



Come Prendere La Betaina HCL con Pepsina

La betaina HCL con pepsina è l'integratore alimentare più importante per migliorare la digestione, fatta eccezione per gli individui che hanno **ulcere peptiche** o **gastrite** che **NON devono** assumerlo.

Non esistono analisi per vedere se ne abbiamo bisogno, il metodo più immediato è assumere una capsula, se non abbiamo nessun sintomo digestivo allora ne abbiamo bisogno, al contrario no.

Le capsule di betaina HCL con pepsina vanno assunte ai pasti principali e NO quando e se fate spuntini, sono prese in dosi crescenti ai pasti fino a quando si manifestano i sintomi di eccesso di acido, che è una sensazione di bruciore allo stomaco, gonfiore di stomaco, nausea o senso di pienezza.

Quando succede, al pasto successivo, si ridurrà' il dosaggio di 1 capsula.

Se abbiamo una reazione avversa, sorvegliare fino a quando sparisce completamente: ¼ cucchiaino di bicarbonato di sodio in 120 mL di acqua tiepida.

Questo è come sarebbe un programma tipico:

Per determinare la giusta dose, prendere una capsula immediatamente prima di iniziare il pasto. Monitorare come sentite il vostro stomaco durante e dopo i pasti. Qualora si verifichi un sintomo (prima di prendere l'integratore) e si è aggravata con l'uso della Betaina HCL con pepsina, **non continuare a utilizzare questo integratore.**

Se la prima dose di betaina HCL con pepsina non ha causato alcun fastidio allo stomaco, mantenere la stessa dose per gli altri pasti principali della giornata e il giorno successivo provate a prendere due capsule.

Ancora una volta, osservate se ci sono sintomi prima e dopo il pasto.

Se prendendo due capsule avvertite qualche disagio ma, una capsula no, limitatevi a una capsula all'inizio di ogni pasto.

Se le due dosi di capsule non producono nessun disagio, il giorno dopo provate tre capsule, e così via fino ad **arrivare ad un massimo di 6 capsule per pasto.**



Se non avvertite nessun sintomo, fermatevi a 6 capsule per pasto al giorno.

L'uso regolare di betaina HCL con pepsina supplementare, nella maggior parte dei casi, **"ri- programma" lo stomaco a normalizzare le concentrazioni di acido cloridrico.**

Questo processo può richiedere da diverse settimane a diversi mesi, o anni, a seconda dell'individuo.

L'indicazione più significativa che la produzione di acido sta migliorando è che la supplementazione di betaina HCL con pepsina non può più essere tollerata.

Ovvero, se per esempio state assumendo 4 capsule, se cambiate stile di vita e alimentazione l'intestino migliorerà, arriverà quindi il giorno che vi creerà disturbo e dovrete scendere prima a 3, poi a 2, 1 fino a poi doverlo smettere.

Il dosaggio varia da persona a persona, è anche possibile che in alcuni pasti abbiate bisogno di più o meno capsule, dipendendo quanto acido cloridrico va ripristinato nello stomaco.

Questo vuol dire che alcune persone avranno bisogno di **3-4 capsule mentre altre fino a 6** capsule prima dei pasti.

Importanti Note e Suggerimenti

- **Se si verificano sintomi digestivi all'assumere la Betaina HCL con pepsina** mescolare $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di bicarbonato di sodio in mezzo bicchiere di acqua tiepida, e sorseggiare lentamente fino all'arresto dei sintomi.
- **Con l'età** la produzione di acido cloridrico nello stomaco inizia a declinare, per cui le persone più avanti con l'età possono averne comunque bisogno in maniera continuativa
- **È possibile** che alcune persone in alcuni pasti abbiano bisogno di più o meno capsule di betaina HCL con pepsina
- **Se si dimentica di prendere la Betaina HCL con pepsina**, è ancora efficace se presa fino a 2 ore o più dopo aver mangiato.



- **Piccoli pasti o spuntini non richiedono l'uso di Betaina HCl con pepsina come i pasti principali.**
- **Quando la digestione migliora, la quantità di integratori di betaina HCl con pepsina può essere abbassata finché una persona non ne avrà più bisogno.**