

SIPELGAPUU KOORE ehk Pau D'Arco kasutamise juhend

Sipelgapuu koor on mõeldud kellele?

SIPELGAPUU KOOR ehk Pau D'Arco ekstrakti võivad võtta nii täiskasvanud kui lapsed. Pau D'Arcot võib anda lastele alates 9. elukuust.

Imikutele ja väikelastele on kergem anda vedelat Pau D'Arcot.

ERIJUHUL: Kogused ja doosid sõltuvad sellest, mis on eesmärk, kas ennetus või mõne külmetushaiguse ravi. Doosid sõltuvad ka vanusest, kehakaalust jne. Pau D'Arco ekstrakti puhul pole koguste osas täpseid ettekirjutusi, aga üldiseks tavaks on saanud, et gripihooaja ennetuse puhul võtavad: **täiskasvanud** 2 kapslit hommikul ja 2 kapslit õhtul (koos veega). **Lastel** vastavalt 1 kapsel hommikul ja 1 õhtul, sama kehtib ka tilkade puhul, st 1 pipetitais hommikul ja 1 õhtul. Vedela ekstrakti võib tilgutada otse suhu.

Kui aga on tegemist juba külmetuse või viirusega, siis tuleb doose võtta intensiivsemalt nn löökdoosidena. **Täiskasvanud** 2-3 kapslit iga 2-3 tunni tagant. **Lastel** puhul pool sellest kogusest, aga taas oleneb jälle lapse vanusest, kasvust, kehakaalust, haiguse tugevusest jne. Tilkade puhul 1-2 pipetitait iga 2-3 tunni tagant.

TOODE	RASEDUS	IMETAMINE	LAPSED:A 9K	LAPSED:1- 5A	RAVIMITEGA KOOS	TÄISKASVANUTE MANUSTAMINE
Pau D Arco (vedelik)	Mitte tarvitada	*Lubatud	1 tilk iga kehakaalu kg kohta	1 tilk iga kehakaalu kg kohta	Pea nõu arstiga	56 tilka päevas. Kaks pipetitait
Pau D Arco (kapsel)	Mitte tarvitada	*Lubatud	1 kpl päevas	1 kpl päevas	Pea nõu arstiga	2 kapslit päevas

*Imetamise korral alustada toote tarbimist vähehaaval ning jälgida lapse enesetunnet. Juhul kui laps muutub ärevaks, siis vähendada toote tarbimist või peatada toote võtmine.

Sipelgapuu koor ja manustamine

Kui pikalt Pau D'Arcot ehk sipelgapuu koort võtta, sõltub taas eesmärgist. Üldiselt võetakse Pau D'Arcot kuuridena, raskema haiguse puhul maksimaalselt 2 kuud. Uuringuid on tehtud ka pikema aja kohta. Aga peamiselt manustatakse Pau D'Arcot **2 nädalat kuni 1 kuu**, kuna mingil hetkel peab organism ise hakkama võitlema oma immuunsuse eest.

Kuna Pau D'Arco ehk sipelgapuu koore ekstrakt on looduslik antibiootikum, siis on hea võtta nii ennetuse kui ravi puhul ka probiootikume, mis on kasulikud piimhappebakterid. Täiskasvanud 2 kapslit, lapsed 1 kapsel (veega ja pärast õhtusööki). Piimhappebakterite funktsioon on hoida meie immuunsüsteem tugevana. Kui soolestikus langeb kasulike bakterite osakaal, hakkavad seal vohama kahjulikud bakterid, samuti viirused, parasiidid ja seened. Viimaste vohamisel jääb immuunsüsteem kaitseta ning me oleme avatud kõikvõimalikele haigustele. Gripiviirustesse nakatumine näitabki juba alanenud immuunsüsteemi. Kui Pau D'Arco funktsioon on elimineerida viirused, kahjulikud bakterid jne, siis probiootikumide funktsioon on taas katta soolestik kasulike piimhappebakterite kultuuriga.