

## Daily Habits kit

De Daily Habits kit bevat 5 essentiële oliën en 4 andere producten:

Balance (Samenstelling om te gronden/aarden) 5 ml  
Frankincense (Wierook) 5 ml  
Lavender (Lavendel) 5 ml  
Lemon (Citroen) 5 ml  
On Guard (Beschermende samenstelling) 5 ml  
Deep Blue Rub (Verzachtende samenstelling) tube 120 ml  
Lifelong Vitality Pack (3 potten met 120 capsules per stuk)  
TerraZyme 90 capsules  
PB Assist+ 30 capsules

De 5 oliën zijn natuurzuiver en kunnen puur op de huid gebruikt worden. Behalve de mix Balance mogen deze oliën ook ingenomen worden!

### Waar kan je de oliën voor gebruiken?

- ⊖ Lichamelijke klachten
- ⊖ Geestelijke klachten
- ⊖ Koken/bakken
- ⊖ Huishoudelijke klusjes

### Hoe kan je de oliën gebruiken?

Je kan de oliën op meerdere manieren gebruiken voor de lichamelijke en geestelijke klachten:

#### Aromatisch

Als je aan een essentiële olie ruikt komen de aromatische stoffen via je neus in je hersenen, binnen 22 seconden. Na 2 minuten komen de aromatische stoffen vanuit je hersenen in je bloedbaan. De essentiële olie oefent binnen 20 minuten invloed uit op iedere cel in je lichaam.

- ⊖ Ruiken uit het potje (een paar keer heel diep in te ademen door de neus boven het potje)
- ⊖ Druppels in een diffuser doen en zo verspreiden in de (woon)ruimte
- ⊖ Doe op de handpalm 1 druppel, wrijf de handen tegen elkaar en zet ze dan als een kommetje over de neus (uitkijken voor de ogen!) en haal een paar keer diep adem door de neus

#### Topisch

Via je huid komen de werkzame stoffen van de essentiële olie in je bloedbaan en binnen 20 minuten oefent het invloed uit op iedere cel in je lichaam.

- ⊖ Puur op de huid smeren
- ⊖ Op de huid smeren verdund met een neutrale basisolie (gefractioneerde kokos-, olijf- of amandelolie)
- ⊖ Masseren

#### Inname

Via de opname van je organen komen de werkzame stoffen van de essentiële olie in je bloedbaan en binnen 20 minuten oefent het invloed uit op iedere cel in je lichaam.

**Let op: niet alle essentiële oliën zijn geschikt voor inwendig gebruik!**

- ⊖ Puur innemen, druppel(s) op of onder de tong
- ⊖ Druppel(s) in een glas doen, dan water erbij (betere verdeling olie) en opdrinken
- ⊖ Druppel(s) in een lege capsule (verkrijgbaar bij apotheken) doen en innemen met water

De volgende pagina's geven een overzicht van mogelijkheden waar je de oliën voor kan gebruiken en hoe je ze kan gebruiken. Op internet is ook heel veel te vinden over het gebruik van de producten.

Er wordt veel onderzoek gedaan om de effecten van het gebruik van natuurzuivere essentiële oliën te documenteren. Het is de bedoeling om via deze wetenschappelijke onderzoeken het gebruik van essentiële oliën toe te voegen aan de reguliere geneeskunde. Het zou heel mooi zijn als het regulier wordt dat we op een natuurlijke wijze aan onze gezondheid kunnen werken.

Let bij het gebruik van de essentiële oliën bij kinderen op dat de oliën **altijd verdund** gebruikt worden. Vanaf 3 jaar mag je de citrusoliën af en toe inwendig gebruiken en vanaf 6 jaar kunnen de oliën inwendig gebruikt worden, maar in mindere hoeveelheden dan bij de volwassenen.

Heel veel plezier met deze essentiële olie kit!

Als je vragen hebt over de oliën, het gebruik ervan of als je interesse hebt in andere oliën/producten, kan je altijd contact opnemen.

Met essentiële groet,

Living essential  
Esther Vosselman

[www.livingessential.nl](http://www.livingessential.nl)  
[info@livingessential.nl](mailto:info@livingessential.nl)  
06-43034066

Disclaimer: Dit document is geen vervanging voor een consult of een diagnose van een arts. Neem bij (ernstige) lichamelijke/geestelijke klachten altijd contact op met een arts.

## Balance (Samenstelling om te gronden/aarden)

De essentiële oliën in deze mix hebben grondende eigenschappen. Ook hebben ze een verzachtende werking op stress.

Deze essentiële olie mix kan je aromatisch en topisch gebruiken.

Als je deze olie verdund wilt gebruiken, is de verhouding 1:1

**Niet voor inwendig gebruik!**

### Lichaam en geest

- ⊖ Stevig de dag beginnen  
Doe 1 druppel Balance op elke voetzool, puur of verdund.
- ⊖ Angst en stress  
Wrijf 2 of 3 druppels Balance in de nek of doe op de binnenkant van 1 pols 1 druppel, puur of verdund, en wrijf de polsen over elkaar.
- ⊖ Rustige sfeer  
Doe 3 druppels Balance in een diffuser
- ⊖ Overprikkeling  
Wrijf 2 of 3 druppels Balance in de nek, over de ruggenwervel, op de slapen of doe op de binnenkant van 1 pols 1 druppel, puur of verdund, en wrijf de polsen over elkaar.
- ⊖ Boosheid  
Breng 1 druppel aan op het hartchakra
- ⊖ Gespannen spieren  
Voeg 3 of 4 druppels Balance toe aan een warm bad.
- ⊖ Slapen  
Doe 1 druppel Balance op elke voetzool, puur of verdund.

## Frankincense (Wierook)

Deze essentiële olie staat bekend om zijn antidepressieve, ontstekingsremmende en antiseptische eigenschappen. Ook heeft het cel regulerende eigenschappen die ingezet kunnen worden bij tumoren en kanker.

Deze essentiële olie kan je aromatisch, topisch en inwendig gebruiken.

Als je deze olie verdund wilt gebruiken, is de verhouding 1:1

### Lichaam en geest

- ⊖ Huid/Rimpels  
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan 3 druppels neutrale basisolie voor een mooie huid. Frankincense kan ook puur op de huid gebruikt worden.
- ⊖ Positieve stemming  
Draag Frankincense als een parfum in de hals of achter de oren voor een positieve stemming. Of doe op de binnenkant van 1 pols 1 druppel, puur of verdund, en wrijf de polsen over elkaar.
- ⊖ Overwerkte handen  
Wrijf 1 tot 3 druppels Frankincense op de handen, puur of verdund.
- ⊖ Focus  
Wrijf 1 druppel Frankincense op de slapen en/of in de nek voor een betere concentratie.
- ⊖ Nagels die snel afbreken  
Wrijf wat Frankincense over de nagels en nagelriemen. Elke dag 1 keer gebruiken.
- ⊖ Gezondheid  
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan de thee voor een goede gezondheid. Elke dag 1 keer gebruiken.
- ⊖ Relaxen  
Wrijf 1 druppel Frankincense op beide voetzolen om kalmer te worden en te relaxen, of doe 3 druppels in een diffuser. Ook kan je 5 druppels Frankincense en een kopje epsomzout toevoegen aan een bad warm water.
- ⊖ Cel vernieuwing inwendig  
Neem Frankincense in door in een lege capsule 2 of 3 druppels te doen en neem het in met wat water.

## Lavender (Lavendel)

Deze essentiële olie staat bekend om zijn cortisol verlagende, antidepressieve, desinfecterende en antiallergische eigenschappen.

Deze essentiële olie kan je aromatisch, topisch en inwendig gebruiken.

Als je deze olie verdund wilt gebruiken, is de verhouding 1:1

### Lichaam en geest

- ⊖ Huid  
Lavender is goed voor de huid bij snij- en schaafwonden en brandwondjes, puur of verdund. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Droge en/of jeukende huid  
Wrijf 1 tot 3 druppels Lavender op de droge en/of jeukende plekken huid, puur of verdund. Minimaal 2 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Ruwe hielen/voeten  
Voeg 6 druppels Lavender toe aan een voetenbadje met warm water.
- ⊖ Gespannen nek en schouderbladen  
Wrijf 1 tot 3 druppels Lavender erop en masseer de vastzittende knopen los, puur of verdund.
- ⊖ Zonnebrand  
Een paar druppels Lavender, puur of verdund gebruiken op de huid. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Splinter  
Doe een paar druppels Lavender erop en laat de splinter zwellen, daarna verwijderen met een pincet.
- ⊖ Hoofdpijn  
Wrijf 1 tot 3 druppels Lavender op de slapen en in de nek en ruik een paar keer aan het flesje.
- ⊖ Baby's badje  
Voeg 3 druppels Lavender aan het warme water toe in plaats van (chemische) zeep.
- ⊖ Gespannen spieren en stress  
Voeg 6 druppels Lavender toe aan een warm bad.
- ⊖ Angst en stress  
Wrijf 2 of 3 druppels in de nek of neem 2 of 3 druppels Lavender in met een capsule of met wat water. Of doe op de binnenkant van 1 pols 1 druppel, puur of verdund, en wrijf de polsen over elkaar.
- ⊖ Slapeloosheid  
Doe 3 druppels Lavender in een diffuser (met timer) en zet deze aan op de slaapkamer als je gaat slapen of wrijf 2 druppels in de nek en/of op de borst. Ook kan je 1 of 2 druppels op het kussen doen.
- ⊖ Detoxbad  
Doe een kopje epsomzout en een kopje baking soda in een warm bad. Voeg 10 druppels Lavender toe. Het badwater zou wat kunnen verkleuren omdat het afvalstoffen uit de huid trekt.
- ⊖ Kinderen willen niet slapen  
Doe 1 of 2 druppels op hun kussen en/of wrijf 1 druppel onder elke voetzool, puur of verdund.
- ⊖ Roos  
Doe 4 druppels Lavender op een handvol water, nadat het haar is gewassen, en masseer het op de hoofdhuid. Laat het 1 minuut zitten en spoel het uit. Elke 2/3 dagen herhalen.
- ⊖ Insectenbeten  
Doe 1 druppel Lavender op de beet, minimaal 3 keer per dag gebruiken.

## Keuken

### 🕯 Marinade

Bestrijk kip of vis voor op de grill met een marinade van Lavender met honing of een knoflook met rozemarijn en Lavender mix (hoeveelheden naar eigen smaak). Marinade kan ook voor over geroosterde groenten. Wees voorzichtig met de hoeveelheid, 1 druppel kan al genoeg zijn!

### 🕯 Bakken

Lavender is een mooie aanvulling voor in bijvoorbeeld een bosbes-banaan-brood of Lemon-Lavender-koekjes, muffins met Lavender, Lavender gebak of bonbons met Lavender. Genoeg recepten op internet te vinden en voeg lavendel toe naar smaak. Wees voorzichtig met de hoeveelheid, 1 druppel kan al genoeg zijn!

## Overig gebruik

### 🕯 Muffe kastlucht

Doe wat druppels Lavender op een stukje stof of een katoenen wattenbolletje en leg het in de kast.

### 🕯 Insecten

Insecten, beestjes en ander kruipend ongedierte zijn niet zo dol op de geur van Lavender. Vul een sprayflesje met 50 ml water en 5 druppels Lavender en spray daar waar de insecten zitten of waar je wilt voorkomen dat ze komen.

### 🕯 Autospray

Vul een sprayflesje met 50 ml water en 5 druppels Lavender en spray in de auto. Werkt ook verfrissend tijdens een file.

### 🕯 Luchtverfrisser badkamer

Vul een sprayflesje met 50 ml water en 5 druppels Lavender.

### 🕯 Schoonmaken met azijn

Als je met azijn schoonmaakt, maar last hebt van de bijtende geur, voeg dan een aantal druppels Lavender toe aan het azijn.

### 🕯 Linnengoed en matras

Doe wat druppels op het linnengoed, het laat geen oliesporen achter en zorgt voor een frisse geur. Of spray wat op het linnengoed, dit kan ook gedaan worden voor de matras. Vul een sprayflesje met 50 ml water en 5 druppels Lavender.

### 🕯 Houten vloer

Houten vloeren zien er als nieuw uit als je 3 druppels Lavender toevoegt aan het reinigingsmiddel.

### 🕯 Luchtverfrisser

Doe wat baking soda in een potje en voeg hier 6 druppels Lavender aan toe. Maak gaten in het deksel of doe er vershoudfolie over met gaten erin. Regelmatig het potje schudden.

## Lemon (Citroen)

Deze essentiële olie staat bekend om zijn antibacteriële, antivirale, schimmelwerende en verfrissende eigenschappen.

Deze essentiële olie kan je aromatisch, topisch en inwendig gebruiken.

**Let op bij topisch gebruik: deze olie is fototoxisch, vermijd zonlicht of UV straling voor 12 uur op de plek waar de olie is aangebracht op de huid.**

Als je deze olie verdund wilt gebruiken, is de verhouding 1:1

### Lichaam en geest

- ⊖ Slijmvorming  
Gebruik 3 druppels Lemon in een diffuser bij een piepende ademhaling, verkoudheid, hoesten en andere luchtwegproblemen.
- ⊖ Keelpijn en een schorre stem  
Voeg 3 druppels toe aan een kopje warm water met een theelepeltje honing en drink het op. Het verlicht keelpijn en remt hoest.
- ⊖ Highlights  
Doe na het wassen van het haar wat Lemon in de haarplukken die je gebleekt wilt hebben en ga in de zon zitten. Wees voorzichtig, het werkt goed!
- ⊖ Nagels die snel afbreken  
Wrijf wat Lemon over de nagels en nagelriemen.
- ⊖ Concentratieproblemen, dof gevoel in het hoofd.  
Doe 3 druppels Lemon in een diffuser of ruik een paar keer aan het potje om helder te denken, focus te houden en voor een frisse blik.
- ⊖ Koortslip  
Doe 1 druppel Lemon op de koortslip, het blust de hitte uit de koortsblaasjes.
- ⊖ Bluesstemming  
Gebruik 3 druppels Lemon in een diffuser of doe op de binnenkant van 1 pols 1 druppel, puur of verdund, en wrijf de polsen over elkaar.
- ⊖ Likdoorns, eelt of eeltknobbels  
Breng 1 tot 3 druppels Lemon aan op de plek, puur of verdund. Minimaal 1 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Afvallen en detoxen  
Lemon werkt ook zuiverend en helpt daardoor bij het afvallen en/of detoxen. Drink een glas water met 1 druppel citroenolie erin. Minimaal 1 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Kauwgom in je haar  
Doe wat druppels Lemon op de vingers en rol de kauwgom uit het haar.

### Keuken

- ⊖ Gesneden fruit bewaren  
Doe wat druppels Lemon in een sprayflesje en spray dit over het gesneden fruit om het vers te houden tot het wordt opgediend.
- ⊖ Zoetigheden  
Gebruik Lemon bij het maken van o.a. citroenglazuur, citroenschuimpjes, citroentaart, citroengebak, citroentaartglazuur, vierkante citroengebakjes, citroenkoekjes en limonade. Een eetlepel citroensap of rasp staat gelijk aan 1 eetlepel water met 1 druppel Lemon.
- ⊖ Maaltijden  
Alle (vis)gerechten waar citroen in verwerkt is kunnen ook gemaakt worden met Lemon. Wees voorzichtig met de hoeveelheid, 1 druppel kan al genoeg zijn!

## Overig gebruik

- ⊖ Hars  
Verwijder hars uit het tapijt, van kleding of de huid. Een paar druppels Lemon op een doekje en wrijven.
- ⊖ Vette en zwarte handen  
Vermeng (hand)zeep met een paar druppels Lemon, het werkt als ontvetter.
- ⊖ Desinfecteren van een onhygiënisch ruimte  
Doe 5 druppels Lemon in een sprayfles met 50 ml water en bestrijdt ongedierte in huis, desinfecteer de afzuigkap, tafels, werkbladen en andere oppervlakte. Voeg voor wat extra chemicaliën-vrije schoonmaakkracht een eetlepel (natuur)azijn toe.
- ⊖ Kalkaanslag  
Doe een paar druppels Lemon op een doek en wrijf over de kalkaanslag.
- ⊖ Onderhoud leer  
Doe een paar druppels Lemon op een doek en wrijf over het leer. Het voorkomt dat het leer van een jas of bank gaat barsten.
- ⊖ Wasgoed te lang in de wasmachine laten zitten/nare geurtjes  
Zet in de ruimte waar de was gedroogd wordt een beetje Lemon in een bakje.
- ⊖ Zilverwerk  
Doe een paar druppels Lemon op een doek voor het behandelen van aanslag op zilver en of andere metalen voorwerpen.
- ⊖ Stickers verwijderen  
Doe 1 of meer druppels Lemon op de sticker en wrijf erover om het te verwijderen.
- ⊖ Meubelwas  
Voeg paar druppels Lemon toe aan olijfolie voor een niet-giftige meubelwas. Lemon laat een mooie glans achter, voorkomt uitdroging van fijn houtwerk en zorgt dat het verloren vocht in antiek houtwerk weer wordt aangevuld, doordat het makkelijk in het hout binnendringt.
- ⊖ Roest verwijderen  
Doe een paar druppels Lemon op de roest en laat het 10 minuten inwerken.
- ⊖ Roestvrijstalen apparaten schoonmaken  
Doe wat druppels Lemon op een doek en reinig daarmee de roestvrijstalen apparaten.
- ⊖ Reinigen van graniet en poreus steen  
Lemon reinigt diep, sijpelt in het steen en laat frisse citroengeur achter.
- ⊖ Stank  
Vernevel met een sprayflesje met Lemon om nare geuren bij de bron aan te pakken. Van schoenen tot toiletgeurtjes, doe 5 druppels Lemon in een sprayfles met 50 ml water.
- ⊖ Zwarte afdrukken.  
Citraenolie verwijdert zwarte strepen van de vloer, doe wat druppels Lemon op een doek en wrijf daarmee over de zwarte strepen.
- ⊖ Bedompte, muffe of schimmelgeur  
Verdrijf die 'oude geur' door de spullen met een doek met wat druppels Lemon af te vegen.
- ⊖ Snijplanken  
Maak de snijplanken schoon met Lemon om bacteriën te verwijderen.
- ⊖ Vaatwasser  
Doe een paar druppels Lemon in het zeepbakje van de vaatwasser voor een vlekkenvrije vaat.
- ⊖ Vaatdoekjes  
Verfris slecht ruikende vaatdoekjes door wat Lemon aan het wasmiddel toe te voegen, laat het een nachtje weken en gewoon wassen.



## On Guard (Beschermende samenstelling)

De oliën in deze mix hebben eigenschappen om bacteriën, schimmels en virussen te vernietigen.

Deze essentiële olie mix kan je aromatisch, topisch en inwendig gebruiken.

**Let op bij topisch gebruik: deze olie is fototoxisch, vermijd zonlicht of UV straling voor 12 uur op de plek waar de olie is aangebracht op de huid.**

Als je deze olie verdund wilt gebruiken, is de verhouding 1:1

### Lichaam en geest

- ⊕ Seizoensinvloeden  
Doe 3 druppels On Guard in een diffuser als er van alles heerst en je met veel mensen in aanraking komt. Of wrijf onder elke voetzool 1 druppel. Minimaal 1 keer per dag gebruiken.
- ⊕ Keelpijn  
Meng 2 druppels On Guard met een theelepel honing bij een zere keel. Of mix 1 druppel met 1 eetlepel water en gorgel 1 minuut en slik het door.
- ⊕ Immuunsysteem  
Ondersteun je immuunsysteem door 2 of 3 druppels On Guard in een lege capsule te doen en neem deze in met wat water. Voor "onderhoud" gebruik je dit 1 keer per dag.
- ⊕ Opname Vitamine C en Zink  
Verbeter de opname van Vitamine C en Zink in het lichaam door 2 of 3 druppels On Guard toe te voegen aan versgeperst sap.
- ⊕ Blaasontsteking  
Doe 1 of 2 druppels On Guard in een lege capsule en neem deze in met water en/of wrijf 2 druppels On Guard op de onderbuik, puur of verdund. Minimaal 3 keer per dag gebruiken
- ⊕ Gebit  
Doe 1 druppel On Guard op de tandpasta of poets met 2 druppels On Guard de tanden. Gaat tandplak tegen en voorkomt tandvleesproblemen.
- ⊕ Mondwater  
Voeg 5 druppels On Guard toe aan 50 ml water en spoel/ gorgel hiermee, de tanden worden beter beschermd tegen bacteriën en de adem is frisser.
- ⊕ Schimmelnagels/voetschimmel  
Doe 1 druppel On Guard op de nagel en laat dit even intrekken of wrijf On Guard puur op de plek van de voetschimmel.

### Overig gebruik

- ⊕ Algemene hygiëne  
Mix 5 druppels On Guard met 50 ml water in een sprayflesje of een plantenspuit, goed schudden en spuit wat van dit mengsel op deurknoppen, leuning en aanrechtblad en wrijf het na.
- ⊕ Vloerbedekking/vloerkleden opfrissen  
Mix 15 druppels On Guard met 50 gram baking soda. Verdeel dit over de vloerbedekking/het vloerkleed en laat het een uur inwerken en stofzuig het op.
- ⊕ Bad schoonmaken  
Mix 6 druppels On Guard met 50 gram baking soda en wrijf dit met een zacht sponsje of doek in de badkuip, daarna schoonspoelen.

- ⊖ Ventilatiefilters  
Doe een paar druppels On Guard op het ventilatiefilter in de auto of van het ventilatiesysteem in huis en voorkom zo muffe lucht of dat bacteriën zich verspreiden via de ventilatie.
- ⊖ Tandeborstel reinigen  
Voeg 3 druppels On Guard toe aan een half glas water en zet de tandeborstel hier 1 nacht in.
- ⊖ Vieze lucht prullenbak/container  
Mix 5 druppels On Guard met 50 ml water in een sprayflesje of een plantenspuit, goed schudden en spuit wat van dit mengsel in de prullenbak/container.
- ⊖ Stofzuigen  
Doe 2 tot 4 druppels On Guard op de stofzuigerzak en maak tijdens het stofzuigen de lucht vrij van bacteriën en virussen.
- ⊖ Vlekken  
Wrijf On Guard op vlekken voordat het in de wasmachine gaat.
- ⊖ Schimmel (vochtige ruimte in huis)  
Mix 5 druppels On Guard met 50 ml water in een sprayflesje of een plantenspuit, goed schudden en spuit wat van dit mengsel op de schimmel. Indien nodig vaker herhalen.

## Deep Blue Rub (Zalf met de verzachtende samenstelling)

De essentiële oliën in deze zalf werken ontstekingsremmend en verlichten pijn in spieren, botten en gewrichten. Het werkt zowel verkoelend voor de botten als verwarmend voor de spieren.

Deze zalf kan je topisch gebruiken.

**Niet voor inwendig gebruik!**

### Lichaam en geest

- ∅ Spierpijn  
Wrijf Deep Blue Rub voor of na het sporten op de spieren.
- ∅ Lang zitten achter computer  
Wrijf Deep Blue Rub op de schouders en nek om de spanning te verminderen.
- ∅ Groeipijn  
Wrijf op elke been Deep Blue Rub voor het slapen gaan.
- ∅ Tillen  
Na zwaar tilwerk, wrijf Deep Blue Rub op de onderrug.
- ∅ Blauwe plekken/kneuzingen  
Wrijf Deep Blue Rub op de blauwe plek of kneuzing voor pijnverlichting. Minimaal 2 keer per dag gebruiken.
- ∅ Slijmbeursontsteking  
Wrijf Deep Blue Rub op de plek van de ontsteking. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- ∅ Spierkrampen  
Wrijf Deep Blue Rub op de plek van de kramp. Indien nodig vaker herhalen.
- ∅ Sporten  
Wrijf Deep Blue Rub voor of na het sporten op de spieren, om spierpijn te voorkomen en om je lichamelijke inspanning te ondersteunen.
- ∅ Door de rug gegaan/spit  
Wrijf Deep Blue Rub op de pijnlijke plek. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- ∅ Artritis/reuma  
Wrijf Deep Blue Rub op de pijnlijke plek. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- ∅ Carpaal tunnelsyndroom  
Wrijf Deep Blue Rub op de pijnlijke plek. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.

## Lifelong Vitality Pack

Dit is een volledig en natuurlijk supplement die energie, gezondheid en een leven lang vitaliteit bevorderen. Bevat Alpha CRS+, xEO Mega en Microplex VMz.

Neem bij het ontbijt 4 capsules van elk supplement in met een beetje water.

Of neem bij het ontbijt 2 capsules van elk supplement in met een beetje water en herhaal dit bij de lunch of het avondeten.

### Alpha CRS+

- ◊ Bevordert de gezondheid
- ◊ Bevat een gepatenteerde blend met krachtige polyfenolen
- ◊ Combineert natuurlijke plantaardige extracten

### xEO Mega

- ◊ Biedt het complete spectrum aan carotenoïden
- ◊ Bevat essentiële oliën uit kruidnagel, wierook, tijm, komijn, wilde sinaasappel, pepermint, gember, karwij en Duitse kamille

### Microplex VMz

- ◊ Bevat een onbewerkte blend van boerenkool, paardenbloem, peterselie, kelp, broccoli, spruitkool, kool en spinazie
- ◊ Natriumlaurylsulfaatvrije, plantaardige capsules

## TerraZyme

Dit is een gepatenteerde samenstelling van actieve volwaardige enzymen en ondersteunende ingrediënten die vaak missen in gekookt, bewerkt en voedsel dat vol met conserveermiddelen zit. De krachtige combinatie van spijsverteringsenzymen ondersteunen de productie van het lichaam van enzymen die onmisbaar zijn voor gezonde biochemische processen waaronder een gezonde vertering van voedingsstoffen en celmetabolisme van voedingsstoffen naar energie. TerraZyme bevat een variëteit van whole-food enzymen die helpen met de vertering van proteïnen, vetten, complexe koolhydraten, suikers en vezels.

Neem bij elke maaltijd TerraZyme capsule in met een beetje water.

## BP Assist+

Dit is een formule van prebiotische vezels en zes stammen van probiotische micro-organismen in een unieke dubbellaagse vegetarische capsule. Het levert 6 miljard KVEs aan actieve probiotische culturen en oplosbare prebiotische FOS (fructo-oligosaccharides) die een gunstige bacteriële groei aanmoedigen.\* De dubbellaagse capsule met vertraagde afgifte is ontworpen om de gevoelige probiotische culturen te beschermen tegen maagzuur. Het biedt een unieke, veilige en effectieve manier om te zorgen voor de erkende ondersteunende voordelen van probiotica voor een gezonde spijsvertering en immuunsysteem.

Neem voor het slapen gaan 2 capsules in met een beetje water