



KAMASC'S ANTI-STRESS SUPPLEMENTEN BASISPROGRAMMA



Let op! Dit is wat ik neem. Je bent zelf verantwoordelijk voor wat je inneemt.
Wees altijd kritisch en alert. Bij twijfel, ga naar je huisarts.

1. Pea Pure (400mg)

Dit is de topper, maar helaas prijzig. Waarom zit dit niet in je zorgverzekeringspakket? Enorm support voor je zenuwstelsel. Ik neem er 2 per dag. Je kunt er ook in het begin 3 per dag nemen en dan na een tijdje als je merkt dat je ook op andere gebieden in je leven de stressfactoren meer hebt aangepakt overgaan op een lagere dossering.

Ik koop de mijne altijd bij rs4supplements.com. Per 6 pakjes want dan heb ik 1 pakje gratis. Ik slik ze nu dagelijks sinds juli 2015. Een woord: geweldig.

Ondersteunt je immuunsysteem. Helpen je sneller te herstellen. Enorm support voor je zenuwstelsel. Het ontspant mijn spieren. En hierdoor ervaar ik ook meer lenigheid. Leuke bijkomstigheid. Het spul komt van palmbomen: palmitoylethanolamide. Puur natuur dus. Koop nooit een andere variant, want die zijn niet puur. ookal zeggen ze van wel. Koop ook geen zogenaamde supervarianten. Ik heb het allemaal uitgezocht en het

is verkoopprijs. De beste werking en de hoogste concentratie palmitoylethanolamide zit in diegen die je in het plaatje ziet.

Ik koop de mijne altijd hier: www.rs4supplements.com (6 doosjes voor de prijs van 5)



2. E-400 i.E. D-Alfa Vorm

Draagt bij aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress. Hier hebben we het overgehad tijdens de workshop: chromosomen die sneller slijten door veel stress. Wat vervolgens je DNA kan veranderen. Dosering: 2 per dag

Ik koop de mijne bij De Tuinen

3. B-vitamine mijn aanbevelingen:

Zorg dat je de verschillende onderstaande vitamine B in combinatie met elkaar neemt. De B vitamines hebben de beste werking 'met elkaar'. Ze zijn een super support voor je zenuwstelsel, hormoonbalans, je huid en nog veel meer. Ik doe het er heel goed op en het maakt ook nog mijn huid mooi. Het helpt me dat stabiele rustige, geaarde gevoel te geven.

- **Vitamine B3 (Niacine 500mg)** Is ook super voor je huid. Deze kan wel voor een 'flush' zorgen. De flush is in dit geval een warm, prikkelend en/of branderig gevoel in hoofd en ledematen. Dit komt door de plotselinge bloedtoevoer naar hoofd en ledematen. Het is veilig en van voorbijgaande aard. Omdat ik het niet prettig vind, deze flush te ervaren gebruik ik de versie van healthy vitamins. Hierbij ervaar ik geen flush. Van het merk NOW ervaar ik deze wel.

Ik koop de mijne op www.vitaminesperpost.nl

- Vitamine B6 100mg (bij vermoeidheid en reguleert de hormonale activiteit)

Dosering: 1 per dag

Ik koopt ze bij: De Tuinen

- Vitamine B5 500mg (Panthoteenzuur) Dosering: 1 per dag Bij vermoeidheid en ter ondersteuning van mentale prestaties.

Ik koop ze bij: De Tuinen

- Vitamine B12 (zeker onmisbaar als je ook vegetariër bent) Dosering: 1 per dag

Ik koop ze bij: De Tuinen

L-lysine 1000mg (dit is een essentiële aminozuur)

Voor een mooie huid, doet acne verdwijnen, doet herpesklachten verdwijnen en voorkomen, vermindert angst, goed voor je botten

Dosering: 1 per dag (je kunt de dosering tijdelijk 'opschroeven' naar 2 of 3 per dag als dat nodig is). Daarna weer terug naar 1 per dag want bij te lang te veel L-Lysine kan dat uiteindelijk voor galstenen zorgen.

Mijn merk: NOW (ik koop deze op [amazon.com](https://www.amazon.com))

Spirulina

Gewoon een musthave. Het heeft een uitzonderlijk hoge voedingswaarde. Het is een alg die in zoet en zout water groeit. Ik sla geen dag over zonder spirulina in te nemen.

Ik neem er drie per dag van het merk Royal Green Whole Food. Geweldig! Neem je het van een ander merk, dan moet je er waarschijnlijk meer per dag van nemen. Zijn minder groot en minder goed geperst (geconcentreerd).

Spirulina werkt tegen oxidatieve stress en houdt je dna gezond. Het beschermt je cellen. Het belangrijkste bestandsdeel is phycocyanine. Dit komt niet in andere planten of algen voor. Dit is ook het goedje dat voor die groene kleur zorgt. Als je kanker hebt NEEM een hele hoge dosering SPIRULINA! Spirulina is een geweldige bron van antioxidanten, werkt tegen oxidatieve stress en beschermt je dna. Het werkt ook ontstekingsremmend.

Je kan spirulina ook in poedervorm nemen. Maar ik vind de smaak niet lekker dus ik ben blij dat het ook in een pil verkrijgbaar is: hap slik weg

Ik koop de mijne bij: Eko Plaza