

Gebrauchsanleitung

LTO3 - eine natürliche und sichere Wahl!

Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität, Konzentrationsmangel, Stress, Überlastung, Unruhe, Nervosität, schlechter Schlaf, Unruhe, Anspannung.

Hauptmerkmale von LTO3

Die primäre Wirkung von LTO3 ist die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern. Erhöhte Gelassenheit, Entspannung, Stressresistenz, Stimmungsverbesserung und besserer Schlaf gehören ebenfalls zu den Wirkungen.

Oft ist die Wirkung von LTO3 schon am ersten Tag spürbar, es kann aber auch mehrere Wochen dauern. In seltenen Fällen kann es 6-8 Wochen dauern, bis die (volle) Wirkung eintritt. Erst nach 2 Monaten können Sie Rückschlüsse auf die Wirkung von LTO3 und die beste Dosierung ziehen. In weniger als 10% der Fälle hat LTO3 überhaupt keine Wirkung. LTO3 beginnt innerhalb von 40 Minuten nach der Einnahme zu wirken. Die Wirkungsdauer beträgt 8-12 Stunden.

LTO3 ist für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren geeignet.

Es gibt keine Kontraindikationen, Nebenwirkungen oder Fälle von Überdosierung. Gut zu kombinieren mit Medikamenten.

Die Inhaltsstoffe von LTO3 sind L-Theanin, Fischöl und Schädeldicke (Scutellaria lateriflora).

L-Theanin

L-Theanin ist eine aus Pflanzenextrakten gewonnene Aminosäure und ist 100% rein.

Es erhöht den Dopamin- und Serotoninspiegel im Gehirn. Diese sind Neurotransmitter und sorgen für die Reizweiterleitung im Gehirn. Die verbesserte Impulsleitfähigkeit sorgt für einen ruhigen Geist und verbesserte Konzentration. Sie unterstützen auch das Gedächtnis und das Immunsystem. Serotonin ist der Neurotransmitter, der Glücksgefühle verursacht, die Stimmung verbessert und nachts in Melatonin umgewandelt wird, das den Schlaf fördert. Stress und Überarbeitung verursachen verminderte Dopamin- und Serotoninspiegel. Die Wirkung von L-Theanin ist außerdem eine Verringerung von chronischem Stress, Ängsten und Spannungen, ohne die normalen Gehirnfunktionen negativ zu beeinflussen.

Fischöl in LTO3 Original: Sementis

Sementis ist ein Fischrogenextrakt aus atlantischem Wildhering. Es enthält große Mengen an ozeanischer DNA (21 bis 31%), ein starkes Antioxidans, das gegen Stress und Übermüdung wirksam ist. Sementis enthält außerdem Vitamin C (404 +/- 150 µg/100g), Zink (10 - 60 µg/100g) und Selen (0,1 - 2,0 µg/100g). Sementis bietet ein ideales Verhältnis zwischen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren (36:1); Omega 3 : 28,6%, Omega 6 : 0,8%.

Eicosapentaensäure (EPA): 8,3% Docosahexaensäure (DHA): 20.2%

Fischöl in LTO3 Geschmacksneutral: Omega 3-DHA-Pulver(-NG)

LTO3 Geschmacksneutral wurde speziell für Menschen entwickelt, die Schwierigkeiten beim Schlucken der Kapseln haben. Sie können leicht geöffnet und mit etwas Flüssigkeit vermischt werden.

Das Omega-3-DHA-Pulver(-NG) ist in mikroskopisch kleinen Kapseln verkapselt, wodurch die aktiven Elemente EPA und DHA, die Eigenschaften des Fischöls und die reinste und beste Quelle von Omega 3 erhalten bleiben, während der typische Geschmack und der fischige Geruch nicht oder kaum wahrnehmbar sind.

Omega 3-DHA Pulver(-NG) ist ein Fischölextrakt aus Thunfisch aus ökologischer Fischerei, von höchster Qualität und Reinheit. Garantiert ohne Schwermetalle und Giftstoffe.

Schädeldecke (Scutellaria lateriflora)

Das in den Kapseln enthaltene Schädeldecke dient zur Unterstützung des Nervensystems und zum Abbau von Stress, Ängsten, Nervosität und Spannungen, auch bei psychischer Belastung. Es hat eine beruhigende Wirkung auf körperliche Unruhe und sorgt für einen besseren Schlaf in der Nacht.

Dosierungsempfehlungen

- **Wichtig:** Die Dosierung ist abhängig von Alter, Gewicht, Schwere der Symptome und Empfindlichkeit gegenüber LTO3 und kann von Person zu Person stark variieren. Es ist ratsam, die Dosierung im Laufe der Zeit zu evaluieren und ggf. anzupassen. Die Anpassung erfolgt wie bei verschreibungspflichtigen Medikamenten, indem die Dosierung variiert wird, bis die richtige Dosis gefunden ist. Sie können uns dazu unter service@smartvital.eu konsultieren.
- **Basisdosierung für Kinder:** Unter 45 kg: 2 Kapseln morgens auf nüchternen Magen, mindestens 10 Minuten vor dem Frühstück einnehmen. Diese Dosis scheint für etwa 45% der Kinder ausreichend zu sein. Bei Kleinkindern im Alter von 3-4 Jahren und bei hochsensiblen Kindern reicht oft 1 Kapsel aus.
- **Basisdosierung für Erwachsene** und Kinder über 45 kg: 3 Kapseln morgens auf nüchternen Magen, mindestens 10 Minuten vor dem Frühstück einnehmen.
- **Hochsensible Menschen** Es wird empfohlen, die Dosierung in aller Ruhe aufzubauen, indem man mit 1 Kapsel täglich beginnt. Bei unzureichenden Ergebnissen kann nach ca. 10 Tagen die Dosierung auf 2 Kapseln und - falls erforderlich - eine Woche später auf 3 Kapseln täglich erhöht werden.
- **Am besten beginnen Sie mit der Basisdosis** und setzen Sie diese 10 Tage lang fort. Auf diese Weise kann sich der Körper an den LTO3 anpassen. Wenn die gewünschte Wirkung immer noch nicht eintritt, ist es eine gute Idee, die Dosis zu erhöhen, am besten mit jeweils 1 Kapsel, und jede neue Dosis eine Woche lang fort zu setzen, um eine klare Vorstellung von der Wirkung zu bekommen.
- Manchmal ist eine wöchentliche Anpassung erforderlich, um die optimale Dosierung zu erreichen. Dies kann 6-8 Wochen dauern.
- Wenn die Wirkung von LTO3 im Laufe des Tages nachlässt, kann eine zusätzliche Dosis vor dem Mittagessen und/oder gegen 17 Uhr gegeben werden.

- Bei vielen Erwachsenen scheint die effektivste Dosis zu sein: 3 Kapseln am Morgen und 2 Kapseln gegen 17 Uhr.
- In schweren Fällen ist es ratsam, eine höhere Dosis und/oder eine zusätzliche Dosis einzunehmen. Es hat noch nie Fälle von Überdosierung gegeben, daher ist es völlig sicher. Die Erfahrung zeigt, dass Gefühl und Intuition gute Ratgeber sind.
- **Nicht mit Produkten einnehmen, denen (raffiniertes, weißer) Zucker zugesetzt wurde, und diese Produkte möglichst eine Stunde lang nach der Einnahme meiden.** Sie können die Aufnahme von LTO3 beeinträchtigen. Natürliche Zucker wie in Obst(saft), Honig oder zuckerfreiem Limonadensirup sind viel besser.
- **Nicht mit Kuhmilchprodukten einnehmen.** Diese hinterlassen eine Schleimschicht im Magen-Darm-Trakt, die die Aufnahme von LTO3 erschweren kann. Sie können während des Frühstücks eingenommen werden, also mindestens 10 Minuten nach der Einnahme von LTO3.
- **Vorschläge für das Frühstück nach der LTO3-Aufnahme:** Alle Brotsorten mit Aufschnitt, Honig, zuckerfreiem Apfel- und Birnensirup, zuckerfreier Marmelade, zuckerfreier Erdnussbutter, zuckerfreien Schokostreuseln, zuckerfreiem Kokosbrot, etc. Solange kein Zucker zugesetzt wird.
- **Schwierigkeiten beim Schlucken der Kapseln?** Sie können die Kapseln einfach öffnen und den Inhalt mit etwas Getränk oder einem Bissen zuckerfreiem Apfelmus, pürierter Banane, pürierter Erdbeere oder etwas Ähnlichem oder mit einem Löffel reinen, zuckerfreien Limonadensirup vermischen. Das funktioniert oft gut.
- LTO3 Geschmacksneutral wurde speziell für diesen Zweck entwickelt.
- **Kombination mit Medikamenten.** LTO3 lässt sich gut mit fast allen Medikamenten, homöopathischen und anderen Mitteln kombinieren. Diese werden am besten mindestens 30 Minuten nach der morgendlichen Einnahme von LTO3 eingenommen. Eine Ausnahme hiervon sind Antidepressiva. Diese sollten mindestens 2 Stunden nach LTO3 eingenommen werden.
- Nach einigen Wochen kann in manchen Fällen und in Absprache mit dem Arzt die chemische Medikation langsam abgesetzt werden.
- **Schlafprobleme:** Bis 45 kg Körpergewicht 2 Kapseln, ab 45 kg 3 Kapseln, etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen auf nüchternen Magen einnehmen. Essen Sie also nach dem Abendessen möglichst wenig.
- **Vergessene Dosis:** Sie können eine vergessene Dosis zu einem beliebigen Zeitpunkt des Tages einnehmen. Bitte beachten Sie, dass die Wirkung etwas abgeschwächt sein kann, da es nicht auf nüchternen Magen eingenommen wird. Sie könnten in Erwägung ziehen, eine zusätzliche Kapsel einzunehmen oder, wenn Sie es am Morgen feststellen, bis 10 Minuten vor dem Mittagessen zu warten.
- **Schwangerschaft und Stillen:** LTO3 kann prinzipiell während der Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden, es ist jedoch ratsam, mit Ihrem Arzt Rücksprache zu halten. LTO3 enthält L-Theanin, das Dopamin und Serotonin im Gehirn erhöht, Fischöl und Schädeldecke (scutellaria Lateriflora). Wenn Ihr Arzt der Meinung ist, dass es kein Problem darstellt, können Sie es einfach einnehmen.

Außergewöhnliche Reaktionen auf LTO3

In **Ausnahmefällen** kann es zu folgenden Reaktionen kommen:

- Für ein bestehendes **Fischallergie**. In seltenen Fällen können allergische Reaktionen auftreten. In diesem Fall empfehlen wir, LTO3 nicht oder nur in sehr geringen Dosen zu verwenden.
- Wenn über einen längeren Zeitraum eine bestimmte **Ermüdung** Die Ruhe und Entspannung, die LTO3 bewirkt, kann zunächst zu einer vorübergehenden Ermüdung führen. Es ist am besten, wenn Sie dem so weit wie möglich nachgeben. So erholt sich der Körper am schnellsten. Wenn die Müdigkeit länger als 2 Wochen anhält, ist es ratsam, die Dosis (vorübergehend) zu reduzieren.
- Unter **hypersensible Menschen** sehen wir manchmal einen Anstieg der Beschwerden. Am besten ist es, die Dosis sofort auf 1 oder sogar eine halbe Kapsel pro Tag zu reduzieren und dann - falls erforderlich - die Dosis wie oben beschrieben langsam wieder auf die Dosierungsempfehlungen aufzubauen. Sie können täglich eine halbe Kapsel einnehmen, indem Sie die Kapsel öffnen und dann etwa die Hälfte in einem Getränk oder einem Bissen zuckerfreiem Apfelmus o.ä. auflösen und am nächsten Tag die Kapsel mit der anderen Hälfte einnehmen.

Sollten Sie weitere unerwünschte Reaktionen feststellen, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam unter service@smartvital.eu

Produzent: LES PRODUITS NATURELS HERB-E-CONCEPT INC.
152 Saint-Viateur, St. Eustache, Quebec Kanada J7R 2C5