

Eliksirer for fokus



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 adoptogener 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.

vor 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?

Mind Over Matter er en flott blanding å bruke om morgenen eller på ettermiddagen når du trenger økt fokus.

Lion's Mane i denne blandingen hjelper med konsentrasjonen, og inneholder ikke stimulerende urter eller koffein så den vil ikke påvirke søvnen din.

Blue Me Away gir en energiboost med sibirsk ginseng, så vi anbefaler å ha ta blandingen tidligere på dagen slik at den ikke forstyrrer søvnen.

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.



Focus Fuel

Ingredienser

- 1 ts Mind Over Matter
- 1 kopp varm plantebasert melk
- 1/2 ts lønnesirup

Fremgangsmåte

1. Tilsett blandingen i en kopp og hell over varm melk
2. Legg til sirup. bland sammen med en melkeskummer og gjør deg klar til en produktiv dag



Blue Nice Cream

Ingredienser

- 1 kopp skrellet frossen moden banan
- 1 ts Blue Me Away
- Kakaonibs (valgfritt)

Fremgangsmåte

1. Bryt opp den frosne bananen i biter og legg i en blender
2. Tilsett Blue Me Away og bland med middels til høy hastighet til den er jevn og kremaktig
3. Ha over i et serveringsglass og strø over kakaonibs

superstate.no
Oppnå resultatene du fortjener