Utvalda ingredienser för en normal tarmfunktion!
Cleanse More
ORIGINAL FORMULA
CleanseMore innehåller aloe, rabarber och rödalm som bidrar till en normal tarmfunktion
60 vegetabiliska kapslar
Kosttillskott
RENEW LIFE
Utbildning

För en välfungerande mage

CleanseMore tillverkas av Renew Life, ett företag som under två decennier hjälpt människor till bättre hälsa genom premiumprodukter för mage och tarmar. Renew Life bygger på filosofin att en god hälsa startar i magen, vilket genomsyrar alla produkter. Företaget grundades av Brenda Watson - en välrenommerad profil inom maghälsa - och är idag Nordamerikas ledande aktör inom mag- och tarmhälsa.

CleanseMore är en produkt som på naturlig väg stöttar mag- och tarmsystemets normala funktion, genom ett innehåll av örter och mineraler.

I denna utbildning får ni lära er mer om vikten av ett välfungerande mag- och tarmsystem samt om hur CleanseMore kan hjälpa människor med trög mage eller förstoppning.

Utbildningens delar

Matsmältning

Förstoppning och trög mage

- Ett utbrett problem
- Vad är förstoppning?
- Symptom
- Orsaker

CleanseMore

- Produktfakta
- Ingredienser
- Kundmötet
- Vanliga frågor
- Kundundersökning

Matsmältning

Matsmältningen sker hela vägen från munhålan till ändtarmskanalen - en kedja som även kallas mag- och tarmkanalen. Resan från munnen till avföring tar vid ett hälsosamt tillstånd mellan 12-48 timmar.

Det är i tarmarna som den största delen av det vi äter och dricker tas upp av kroppen. Här stannar innehållet 6-15 timmar och det är främst i denna fas som viktiga näringsämnen tas upp.

För att kroppen ska ha möjlighet att ta upp nya näringsämnen är det viktigt att tarmen töms med ett visst intervall. Om tjocktarmen av någon anledning inte fungerar som den ska ökar risken för att innehållet hinner absorbera för mycket vätska, vilket gör det svårare för tjocktarmen att föra det vidare till ändtarmen.

Förstoppning & trög mage

Ett utbrett problem

Att vara drabbad av förstoppning eller trög mage är mycket vanligt. Ca 2 % av Sveriges befolkning i arbetsför ålder (200 000 personer) beräknas lida av förstoppning och så mycket som var fjärde person har någon gång upplevt det. Problemet är sex gånger vanligare bland kvinnor än män.

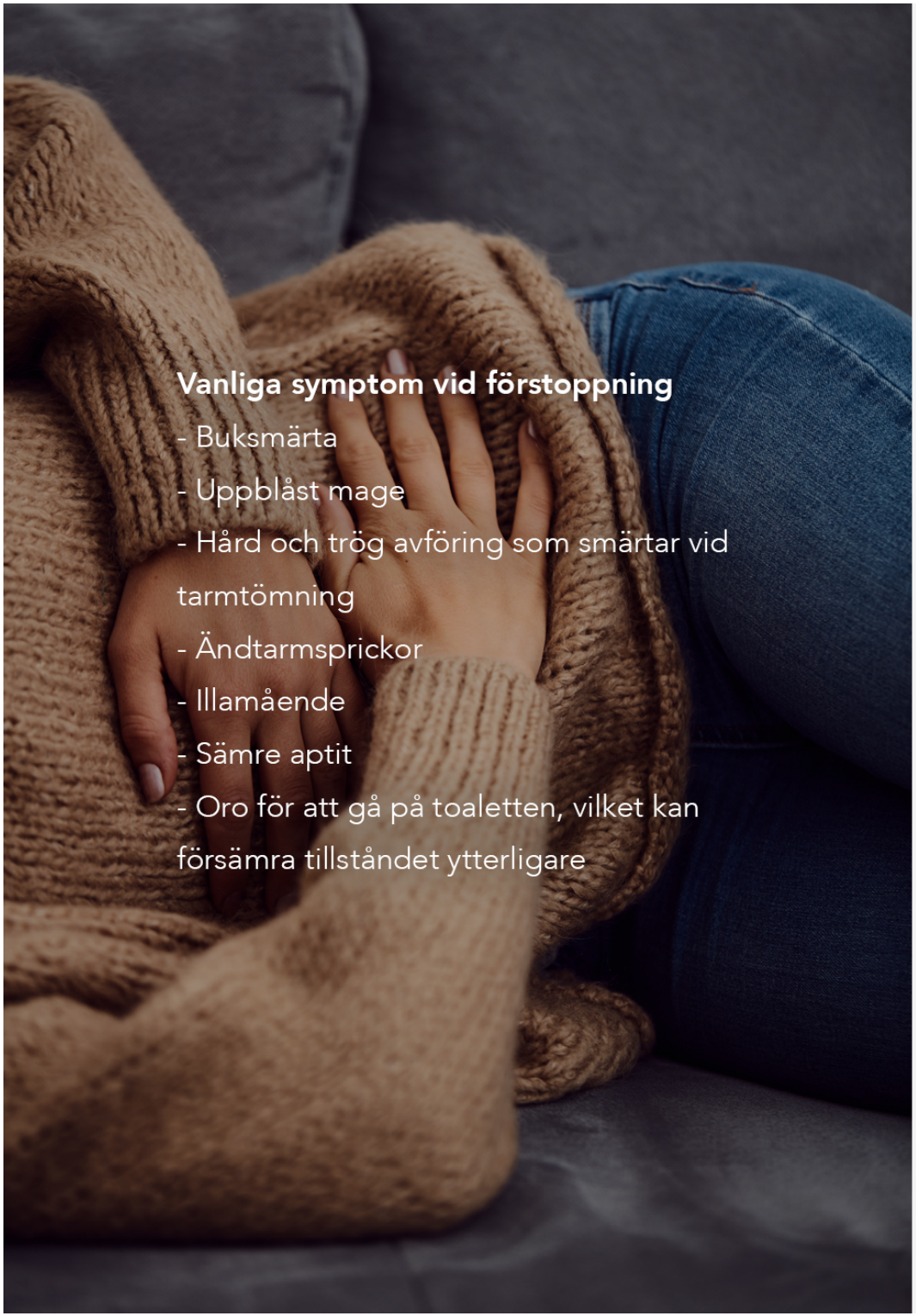
Förekomsten av förstoppning ökar dessutom med åldern och upp till 40 % av befolkningen över 65 år uppges besväras, vilket kan påverka livskvaliteten negativt för den drabbade.

Vad är förstoppning?

Begreppet förstoppning syftar på ett tillstånd där avföringen antingen kommer för sällan eller är hård i konsistensen. Färre än tre toalettbesök i veckan diagnostiseras som förstoppning. Man kan även uppleva ofullständig tömning av tarmen efter toalettbesök.

Man bör dock vara medveten om att begreppet kan ha varierande innebörd för olika individer och det kan skilja sig från person till person hur ofta man behöver gå på toaletten. En del tömmer tarmen tre gånger i veckan, medan andra gör det flera gånger per dag.

Förstoppningen börjar med att tarminnehållet transporteras för långsamt genom tjocktarmen till ändtarmen. Tarminnehållet består av bearbetad mat och bakterier. I tjocktarmen suger tarmens slemhinna upp vatten ur tarminnehållet och ju långsammare innehållet transporteras desto mer vatten hinner tjocktarmen suga upp. Detta resulterar i att innehållet blir hårt och torrt och kan göra ont att få ut.



Vanliga symptom vid förstoppning

- Buksmärta
- Uppblåst mage
- Hård och trög avföring som smärtar vid tarmtömning
- Ändtarmsprickor
- Illamående
- Sämre aptit
- Oro för att gå på toaletten, vilket kan försämra tillståndet ytterligare

Orsaker till förstoppning

Det finns många orsaker till förstoppning och generellt är problematiken kopplad till en kombination av livsstils-faktorer, men även intag av läkemedel eller en biverkning av vissa sjukdomar.

Följande faktorer kan vara orsaker till förstoppning:

- Diet
- Vätskebrist
- Brist på motion
- Stress och förändringar
- Medicin
- Sjukdomar

Vi kommer nu att gå igenom dessa faktorer mer ingående.

Kost

Vår kost har stor inverkan på hur väl våra tarmar fungerar. Tyvärr innehåller den moderna kosten ofta för lite fibrer och för mycket koffein, socker och processad mat. Även alkohol kan störa tarmfunktionen.

Ett dagligt intag av 25-35 g fibrer rekommenderas för en vuxen person, men de flesta får inte i sig mer än 20 g om dagen. Fiberbrist kan orsaka nedsatt peristaltik (tarmrörelse) och bidra till trög mage.

Vätskebrist

En stor del av de som är förstoppade får i sig för lite vätska. Ökar man sitt fiberintag måste man även öka sitt vätskeintag, annars drabbas man likväl av trög mage eller förstoppning.

Vatten absorberas av tjocktarmen och om man inte dricker tillräckligt med vatten kommer innehållet i tjocktarmen bli uttorkat och hårt, vilket kan leda till förstoppning. Risken för detta är extra hög om peristaltiken inte fungerar som den ska.

Havregryn, fullkorn, frukt, bär, grönsaker och rotfrukter är bra källor till fibrer.

Brist på motion

Motion stimulerar mag- och tarmsystemet, medan en stillasittande vardag kan bidra till ökade problem med förstoppning och trög mage. Ett flertal studier visar att regelbunden fysisk aktivitet både kan minska och förebygga problem med förstoppning.

Löpning och snabb gång stimulerar tarmmotoriken, vilket hjälper passagen av innehåll från grovtarm till ändtarm. Kroppens blodflöde styrs vid fysisk aktivitet om från tarmen till de arbetande musklerna, vilket medför en frisättning av flera hormoner i mag- och tarmkanalen.

Stress och förändringar

Stress är en av vår tids stora folkhälso-utmaningar och en faktor som har stor betydelse för vår mag- och tarmhälsa. Stress orsakar en kemisk obalans i våra hormoner, vilket i sin tur påverkar cellerna i tarmen. Den naturliga rytmen kan rubbas.

Långvarig stress kan dessutom leda till sjukdomstillstånd som Irritable Bowel Syndrome (IBS), där förstoppning och magsmärtor är ett vanligt symptom.

Även förändringar i rutiner, miljö eller diet kan påverka magen. Vi människor är vanedjur och våra hjärnor behöver tid för att vänja sig vid förändringar. Innan vi vant oss kan vi uppleva en inre stress och oro över de rubbade rutinerna.

Att vara medveten om den egna levnadssituationen och huruvida det finns faktorer som bidrar till stress är en viktig del i att komma till rätta med magproblem. Vad finns det för vanor eller situationer som orsakar stress och oro i vardagen?

Sjukdomar

Har man en sjukdom kan man ibland drabbas av förstoppning som följd. Personer som t.ex. har IBS, diabetes, hyperkalcemi eller hemorrojder tenderar att oftare ha problem med förstoppning. Även psykisk sjukdom, såsom ångest, depression och somateringssyndrom, kan påverka tarmfunktionen. Utöver sjukdomsdiagnoser kan förstoppning och trög mage även komma i samband med graviditet, menstruation och långvarig immobilisering.

Läkemedel

Det är mycket vanligt att läkemedel orsakar förstoppning, exempelvis följande: antidepressiva, kalciumblockerare (blodtryckssänkande läkemedel), kodein, morgin, diuretika, läkemedel för känsliga magar (s.k. antacida), antihistaminer, NSAID och antiepileptika.

Följande varningssignaler bör undersökas av läkare:

- Blod i avföringen
- Ofrivillig viktnedgång
- Slemtillblandning i avföringen
- Aptitlöshet
- Ihållande buksmärtor
- Smärta i samband med tömning
- Plötsligt ändrade avföringsvanor

CleanseMore

Produktfakta

CleanseMore är ett naturligt kosttillskott bestående av örter och mineraler, som bidrar till daglig tarmtömning.

CleanseMore hjälper tarmens normala funktion genom att återfukta tarmen med magnesium (hydroxid och oxid) och aloe ferox samt stimulera peristaltiken genom örter och växter som rabarberrot och indiskt krusbär.

Produkten är helt fri från laxerande ämnen (såsom cascara sagrada och senna) som kan irritera tarmen och vara vanebildande.

Eftersom CleanseMore ökar återfuktningen av tarmen och stödjer den naturliga funktionen kan produkten tas regelbundet utan att vara beroendeframkallande.

Användning

CleanseMore är utvecklad specifikt för de som har dagliga såväl som tillfälliga problem med trög mage och förstoppning.

CleanseMore rekommenderas ej till personer under 12 år samt gravida och ammande. Rådgör alltid med läkare innan användning om det förekommer andra sjukdomsdiagnoser eller användning av läkemedel.

Dosering

CleanseMore tas 1-2 kapslar på kvällen med 250 ml vatten, på så tom mage som möjligt. Ett ökat vatten-intag är rekommenderat för att hjälpa kroppen att bibehålla en god vätskebalans. Om en person inte upplever tillräcklig effekt av CleanseMore är det vanligtvis för att vätskeintaget är för lågt.

Innehåll och funktioner i CleanseMore*

Aloe ferox gel:

Återfuktar tarmens insida och bidrar till normal tarmfunktion.

Rabarberrot:

Bidrar till normal tarmfunktion.

Magnesium (hydroxid och oxid):

Främjar tarmfuktigheten.

Läkemalva:

Verkar lugnande och mjukar upp avföringen.

Triphala (indiskt krusbär, baherafrukt och tropisk mandel):

Stöttar matsmältningen, stimulerar peri-staltiken och tränar samt stärker tarmen.

Rödalmsbark:

Lindrar tarmen och stöttar matsmältningen.

Vegetabilisk kapsel (cellulosa)

*Godkända hälsopåståenden av PAFF Committee, European Commission, 2013.

Kundmötet

Följande frågor kan vara bra att ställa till en kund för att veta om kunden bör ta CleanseMore:

1. Tömmer du tarmen mer sällan än varannan dag?
2. Dricker du mindre än 1 liter vatten per dag?
3. Har du torr, hård eller klumpig avföring?
4. Känner du att du fortfarande behöver gå på toa efter att du tömt tarmen?
5. Har du för närvarande en livsstil som innebär mycket stress, oro eller stillasittande?
6. Äter du mindre än 25-35 g fibrer per dag?
7. Finns det någon sjukdomsdiagnos eller tas några mediciner?

Genom att ställa dessa frågor kan man få en uppfattning om huruvida det rör sig om förstoppning eller trög mage och om CleanseMore är lämplig att rekommendera. Observera att punkt 7 kan leda till rådgivning av läkare om svaret är ja, eftersom CleanseMore kan försämra upptaget av mediciner. Vid användning av CleanseMore rekommenderas man att vänta 2 timmar innan medicin eller tillskott tas.

Vanliga frågor

Kan CleanseMore ha en vanebildande effekt?
CleanseMore kan tas året runt utan att störa den normala tarmfunktionen. Detta beror på att CleanseMore inte är en laxerande produkt som irriterar fram en reaktion i tarmsystemet. CleanseMore stöttar istället kroppens egna funktioner.

Det står 1-2 kapslar dagligen, men hur många bör just jag ta?
För somliga räcker 1 kapsel, medan andra behöver 2 för att få tillräcklig effekt. Vi rekommenderar att börja med 1 kapsel och utvärdera efter 3-4 dagar om doseringen är tillräcklig. Om inte ökar man till 2 kapslar per dag.

Kan nötallergiker ta CleanseMore i och med den tropiska mandeln?
Tropisk mandel är ingen nöt, utan en frukt och kan därför ätas av nötallergiker. Den är heller inte, trots sitt namn, besläktad med vanlig mandel.

Kan gravida och ammande ta CleanseMore?
Vi kan inte rekommendera CleanseMore till gravida och ammande, då inga studier är gjorda på denna målgrupp.

Kan CleanseMore tas av veganer?
Ja, innehållet är helt vegetabiliskt och kapslarna är tillverkade av cellulosa från växtriket, så CleanseMore passar såväl vegetarianer som veganer.

Kan kapslarna öppnas?
Ja, kapslarna kan öppnas och innehållet kan strös i t.ex. yoghurt.

Färgen på kapslarnas innehåll varierar ibland från burk till burk, vad beror det på?
Detta är normalt och beror på att rabarberroten varierar i färg beroende på när den skördas. Effekten är dock densamma.

Kundundersökning

2017 genomfördes en kundundersökning i samarbete med Smartson, där 150 deltagare fick testa CleanseMore under en månad. Alla deltagare var på något sätt påverkade av trög mage eller förstoppning. Deltagarna var i spridda åldrar och både kvinnor och män deltog. 70 % av deltagarna hade inte hört talas om CleanseMore tidigare.

Resultatet visade att 92 % fick effekt inom 3-4 dagar. 88,7 % av deltagarna uppgav att de helt slapp problem med trög mage vid regelbunden användning av CleanseMore.

Deltagarna lämnade även kommentarer om hur de upplevde produkten efter testperioden och dessa vittnar om vilken lättnad det är när användaren hittar något som fungerar.

Kommentarer om CleanseMore i Smartsons utvärdering:

"För mig har magen börjat fungera redan efter första kapseln. Toppenprodukt!"

"Den funkar verkligen! Effekten är så god att en kapsel på kvällen är en bra dosering för mig. Det varken kör eller gör ont i magen. Jag är helt nöjd med den här produkten!"

"Jag har provat mycket mot trög mage tidigare och ingenting har funkat så bra som CleanseMore!"

"Jag har haft trög mage sedan jag var liten. Vet inte om det är tillfälligt, men tar jag den på kvällen får jag tömma tarmen dagen därpå VARJE DAG. Ett mirakel!"

Källor

1177 Vårdguiden (2018), Förstoppning.

1177 Vårdguiden (2018), Så fungerar matsmältnings-organen.

1177 Vårdguiden (2018), Bra mat med mycket fibrer.

Basilisco & Colletta (2013), Chronic Constipation: A Critical Review.

Fallahi, Karolinska Institutet (1999), Stress och dess effekter på olika organsystem.

Hellström, Karolinska Institutet (2018), Mag-tarmkanalens sjukdomar.

Livsmedelsverket (2018), Fibrer.

Lämås & Karling, Vårdhandboken (2018), Orsaker till förstoppning.

PAFF Committee, European Commission (2013), SANCO 11074.

Simrén, Sahlgrenska Universitetssjukhuset (2018), Förstoppning, kronisk.