

LTO3 – een natuurlijke en veilige keuze!

Aandachtstekort, hyperactiviteit, concentratiegebrek, stress, overbelasting, angsten, nervositeit, slechte nachtrust, rusteloosheid, spanningen.

Essentiële kenmerken van LTO3

Wanneer u LTO3 gebruikt ontspant uw lichaam zich, terwijl u helder en alert blijft. Het primaire effect van LTO3 is de verbetering van het concentratievermogen, zowel bij volwassenen als bij kinderen. Ook toegenomen rust, ontspanning, stressbestendigheid en stemmingsverbetering behoren tot de effecten.

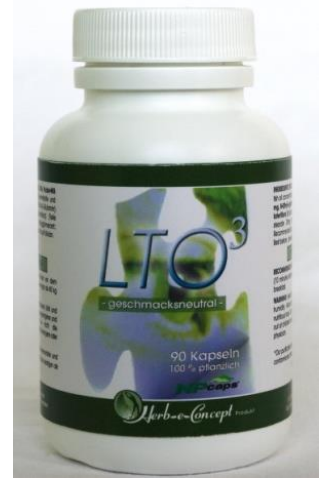
Vaak is de werking van LTO3 al de eerste dag merkbaar, maar dit kan ook enkele weken duren. In zeldzame gevallen kunnen er 6-8 weken verstrijken voordat de werking intreedt. Pas na 2 maanden kunnen er conclusies worden getrokken over de werking van LTO3 en de beste dosering. In minder dan 5% van de gevallen heeft LTO3 geen effect.

LTO3 begint binnen 40 minuten na inname te werken. De werkingsduur is 8-12 uur.

LTO3 is geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf 3 jaar oud.

Er zijn geen contra-indicaties, bijwerkingen of gevallen van overdosering. Goed te combineren met medicatie.

De bestanddelen van LTO3 zijn L-Theanine, visolie en Blauwe Glidkruid.



L-Theanine

L-Theanine verhoogt de dopaminespiegel en de serotoninespiegel in de hersenen. Dit zijn neurotransmitters en zorgen voor de prikkelgeleiding in de hersenen. De verbeterde prikkelgeleiding zorgt voor rust in het hoofd en een verbeterde concentratie. Verder ondersteunen ze het geheugen en het immuunsysteem. Serotonine is de neurotransmitter die geluksgevoel veroorzaakt, de stemming verbetert en 's avonds wordt omgezet in melatonine, wat de slaap bevordert. Stress en overbelasting veroorzaken een verlaagde dopamine- en serotoninespiegel. Het effect van L-Theanine is verder een afname van chronische stress, angsten en spanningen, zonder dat de normale hersenfuncties negatief worden beïnvloed.

Visolie in de reguliere LTO3: Sementis

Sementis is een viskuitextract van atlantische wilde haring. Dit bevat grote hoeveelheden oceanisch DNA (21 tot 31%), een krachtige antioxidant die effectief is bij stress en oververmoeidheid. Sementis bevat verder vitamine C (404 +/- 150 µg/100g), Zink (10 - 60 µg/100g) en Selenium (0,1 - 2,0 µg/100g). Sementis biedt een ideale verhouding tussen Omega 3 en Omega 6 vetzuren (36:1); Omega 3 : 28.6%, Omega 6 : 0.8%. Eicosapentaeenzuur (EPA): 8.3% Docosahexaeenzuur (DHA): 20.2%

Visolie in de LTO3 No Taste': Omega 3-DHA-Poeder(-NG)

LTO3 'no taste' is speciaal ontwikkeld voor mensen die moeite hebben met het doorslikken van de capsules. Deze kunnen namelijk gemakkelijk worden geopend en vermengd met iets vloeibaars. Het Omega 3-DHA-poeder(-NG) wordt in microscopisch kleine capsules ingekapseld, waardoor de werkzame elementen EPA en DHA, de eigenschappen van de visolie en de zuiverste en beste bron van Omega 3, blijven behouden, terwijl de typische smaak en visgeur niet of nauwelijks waarneembaar zijn. Omega 3-DHA-poeder(-NG) is een visolie-extract van tonijn van ecologische visvangst, van de hoogste kwaliteit en zuiverheid. Gegarandeerd zonder zware metalen of gifstoffen

Blauwe Glidkruid (scutellaria lateriflora)

Het Blauwe Glidkruid in de capsules dient ter ondersteuning van het zenuwstelsel en voor vermindering van stress, angsten, nervositeit en spanningen, ook bij psychische belasting. Het heeft een kalmerend effect op lichamelijke onrust en het zorgt voor een betere nachtrust.

SmartVital

www.smartvital.eu
vragen@smartvital.eu

Doseringsaanbevelingen

- **Belangrijk:** de dosering is afhankelijk van leeftijd, gewicht, ernst van de klachten/symptomen, gevoeligheid voor LTO3, en kan per persoon sterk verschillen. Het is raadzaam om na verloop van tijd de dosering te evalueren en zo nodig aan te passen. Aanpassing gebeurt zoals artsen dit doen met voorgeschreven medicijnen, door de dosering te variëren totdat de juiste dosis gevonden is. U kunt ons hiervoor raadplegen op vragen@smartvital.eu
- **Basisdosering voor kinderen** onder de 45 kilo: 's ochtends 2 capsules op de nuchtere maag, minimaal 10 minuten voor het ontbijt. Deze dosis blijkt voor ongeveer 45% van de kinderen afdoende te zijn. Voor kleine kinderen van 3-4 jaar en hoogsensitieve kinderen is vaak 1 capsule genoeg.
- **Basisdosering voor volwassenen** en kinderen van meer dan 45 kilo: 3 capsules 's ochtends op de nuchtere maag innemen, ten minste 10 minuten voor het ontbijt. Hoogsensitieve mensen wordt aangeraden te beginnen met 1-2 capsules per dag
- **Het beste is te beginnen met de basisdosering** en deze plm. 10 dagen aan te houden. Het lichaam kan zich zo goed instellen op de LTO3. Als dan nog niet de gewenste effecten optreden is het goed om de dosis te verhogen, het beste met 1 capsule tegelijk en elke nieuwe dosis een week aan te houden om duidelijk te krijgen wat de effecten zijn.
- U kunt op vragen@smartvital.eu altijd een gericht doseringsadvies krijgen.
- Soms is een wekelijkse bijstelling nodig om te komen tot de optimale dosering. Dit kan 6-8 weken duren.
- Als het effect van de LTO3 in de loop van de dag vermindert, kan een extra dosis gegeven worden voor de lunch en/of rond 17.00 uur. Raadpleegt u voor advies onze hulplijn vragen@smartvital.eu
- Bij veel volwassenen blijkt de meest effectieve dosis te zijn: 3 capsules 's ochtends en 2 capsules rond 17.00 uur.
- In ernstige gevallen is het raadzaam een hogere dosis en/of een extra dosis te nemen. Er zijn nog nooit gevallen geweest van overdosering, dus het is helemaal veilig. De ervaring leert dat gevoel en intuïtie goede raadgevers zijn. Raadpleegt u ook onze hulplijn vragen@smartvital.eu.
- **Niet innemen met melkproducten of producten waar suikers aan zijn toegevoegd en deze producten liefst tot een uur na inname vermijden.** Ze kunnen de opname van LTO3 belemmeren. Natuurlijke suikers zoals in vruchten(sap), honing of Diksap zijn geen probleem.
- **Moeite met doorslikken van de capsules?** U kunt de capsules gemakkelijk openen en de inhoud vermengen met wat drinken of een hap suikervrije appelmoes of iets dergelijks, dus zonder toegevoegde suikers. Vermengen met een lepel pure Diksap werkt ook vaak goed.
- **Combineren met medicatie:** LTO3 is goed te combineren met alle soorten medicatie en homeopathische en andere middelen. Deze kunnen het beste minimaal 30 minuten ná de ochtenddosering LTO3 worden ingenomen. Raadpleegt u ons op vragen@smartvital.eu.
- Bij **slaapproblemen:** tot 45 kilo lichaamsgewicht 2 capsules, vanaf 45 kilo 3 capsules, in te nemen ongeveer een uur voor het slapen gaan, op een zo leeg mogelijke maag. Dus na het avondeten liefst zo weinig mogelijk eten.
- **Vergeeten dosis:** U kunt een vergeten dosis op elk moment van de dag alsnog innemen. Houdt u er rekening mee dat de werking iets minder kan zijn omdat het niet op de nuchtere maag wordt ingenomen. U kunt overwegen om dan een capsule extra te nemen of, als u er in de loop van de ochtend achter komt, te wachten tot 10 minuten voor de lunch.
- **Zwangerschap en borstvoeding:** LTO3 kan in principe gewoon genomen worden tijdens de zwangerschap en borstvoeding, maar het advies is om het even met uw arts te overleggen. In LTO3 zit L-Theanine, wat de dopamine en serotonine in de hersenen verhoogt, visolie en Blauw Glidkruid. Als de arts dat geen probleem vindt kunt u het gewoon nemen.

Uitzonderlijke reacties op LTO3

De volgende reacties kunnen in zeer uitzonderlijke gevallen optreden:

- Bij een bestaande visallergie kunnen er in zeldzame gevallen allergische reacties optreden. We raden in dit geval aan de LTO3 niet of in zeer lage dosering te gebruiken.
- Als er zich over langere tijd een bepaalde vermoeidheid heeft opgebouwd, kan de rust en ontspanning die LTO3 veroorzaakt in het begin een tijdelijke vermoeidheid veroorzaken. Het beste is hieraan zoveel mogelijk toe te geven. Zo herstelt het lichaam zich het snelst.
- In zeer zeldzame gevallen, meestal bij hoog sensitieve mensen (HSP'ers), zien we in de eerste week van inname een tijdelijke toename van de klachten. Dit effect verdwijnt doorgaans snel, waarna de positieve effecten van de LTO3 zich laten zien. Het beste is om de dosis te verlagen totdat de toename van klachten verdwijnt, en dan de dosering zo nodig weer op te bouwen.