

Citricidal-Grapefruitkernextrakt - Einnahmeanweisung für Tropfen und Kapseln

Grapefruitkernextrakt gilt im allgemeinen Gebrauch als sehr sicher und zuverlässig. Der pH-Wert des echten Grapefruitkernextrakts beträgt ungefähr 2-3, ist also wie bei allen Zitrusfrüchten sehr sauer bzw. säurehaltig. Deshalb sehr vorsichtig und niemals pur anwenden. Vor Gebrauch unbedingt mit ausreichender Flüssigkeit verdünnen, weil Zitronensäure ansonsten die Schleimhaut (Hals, Magen, Darm) bzw. die Haut irritieren kann. Vor einer Einnahme ist es unbedingt notwendig, einige grundlegende Dinge und Regeln zu beachten:

Einnahme der Tropfen:

- Tropfen niemals pur einnehmen.
- Beginnen Sie die erste Einnahme mit 2 – 5 Tropfen in mind. ¼ Liter Flüssigkeit, z.B. Orangen- oder Grapefruitsaft (Wasser ist wegen des sehr bitteren Geschmacks von GKE nicht besonders zu empfehlen). Diese niedrige Dosierung zu Beginn ist empfohlen, um zu sehen, ob Sie Grapefruitkernextrakt vertragen. Dies ist jedoch keine Regel und viele Anwender beginnen gleich mit 10 – 25 Tropfen GKE-Extrakt, bzw. einer GKE-Kapsel am Tag. Vorsicht ist insbesondere geboten bei Allergien gegen Zitrusprodukte oder Bitterstoffe.
- Bei den darauffolgenden Einnahmen steigern Sie diese Dosierung allmählich bis zur individuellen gewünschten und geschmacklich gut verträglichen Dosis von täglich 1 – 3 x 5 – 25 Tropfen.
- Mindestens ¼ Liter Tee oder Fruchtsaft dazu trinken; ab 20 Tropfen ca. ½ Liter Flüssigkeit dazu trinken.
- Zu Beginn ist eine kurzmäßige Einnahme in dieser individuell gewünschten und verträglichen Dosierung über einen Zeitraum von 2 – 4 Wochen empfehlenswert.
- Da die Tropfen des echten GKE sehr bitter sind, ist bei einer gewünschten höheren Dosierung die Kombination von Tropfen und Kapseln zu empfehlen.
- Wird GKE äußerlich angewendet, 1 Tropfen entweder in ein paar Tropfen eines hautpflegenden Öles oder ein paar Tropfen Wasser auflösen. Dann auftragen. Pur nur dann anwenden, wenn Sie wissen, dass Ihre Haut nicht zu sensibel auf die Säure von purem GKE reagiert. Obwohl in div. Literatur oft der Einsatz des unverdünnten Extrakts empfohlen wird, hat sich gezeigt, dass verschiedene Körperstellen völlig unterschiedliche reagieren können.

Einnahme der Kapseln:

- Nehmen Sie jeweils nur eine Kapsel auf einmal.
- Empfohlene Einnahmemenge: täglich 1 – 3 x je 1 GKE Kapsel (1 Kapsel entspricht ca. 20 Tropfen)
- Sie können die Kapseln völlig unabhängig vom Essen je nach individuellem Bedarf zu sich nehmen.
- Bei empfindlichen Magen und Darmirritationen sollten die Kapseln nicht auf nüchternen Magen eingenommen werden, sondern zum Essen.
- Trinken Sie zur Einnahme mindestens ¼ - ½ Liter Flüssigkeit (Tee oder Fruchtsaft). Es ist nicht ausreichend, wenn Sie die Kapsel einfach nur runterschlucken. Bitte bedenken Sie, dass diese immerhin der Menge von 20 Tropfen entsprechen und als Zitrusprodukt sehr säurehaltig sind.
- Wenn Sie merken, dass eine Kapsel nicht richtig verschluckt wurde, trinken Sie solange Flüssigkeit nach, bis die Kapsel ganz sicher im Magen ist. Gehen Sie bei der Einnahme bewusst damit um, so dass die Kapseln auch ganz sicher im Magen sind.
- Nehmen Sie Tropfen und Kapseln nicht kurz vor dem Schlafengehen ein, sondern mind. ½ - ¾ Stunde vorher mit mind. ¼ - ½ Liter Flüssigkeit, so dass sich die Kapseln vor dem Hinlegen im Magen völlig auflösen können.
- Nehmen Sie die Kapseln niemals nach einem ausgiebigen Essen oder bei aufgeblähtem Magen ein; bedenken Sie, dass bei Kapseln jeglicher Art immer die Gefahr des Aufstoßens in die Speiseröhre besteht. Wie Zitronensäure kann auch das pure GKE-Konzentrat auf der Schleimhaut zur sehr unangenehmen Reizungen führen; dies ist zwar nicht gefährlich, aber trotzdem sehr unangenehm. Bei evtl. auftretenden Irritationen Kamillentee trinken.