

## Kullanım Şekli ve Uyarılar

La Vie Focus™ oral yoldan uygulanan bir mikronutrient formülüdür. 15 mineral, 13 vitamin, 5 amino asit ve 4 antioksidan/bitkisel maddeden oluşur. Tüm mineraller, mineral emilimini ve hücrelere iletimini en üst düzeye çıkarmak için özel organik molekülleri birleştiren teknolojiyle geliştirilmiştir.

La Vie Focus™ formülasyonun içerikleri kırmızı opak çilek aromalı vejetaryen bir jelibon içinde bulunan açık kahverengi, glütensiz, GDO'suz bir üründür ve tüm FDA iyi üretim standartlarını karşılar

### **Kullanım talimatları**

Genel olarak, La Vie Focus™ etikette belirtildiği gibi 4 gün içinde uygun bir terapötik doza kadar titre edilebilir (bkz. Şekil 1): Çok hassas hastalar günde 1 kapsülle başlayıp rahatladıkça terapötik seviyelere çıkmaktan fayda görebilirler. Uykuya dalmakta zorluk çeken hastalar La Vie Focus™ akşam dozunu mümkün olduğunca erken almalıdır (bkz. 8.7.3 Uyku).

Önerilen Kullanım: "Günde 3 kez 4 kapsül veya sağlık uzmanınızın önerdiği bir seviyeyi tutarlı bir şekilde alın. İstenirse günde 3 kez 1 kapsülle başlayın ve kademeli olarak artırın. Aç Karna ya da Yemekle birlikte alın."

La Vie Focus™ yemekle birlikte almak, nadir görülen gastrointestinal yan etkilerden kaçınmaya yardımcı olur. Bununla beraber kullanıcılar tarafından aç karna almanın etkisini artırdığı rapor edilmiştir. Çocuklar La Vie Focus yetişkin gözetiminde almalıdır.

### **Klinik yanıt**

Bir yetişkin için ortalama yanıt süresi yaklaşık üç haftadır. Çocuklar ve ergenler genellikle daha erken yanıt verir. Açık etiketli denemelerde, bireylerin yaklaşık %80'i geleneksel psikiyatrik ilaç kullanmadan sadece besinlere 2 ay içinde yanıt vermiştir. Yakın zamanda ilaç kullanmamış ve önerilen La Vie Focus dozunu alan kişiler için faydaların aşağıdaki gibi başlaması mümkündür.

## **Diğer İlaçlarla Beraber Kullanım**

LA Vie Focus'un diğer psikiyatrik ya da tıbbi ilaçlarla kullanımında herhangi bir sakınca beklenmemektedir. Bununla beraber kronik bir hastalığı olan ya da herhangi bir ilaç kullanan kişilerin La Vie Focus içeriğini hekimleriyle paylaşarak beraber bir yol haritası çizmeleri yararlı olacaktır. Bu durum bilhassa çeşitli elektrolit kanalları üzerinden etki eden ilaçlar (lityum, Ca Kanal blokeri vs) kullanan kişiler için daha önemli olabilir.

Tiroid, insülin ve kalp sorunları, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve kanser gibi sağlık sorunları için kullanılan ilaçların yakından izlenmesi gerekir çünkü mikronutrient tedavisi sırasında çok çeşitli ilaç türlerinin dozajı ayarlanabilir.

La Vie Focus ile etkileşime girdiği bildirilen ilaçlar aşağıda belirtilmiştir

## **Yan Etkiler ve İlaç Etkileşimleri**

### **Yan etkiler**

Vitaminler ve mineraller için yan etki içermeyen alım aralıkları, yetişkinler ve çocuklardaki ilgili verilerin kapsamlı bir incelemesine dayanarak Amerika Birleşik Devletleri Tıp Enstitüsü ve dünyadaki benzer otoriteler tarafından belirlenmiştir.

Tıp Enstitüsü tarafından belirlenen alım aralıklarına göre, La Vie Focus'un terapötik dozajının klinik olarak en olası yan etkisi, magnezyumun terapötik dozlarına duyarlı hastaların küçük bir yüzdesinde hafif ishal ve diğer hafif gastrointestinal şikayetlerdir.

Kuşkusuz diyet bağlamı, magnezyum toleransındaki bireysel değişkenliğe katkıda bulunur. La Vie Focus, aynı dozda tek başına ek magnezyumdan daha kolay tolere edilir çünkü magnezyum, tek başına eklendiğinde kabızlık etkisi olması muhtemel kalsiyum da dahil olmak üzere diğer dengeleyici minerallerle birlikte.

- 1. Bir Bütün Olarak Vücut

Seyrek: baş ağrısı (genellikle geçici), uykusuzluk (genellikle geçici)

- 2. Sindirim Sistemi

Sık: idrar renginde zararsız değişiklik (riboflavin nedeniyle floresan sarı renk)

Seyrek: gevşek dışkı, mide bulantısı (genellikle geçicidir ve dozu geçici olarak düşürüp daha sonra daha kademeli olarak artırarak kolayca yönetilebilir.

Nadir: şişkinlik, ishal, mide ağrısı, kusma

- 3. Psikiyatrik

Nadir: anksiyete, ajitasyon, uykusuzluk, dürtüsellik veya depresyon (Bunlar gastrointestinal disbiyoz veya alışılmadık besin bağımlılıklarının göstergesi olabilir ve ek tedavilerle çözülebilir.

## **İlaç etkileşimleri**

- a- Antikoagülan (Kan Sulandırıcı) ilaçlar

La Vie Focus, kan pıhtılaşma işlevini destekleyen K vitamini içerir. Warfarin tipi antikoagülan tedavi gören hastalara La Vie Focus uygulanırken dikkatli olunması önerilir, çünkü K vitamini antikoagülan ilaçlara karşı hipoprotrombinemik yanıtı değiştirebilir.

La Vie Focus tedavisi sırasında antikoagülan ilaçların uygun dozajını belirlemek için protrombin zamanının periyodik olarak izlenmesi esastır. Antikoagülan ilaçlarda dozaj ayarlamaları gerekebilir.

- b- Psikoaktif ilaçlar

La Vie Focus formülasyonlarıyla klinik deneyimde lityum dahil psikoaktif ilaçlarla güçlü etkileşimler gözlemlenmiştir. Araştırmacılar bu konuda, "ilaç kullanmayan hastalarda kullanıldığında formülün genel güvenliğine ilişkin bulgularımıza rağmen, çoklu besin formülasyonlarının bir yardımcı olarak kullanımının yakından ve psikotropik ajanların optimum dozajının önemli ayarlamalar gerektirebileceği olasılığına tam dikkat gösterilerek izlenmesini öneriyoruz." yorumunu yapmıştır. (1)

## **Hızla Ortaya Çıkan Etkileşimler**

La Vie Focus ile hızla ortaya çıkan ilaç etkileşimleri, esas olarak emilimi veya atılımı doğrudan temel besinlerden etkilenen ilaçlarla ortaya çıkmaktadır. Örneğin, birçok uyarıcının emilimi kalsiyum ve magnezyum tarafından artırılır.

## **Kademeli Etkileşimler**

La Vie Focus ile kademeli olarak ortaya çıkan ilaç etkileşimleri çok çeşitli ilaçlarla meydana gelir. Bu kademeli etkileşimler genellikle birkaç haftalık bir süre içinde bilinen ilaç yan etkilerinin sayısında ve/veya yoğunluğunda bir artış olarak ortaya çıkar.

Bu etkileşimler için kısmi bir açıklama, zamanla La Vie Focus'daki vitamin ve minerallerin çok sayıda enzime doğal, temel yardımcı faktörler olarak hizmet ederek yetersiz işlevli biyokimyasal yolların temel çıktılarını artırmasıdır. Bu temel çıktılar daha optimize hale geldikçe, ilaçlar tarafından biyokimyasal manipülasyon ihtiyacı azalır ve daha önce ideal olan ilaç dozları aşırı ilaç etkilerine yol açmaya başlar. Aşırı ilaç etkileri belirginleştikçe, zamanla ilaç dozlarında kademeli olarak yapılan azaltmalar bu aşırı ilaç etkilerini çözebilir. Bu durum La Vie Focus alan kişilerde zamanla kullanılmakta olan psikiyatrik ilaçların dozunun azaltılmasını sağlayabileceği anlamına gelir. Ancak kişilerin bu durumu sadece hekimleri kontrolünde ve hekimlerinin yönlendirmesi durumunda yapmaları gerekmektedir (2)

Bu kademeli etkileşimler için bir diğer kısmi açıklama, A vitamini, D vitamini, B6 vitamini, niasinamid, çinko, bakır, asetil-L-karnitin ve ginkgo biloba dahil olmak üzere La Vie Focus'un bazı besinlerin sitokrom p450 (CYP) enzimleri için substrat görevi görmesi veya CYP enzim inhibisyonuna neden olmasıdır.

La Vie Focus, lityumun diğer merkezi sinir sistemi (CNS)-aktif ilaçlardan farklı şekilde metabolize edilmesi nedeniyle, lityumu diğer psikoaktif ilaçlardan çok daha güçlü bir şekilde güçlendirir.

## Referanslar

1- Simpson JSA, Crawford SG, Goldstein ET, Field C, Burgess E, Kaplan BJ. Safety and tolerability of a complex micronutrient formula used in mental health: A compilation of eight datasets. *BMC Psychiatry*. 2011;11:62.

2- Drugbank.ca (At URL: <https://www.drugbank.ca/drugs/DB00422#interactions>, and search methylphenidate Drug Interactions for “calcium” or “magnesium”). Accessed Feb. 11, 2019