

6-Weeken Kuur - Gebruiksaanwijzing

Wat is dit programma?

Dit programma is een 6-weekse kuur waarbij drie kruiden gelijktijdig worden ingenomen. Drink elke dag minimaal 2 liter water (bij voorkeur gefilterd). Als u een inname mist, begin dan niet opnieuw maar volg het schema verder zoals gepland.

Hoe gebruik ik de kruiden?

- Walnoottinctuur (extra sterk): 1x daags voor het eten
- Wormwood capsules (250 mg): 1x daags nuchter
- Cloves capsules (500 mg): 3x daags, bijvoorbeeld voor het eten

Dagelijks innameschema

Week 1 - Innameschema

Dag	Walnoot	Wormwood	Cloves (O-M-A)	Afgevinkt
1	1 druppel	1 capsule	1 - 1 - 1	☐
2	2 druppels	1 capsule	2 - 2 - 2	☐
3	3 druppels	2 capsules	3 - 3 - 3	☐
4	4 druppels	2 capsules	3 - 3 - 3	☐
5	5 druppels	3 capsules	3 - 3 - 3	☐
6	2 theelepels	3 capsules	3 - 3 - 3	☐
7		4 capsules	3 - 3 - 3	☐

Week 2 - Innameschema

Dag	Walnoot	Wormwood	Cloves (O-M-A)	Afgevinkt
8		4 capsules	3 - 3 - 3	☐
9		5 capsules	3 - 3 - 3	☐
10		5 capsules	3 - 3 - 3	☐
11		6 capsules	7	☐
12		6 capsules		☐
13	2 theelepels	7 capsules		☐
14		7 capsules		☐

6-Weeken Kuur - Gebruiksaanwijzing

Week 3 - Innameschema

Dag	Walnoot	Wormwood	Cloves (O-M-A)	Afgevinkt
15		7 capsules		☐
16		7 capsules		☐
17				☐
18		7 capsules		☐
19				☐
20	2 theelepels			☐
21				☐

Week 4 - Innameschema

Dag	Walnoot	Wormwood	Cloves (O-M-A)	Afgevinkt
22				☐
23		7 capsules		☐
24				☐
25		7 capsules		☐
26				☐
27	2 theelepels			☐
28				☐

Week 5 - Innameschema

Dag	Walnoot	Wormwood	Cloves (O-M-A)	Afgevinkt
29				☐
30		7 capsules		☐
31				☐
32		7 capsules		☐
33				☐
34	2 theelepels			☐
35				☐

Week 6 - Innameschema

6-Weeken Kuur - Gebruiksaanwijzing

Dag	Walnoot	Wormwood	Cloves (O-M-A)	Afgevinkt
36				☐
37		7 capsules		☐
38				☐
39		7 capsules		☐
40				☐
41	2 theelepels			☐

Aanvullend gebruik

L-Ornithine (500 mg): 2-6 capsules voor het slapengaan (afhankelijk van de diepte van de slaap).

L-Arginine (500 mg): 's Ochtends 1 capsule voor energie en helderheid. Bij vermoeidheid eventueel ook 1 capsule 's middags en 's avonds.

Overzicht totaalgebruik (6 weken)

- 12-13 theelepels Walnoottinctuur
- 91 Wormwood capsules
- 116 Clove capsules