSULES:

i say capsules zorgen dat de vastzittende lucht in je buik snel verdwijnt. Kleine gasbelletjes worden samengevoegd tot grotere. Dat alles gebeurt zonder de natuurlijke werking van je darmstelsel te beïnvloeden. Het gas en andere afvalstoffen verlaten je lichaam op een natuurlijke wijze.

i say capsules bevatten Simeticone en Mentha Piperita Oil, elke capsule bevat 125 milligram Simethicone, de capsules zijn van gelatine gemaakt.

## HOE GEBRUIK JE DE CAPSULES:

Neem de capsule in na de maaltijd, samen met een glas water. Voor een goede nachtrust zonder opgeblazen gevoel kun je ook de capsules voor het slapen innemen.

	dosering	max per dag
volwassene	1-2 capsule(s)	6 capsules
kinderen 6-14 jaar	1 capsule	3 capsules

Je kunt de capsules ook preventief gebruiken. Als je ze langere tijd achtereen slikt, helpen ze gasophoping in buik en darmen te voorkomen. Toch moet je de capsules niet langer dan 30 dagen achter elkaar slikken.

## WAAR JE OP MOET LETTEN:

- Neem een capsule altijd in met voldoende water.
- De capsules zijn niet geschikt voor kinderen jonger dan zes jaar.
- Als je zwanger bent of borstvoeding geeft, kun je de capsules pas gebruiken na overleg met je (huis)arts.
- Je moet de capsules niet gebruiken als je allergisch of gevoelig bent voor de ingrediënten van de capsules. Je vindt de opsomming onder het kopje 'Werking en samenstelling van de capsules'.
- Voor zover bekend, kun je de capsules in combinatie met geneesmiddelen gebruiken. Raadpleeg bij twijfel je (huis)arts of apotheker.

## HET BEWAREN VAN DE CAPSULES:

- Bewaar ze altijd in de originele verpakking en bij kamertemperatuur. Op een droge, donkere plaats.
- De houdbaarheidsdatum vind je zowel op de blister als op het doosje.

## WAAR IK JE VOOR WAARSCHUW:

- Hou de capsules altijd buiten het bereik van kinderen.
- Je moet de capsule alleen via de mond innemen.
- Bij aanhoudende klachten moet je een afspraak met je (huis)arts maken.
- Ook als je iets raars of vervelends opvalt, kun je het beste even bellen met je (huis)arts of bij de apotheek langsgaan.

## IK ZEG: WEES ZUINIG OP JE LICHAAM!

Een slechte spijsvertering zegt soms iets over je manier van leven. In dat geval zal je dus, om van dat vervelende opgeblazen gevoel af te komen, niet alleen de capsules moeten slikken, maar ook je manier van leven moeten aanpassen.

Probeer rustig te eten, neem lekker de tijd voor je maaltijd, geniet van het eten, eet niet te veel, stop als je eigenlijk best nog iets zou lusten, eet ook niet te vet, probeer genoeg vezels binnen te krijgen, kauw je eten goed,

# ! i say: JE OPGELUCHT • VOELEN

probeer zo veel mogelijk rustig te praten, zorg voor voldoende slaap en genoeg beweging. Maak eens een wandeling na het eten om de spijsvertering op gang te helpen.

Als je last van stress hebt, probeer jezelf dan met ademhalings- en ontspanningsoefeningen rustig te krijgen. Je kunt ook beter geen kauwgom meer kauwen en minder of helemaal stoppen met roken. Denk eraan dat een lege darm gasvorming kan veroorzaken, probeer daarom regelmatig te eten, sla geen maaltijden over, meerdere kleine hapjes per dag zijn veel beter dan die grote maaltijden. Probeer uit te vinden welk eten bij jou tot extra gasvorming leidt. Neem daar vervolgens steeds een beetje minder van, totdat je geen last meer hebt. Je kunt ook even helemaal stoppen met dat voedingsproduct en het pas na verloop van tijd weer eens proberen. Want het kan slechts tijdelijk zijn dat je het niet kunt verdragen.

Producten die tot extra gasvorming kunnen leiden zijn:

- Nieuwe aardappelen, peulvruchten, prei, ui, knoflook, paprika, kool, spruitjes, erwten en bonen.
- Pruimen, meloen, abrikozen, bananen, radijs en onrijp of grote hoeveelheden fruit.
- Gerechten met ei.
- Grote hoeveelheden suiker en/of vet.
- Noten, kokos, scherpe kruiden en specerijen.
- Bier en koolzuurhoudende dranken.
- Witbrood.
- Cacao, koffie en alcohol.

i say capsules bevatten, net als mijn andere producten, geen parabenen en hormonen. Ze worden niet op dieren getest. Werken samen met de natuurlijke processen van je lichaam.

Wil je meer weten over mijn filosofie, over de producten, of wil je me iets vertellen over je ervaringen met een van de producten? Ga dan naar [isaymedical.com](http://isaymedical.com)



isaymedical



#isaymedical

## \*WINDERIGHEID OF FLATU LENTIE:

Een deel van het in je darmen bij de spijsvertering vrijkomende gas wordt vanuit de darm in het bloed opgenomen en vervolgens via je longen uitgeademd. Een ander deel verlaat je lichaam via je endeldarm. Dat noemen we een wind. Een normale productie is tot wel een halve liter gas per dag. Oftewel tien tot twintig winden per dag.

## WIE IK BEN:

Ik, zeg ik steeds. Maar eigenlijk moet ik wij zeggen. Want anders doe ik de mensen om mij heen tekort. Wij zijn een team van farmacologen, chemici, biologen, microbiologen en economen. Wij komen overal vandaan. Toch staan we op dezelfde manier in de wereld. Delen dezelfde zorgen. Over de gezondheid van mensen. De nonchalance waarmee veel mensen met hun lichaam omgaan. We vinden dat we daar iets aan moeten doen. Voor oplossingen moeten zorgen. Daar zijn we elke dag druk mee bezig. We ontwikkelen producten die samenwerken met processen die je lichaam zelf in gang heeft gezet wanneer er iets aan de hand is. Die je lijf niet belasten, omdat ze ter plekke hun werk doen.

i say: **BE GOOD TO YOUR BODY!**

*Pieterella Bouter*

[isaymedical.com](http://isaymedical.com)

Revisiedatum: december 2012