

# Empfehlungen zur Einnahme

Das Fläschchen mit Olivenblatt-Konzentrat **jedes Mal vor Gebrauch sehr gut schütteln.**

**Grunddosierung:** Wenn nicht anders verordnet, 3 x 30 Tropfen (eine Pipettenflasche), am besten **vor** den Mahlzeiten in einen Löffel oder direkt auf die Zunge geben. Um eine bessere Wirkung zu erzielen, das Konzentrat **lange im Mund belassen**, damit die Wirkstoffe über die Mundschleimhaut resorbiert werden können.

Je nach Bedarf kann die tägliche Dosis erhöht oder vermindert und auf häufigere Einnahmen aufgeteilt werden.

Das Olivenblatt-Konzentrat sollte wegen seiner energetisierenden Wirkung eher nicht am späten Abend eingenommen werden (bitte ausprobieren, jeder Mensch reagiert anders).

Geöffnetes Fläschchen **im Kühlschrank** aufbewahren und innerhalb eines Monats aufbrauchen.

**Generell: Unbedingt genug reines Wasser ohne Kohlensäure, - über den Tag verteilt mindestens 2 Liter - trinken!**

Sollten gesundheitliche Störungen, bzw. Erkrankungen vorliegen, rufen Sie mich an bzw. senden Sie eine Mail, ich berate Sie gerne. Weitere hilfreiche Informationen finden Sie in der Fachliteratur.

Bedenken Sie bitte: Olivenblatt-Konzentrat ist ein LEBENSMITTEL (per Gesetz). Eine längerfristige Einnahme bringt dauerhaftere Resultate.

Nach Wunsch kann das Olivenblatt-Konzentrat auch mit Wasser oder Fruchtsaft verdünnt werden. Es eignet sich hervorragend als täglicher Begleiter zur Arbeit oder auf Reisen und leistet auch einmal gute Dienste nach einem allzu üppigen Mahl.

**Erica Bänziger**

Dipl. Ernährungsberaterin

Dipl. Gesundheitsberaterin

Gesundheitsstudio Olivo, 6653 [Verscio](#)

Tel. 091 796 28 61 / 079 354 12 30

[erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)

[www.ericabänziger.ch](http://www.ericabänziger.ch)

[www.oliven-baum-kraft.ch](http://www.oliven-baum-kraft.ch)

