

Eliksirer for avslapping



Tips

Hvor mye bør jeg bruke?

Serveringsstørrelsen er 1 ts, eller ca. 2 skjeer av Apothekary sin måleskje.

Hvis du er helt ny med verden av adaptogener så anbefales det å starte forsiktig.

Halver serveringsstørrelsen, og vær oppmerksom på hvordan du føler deg de første dagene. Hvis det føles bra kan du øke opp til full serveringsstørrelse.

Hvor ofte bør jeg lage en blanding?

Start med å bruke én blanding en gang om dagen.

Hvis du ser kroppen tilpasser seg godt kan du introdusere din andre blanding. Du kan jobbe deg opp til å dosere opptil tre ganger om dagen.

Når bruker jeg blandingene?

Chill The F* Out er en flott når som helst på dagen, ettersom adaptogener jobber over tid for å balansere stressresponsen.

Do Not Disturb er best å bruke omtrent en time før du skal legge deg for å gi deg søvnen du fortjener.

Hvordan blander jeg best mulig?

På grunn av den rå, helt naturlige sammensetningen av blandingene, vil du merke at de ikke løser seg helt opp.

Dette er normalt siden urter ikke er vannløselige.

Bruk derfor en melkeskummer eller en blender for å sikre den beste blandingen.

Tips for en best mulig kopp

1. Legg blandingen i koppen før væske.
2. Bruk varm væske – det bidrar til å unngå at drikken klumper seg.
3. Bruk en melkeskummer. Det er den enkleste og mest effektive måten å blande dine eliksirer på.
4. Så ofte som mulig bruk sunt fett (dvs. kokosmelk, kokosnøttolje osv.). Dette hjelper bedre opptaket av urtene og skaper en mer skummende drikke. I oppskriftene anbefaler vi MCT (velg olje eller pulver), med dosering fra 1 ts til 1 ss. Om du er ny med MCT anbefaler vi å starte med 1 ts og bygge deg opp til 1 ss.



Calming Cocoa

Ingredienser

- 1 ts Chill The F* Out
- 1,7 dl plantebasert melk
- 1 ts - 1 ss MCT
- 1 ts sirup eller Sukrin Sirup (valgfritt)

Fremgangsmåte

1. Tilsett blandingen i en kopp og hell over varm melk
2. Tilsett MCT og evtl sirup
3. Bruk blender eller melkeskummer for å blande sammen
4. Nyt



De-stressing Dream Tonic

Ingredienser

- 1 ts Do Not Disturb
- 1 kopp varmt vann
- 1 av dine favoritt urteteer (koffeinfri)
- 1/2 ts honning
- 1 kanelstang (valgfritt)
- 1 ts til 1 ss MCT

Fremgangsmåte

1. Omtrent en time før sengetid, bland Do Not Disturb med varmt vann
2. Bland sammen med melkeskummer
3. Legg til teposen, honning og kanel
4. Vent 5 minutter og nyt

superstate.no
Oppnå resultatene du fortjener