

LTO3 – een natuurlijke en veilige keuze!

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

Essentiële kenmerken van LTO3

Het primaire effect van LTO3 is de verbetering van het concentratievermogen, zowel bij volwassenen als bij kinderen. Ook toegenomen rust, ontspanning, stressbestendigheid, stemmingsverbetering en een betere nachtrust 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 kan het 6-8 weken duren voordat de (volledige) werking intreedt. Pas na 2 maanden kun je er conclusies trekken over de werking van LTO3 en de beste dosering. In minder dan 10% van de gevallen heeft LTO3 geen enkel 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 is een aminozuur dat verkregen is uit plantenextracten en is 100% zuiver.

Het 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, zink, selenium, eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). Sementis biedt een ideale verhouding tussen Omega 3 en Omega 6 vetzuren van 36:1.

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.

Het 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.

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 innemen, 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 hooggevoelige kinderen is vaak 1 capsule genoeg.
- **Basisdosering voor volwassenen** en kinderen boven de 45 kilo: 3 capsules 's ochtends op de nuchtere maag innemen, ten minste 10 minuten voor het ontbijt.
- **Hooggevoelige mensen** wordt aangeraden de dosering heel rustig op te bouwen, door te beginnen met 1 capsule per dag. Bij uitblijven van voldoende resultaat kan na plm. 10 dagen verhoogd worden naar 2 capsules en – zo nodig – een week later naar 3 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.
- 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.
- 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.
- **Niet innemen met koemelkproducten.** Deze laten een slijmlaagje achter in het maag-darmkanaal, waardoor de opname van de LTO3 minder goed kan verlopen. Ze kunnen wel bij het ontbijt genuttigd worden, dus minimaal 10 minuten na de inname van LTO3.
- **Suggesties voor ontbijt na de LTO3 inname:** alle soorten brood met als beleg vleeswaren, honing, suikervrije appel/perenstroop, suikervrije jam, suikervrije pindaakaas, suikervrije hagelslag, suikervrij kokosbrood etc.. Als er maar geen suikers aan zijn toegevoegd.
- **Moeite met doorslikken van de capsules?** U kunt de capsules gemakkelijk openen en de inhoud vermengen met wat drinken of een hap suikervrije appelmoes, geprakte banaan, geprakte aardbei of iets dergelijks, of met een lepel pure, suikervrije limonadesiroop. Dat werkt vaak goed.
- Speciaal hiervoor is de LTO3 'no taste' ontwikkeld.
- **Combineren met medicatie.** LTO3 is goed te combineren met vrijwel alle soorten medicatie en homeopathische en andere middelen. Deze kunnen het beste minimaal 30 minuten ná de ochtenddosering LTO3 worden ingenomen.
Een uitzondering hierop vormen antidepressiva. Die dienen minimaal 2 uur na de LTO3 genomen te worden.
- Na enkele weken kan in sommige gevallen, in overleg met de behandelend arts, de chemische medicatie langzaam afgebouwd worden.
- Bij **slaapproblemen:** tot 45 kilo lichaamsgewicht 2 capsules, vanaf 45 kilo 3 capsules, innemen 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 **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. Houdt de vermoeidheid langer aan dan 2 weken, dan is het goed om de dosis (tijdelijk) te verlagen.
- Bij **hooggevoelige mensen** zien we soms een toename van de klachten. Het beste is om de dosis meteen te verlagen naar 1 of zelfs een halve capsule per dag, en dan de dosering - zo nodig - weer langzaam op te bouwen zoals boven beschreven, bij de doseringsaanbevelingen. U kunt een halve capsule per dag nemen door de capsule te openen en dan ongeveer de helft op te lossen in wat drinken of een hap suikervrije appelmoes o.i.d. en dan de dag erna de capsule met de andere helft te nemen.

Mocht u andere ongewenste reacties bemerken, verzoeken wij u contact op te nemen met ons serviceteam via vragen@smartvital.eu

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