

Hoe gebruik je de lekker-slapen-box?

Er zijn 5 basisproducten, 4 specifieke producten, de “kleine helpers” en 1 “noodmiddel”.

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Okinawa | |
| 2. Lactibiane Reference | De basis |
| 3. Nano magnesium | Versterkt en balanceert lichaam en geest en bevordert een goede nachtrust op de lange termijn |
| 4. Multi biane | |
| 5. Methyl biane | |
| 6. Goudpapaver / Valeriaan | “Helpende handjes” |
| 7. Rhodiola | Werkt op korte termijn, bij moeilijk inslapen, nachtelijk ontwaken, spanning, stress en prestatie druk. Voor tijdelijk en incidenteel gebruik. |
| 8. Nano platinum | |
| 9. Neuro biane | |
| 10. Melatonine
Sprayfles | Noodmiddel.
Voor tijdelijk gebruik bij serieuze slaapproblemen |

Start: De komende week start je met de 5 basisproducten. Deze 5 producten zijn speciaal samengesteld om jou overdag meer energie te geven, beter te ontspannen, afvalstoffen af te voeren en je hormonen te balanceren, waardoor je 's nachts lekkerder slaapt. Geef jezelf 3 cijfers, voor hoe je nu inslaapt, doorslaapt en wakker wordt. Doe dat na een week gebruik van deze 5 producten nog een keer.

Okinawa - Versterkt je basis én helpt beter ontspannen.

Okinawa bevat 76 mineralen. Het versterkt niet alleen je botten, tanden en spieren, het is ook goed voor je maag(zuur) én helpt ontspannen.

Gebruiksadvies:

1 afgestreken maatschepje (zit in het potje) overdag innemen, in water of sap, tussen 2 maaltijden in. Mag ook verspreid over de dag, bijvoorbeeld in je flesje water.

1 afgestreken maatschepje een uurtje voor het slapen gaan. Okinawa mag ook verhit, dus je kunt er ook een theetje van zetten met wat citroen en honing bijvoorbeeld.

Lactibiane Reference – je gezondheid begint in de darm

Probiotica zijn goedaardige bacteriën die jouw spijsvertering verbeteren, een plattere buik geven, je weerstand verhogen en je afvalstoffen helpen opruimen. Ook maken ze “happy hormonen” aan, die naast een goed humeur ook zorgen voor lekker slapen en fit wakker worden.

Gebruiksadvies:

Neem 1 capsule per dag, liefst voor de maaltijd, met een glas water. Mag ook bij de maaltijd of tussendoor, als dat makkelijker is voor jou.

Nano magnesium – helpt direct ontspannen

Nano magnesium is ontspannend, niet sederend (suf makend) Je kunt nano magnesium innemen op elke gewenst moment. Als je je gespannen voelt op je werk, voor het slapen gaan, als je 's nachts ontwaakt.... De ultra kleine deeltjes “opgelost” in water, werken supersnel.

Mensen waarbij de boog al een tijdje gespannen staat, kunnen de eerste keer vermoeid raken door gebruik van nano magnesium omdat de boog direct ontspant. Echter gewoonlijk geeft nano magnesium rust, zonder suf te maken. Je wordt er “zen” van 😊

Gebruiksadvies:

Standaard advies dosering is 30 ml per keer, maar dit is per individu wisselend. Experimenteer met de dosering, start met 10 of 15 ml, tot max 60 ml en zie wat bij jou past. Neem het 1 x overdag in, op een moment dat je wat spanning voelt, en 1 x voordat je gaat slapen. Hou het een minuutje in de mond en slik dan door.

Muti biane – je dagelijkse portie vitaminen en mineralen

Met name de B vitaminen, ijzer en koper zorgen voor meer (gelijkmatige) energie en bevorderen een heldere geest en goede cognitieve vaardigheden. De vitamine A, C en zink versterken de weerstand bij o.a. verkoudheden en allergieën.

Gebruiksadvies:

1 capsule per dag bij ontbijt of lunch.

Methyl biane – het product dat je motor opstart en draaiende houdt

Methyl biane is goed voor het hart en bloedvaten en bevordert een heldere geest en gemoedstoestand. Het ontgift en beschermt het lichaam. Ook zorgt ze dat de slaapprocessen gereguleerd worden.

Gebruiksadvies:

1 capsule per dag innemen, bij ontbijt of lunch.

De bovenstaande 5 producten zijn nauwkeurig op elkaar afgestemd om jouw lijf overdag van meer energie en een goed humeur te voorzien en het 's nachts de tijd en mogelijkheid te geven om alle herstelprocessen uit te voeren, zodat je beter slaapt en uitgerust wakker wordt.

Evaluatie basispakket

Geef jezelf na een week opnieuw 3 cijfers voor inslapen, doorslapen en wakker worden. Is het verbeterd? Heb je extra steun nodig?

Het idee is dat je de basisproducten gewoon door blijft gebruiken. De industrie heeft zo veel voedingsstoffen uit onze voeding verwijderd (milieuvuiling, kunstmest, voedselbewerking, chemische additieven, veel suiker en vet toegevoegd, bestrijdingsmiddelen, onrijp geplukt...) dat de broodnodige voedingsstoffen niet meer toereikend zijn voor een optimale gezondheid. Zelfs niet als we "gezond" eten. Maar in de praktijk eet minder dan 3% van de bevolking voldoende groente en fruit en eten we massaal te veel vet en suiker. Ook drinken we te weinig water en te veel koffie, thee, frisdrank, sapjes en alcohol.

Doe daar nog een flinke portie stress bij, een overwegend zittend leven, genotsmiddelen en straling van magnetrons, telefoons, etc. en de behoefte aan voedingsstoffen loopt nog verder op, terwijl we al een te laag aanbod hadden. Daarom zijn we sneller moe en hebben we sneller allerlei kwaaltjes, die al starten boven de 40 of zelfs nog jonger! Voor een optimale gezondheid en herstel, zijn we dus aangewezen op natuurlijke supplementen. "Wat de industrie er kunstmatig uit haalt moeten we ook weer kunstmatig toevoegen".

Blijf de basis dus gewoon gebruiken. Je algehele gezondheid zal steeds meer verbeteren en dus ook je slaap.

Heb je toch een steuntje nodig? Bekijk welke van deze producten voor jou geschikt is.

Phytostandard Goudpapaver / Valeriaan – "Slaapmutsje", voor beter in- én doorslapen.

Goudpapaver heeft een sedatieve en milde slaapopwekkende werking. Ook werkt het licht pijnstillend. Valeriaan is een natuurlijke spierontspanner. Beiden verhogen het gehalte aan GABA in de hersenen. GABA is de belangrijkste remmende neurotransmitter in de hersenen. Ze dempt de activiteit van het centrale zenuwstelsel waardoor piekeren en malen tegengegaan wordt. Door

ontspanning van zo wel lijf als hoofd bevordert goudpapaver/valeriaan sneller inslapen en langer en dieper doorslapen.

Gebruiksadvies:

2 tabletten met water innemen, ongeveer een half uur voor het slapen gaan.

Dosering mag verhoogd worden tot 4 tabletten per dag, eventueel kunnen 2 tabletten eerder op de avond ingenomen worden, rond 20.00 uur.

Neem goudpapaver/Valeriaan niet langer dan twee weken achter elkaar in. Je kunt her daarna incidenteel gebruiken wanneer je een "helpende hand" nodig hebt.

N.b. Niet op veiligheid getest bij zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en kleine kinderen.

Phytostandard Rhodiola – verhoogt je veerkrachtigheid

Rhodiola helpt stress verminderen en kalmeert de zenuwen. Het kan zowel zenuwachtige gevoelens en stress als vermoeidheid en uitputting tegengaan. Het geeft balans en verhoogt lichamelijke prestatie en conditie. Vooral gunstig voor mensen met veel werkdruk, sociale verplichtingen en een hectisch leven. Ook bij examens, frequente lichamelijke inspanning en mentale en emotionele uitdagingen.

Gebruiksadvies:

Neem dagelijks 1 à 2 capsules in met water, liefst gespreid. Start jij jouw ochtend met stress? Neem het dan meteen in bij het ontbijt. Komt jouw stress of prestatiedruk later op de dag (nogmaals), neem het dan (ook) 's middags of 's avonds in. Gebruik het enkele weken achter elkaar voor het beste resultaat. Je mag rhodiola langdurig gebruiken maar doe om de 3,4 weken een stopweek zodat je geen gewenning of overprikkeling krijgt. N.b. Niet op veiligheid getest bij zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en kleine kinderen.

Nano platina – voor een evenwichtig leven

Nano platina geeft balans. Het helpt emoties balanceren, de stress-reactie te reguleren en cognitieve functie te verbeteren. Nano platina bevordert een vrolijke en heldere geest. Het geeft meer evenwichtigheid op alle facetten van het leven en dus ook bij het slapen. Het is bijzonder geschikt bij ADHD, ADD, dyslexie, emotionele buien, hormonale disbalans, trauma en manie.

Gebruiksadvies:

Afhankelijk per persoon 10 tot 30 ml per keer. Neem platina liefst overdag, tussen 2 maaltijden in. Onverdund, 30 seconden in de mond houden, dan doorslikken. Door meer balans en rust overdag, voor lichaam en geest, zul je 's avonds makkelijker kunnen slapen.

Nano patina kan onbeperkt gebruikt worden. Vaak is na enkele weken een onderhoudsdosering van 10 ml per dag of bv 2 x per week 30 ml voldoende.

Neuro biane – sneller inslapen en een beter humeur

Ben jij prikkelbaar? Heb je moeite met inslaap vallen? Heb je een kort lontje? Is je libido laag? Draaf je snel door met eten, alcohol, gamen of obsessief gedrag? Als je moeilijk in slaap valt en je twee of meer van de andere symptomen hebt dan is de kans groot dat jouw serotonine niveau te laag is.

Neuro biane bevat L-tryptofaan, magnesium en B6, de grondstoffen voor het "happy hormoon" serotonine. Serotonine zorgt voor kalmte en een goed humeur. Het remt activiteit voor het slapen gaan de behoefte aan prikkels zoals eten, alcohol en gamen (compensatie). Het is tevens nodig voor een goede darmfunctie. Bij darmproblemen kan een tekort ontstaan voor de hersenfuncties.

Gebruiksadvies

1 à twee capsules per dag, innemen met water, circa een (half) uur voor het slapen gaan.

Je kunt neuro biane langdurig gebruiken indien nodig.

En dan het nood product: melatonine

Melatonine – om sneller in te slapen, beter door te slapen en uitgerust wakker te worden.

Melatonine is het slaaphormoon. Het regelt het waak-slaapritme of dag- en nachtritme. Melatonine wordt gemaakt uit serotonine. Echter, als je veel reist of ploegendienst hebt, kan het lichaam zo van slag raken dat de aanmaak van melatonine geheel verstoord raakt. Ook langdurige blootstelling aan kunstlicht in de avond, 's avonds sporten, spannende films, suiker, alcohol, koffie en tabak remmen

de aanmaak van melatonine. Als je darmen niet optimaal gezond zijn, zul je ook minder melatonine aanmaken.

Hebben bovenstaande middelen en de slaaptips niet genoeg voor je gedaan of heb je al zo lang slaap tekort dat je nú een noodmiddel nodig hebt? Neem dan enkele weken de melatonine spray om weer op de rit te komen. Zorg met de basis middelen, slaaptips en eventuele hulpmiddelen dat je de melatonine spray niet nodig hebt, maar dat je lichaam het gewoon zelf kan aanmaken. Melatonine is fantastisch, maar een hormoon haal je liever niet uit een flesje, alleen als je het écht nodig hebt.

Gebruiksadvies:

Spray ongeveer 3 uur voordat je zou willen slapen 4 tot 6 x onder de tong.

Bij reizen of ploegendienst zou je ervoor kunnen kiezen om alleen op de dagen dat je ritme ontregeld is de spray te gebruiken. Belangrijk is dat je niet steeds méér gaat gebruiken, maar juist minder. Dit geeft beter resultaat. Vooral in combinatie met de basismiddelen en bijvoorbeeld de neuro biane.

Veel plezier met de slaap box! Wij wensen jou een goede nachtrust en energieke dag.

Veelgestelde vragen:

1. Mag je meer probiotica nemen bij darm klachten?
Als je veel spijsverteringsklachten hebt zoals winderigheid, obstipatie, diarree, huidklachten of “plakkerige” ontlasting en dit verbetert niet na de eerste week, ga dan tijdelijk over op 2 capsules per dag.
2. Kan ik mijn eigen suppletie doorlikken?
Gberuik je al een probiotica of multivitamine, laat die dan even staan. De producten zijn heel specifiek op elkaar afgestemd. Wel kun je vitamine D, C, visolie of levertraan gewoon ernaast nemen.
3. Kan ik het voor kinderen gebruiken?
Alles mag gebruikt worden voor kinderen vanaf 10/12 jaar.
Okinawa, nano magnesium en nano platina kunnen al vanaf heel jong. Respectievelijk een mespuntje en enkele druppels tot 5 ml.