

# Eliksirer for hud



# 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.

## 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?

En av urtene i Glow Getter er Maca, en næringsrik rot som øker energinivået naturlig. You Dew You inneholder en medisinsk sopp kalt Cordyceps, som også har vist seg å kunne øke energinivået.

Siden både Maca og Cordyceps er energigivende, så foreslår vi at du bruker disse før kl. 15.00 slik at de 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.



# Antioksidant Eliksir

## Ingredienser

- 1 ts You Dew You
- 1 ts plantebasert melk (f.eks kokosmelk)
- 1/2 ts bringebærsyltetøy
- 1 ts - 1 ss MCT

## Fremgangsmåte

1. Varm opp melken i en kjele
2. Ha You Dew You, syltetøy og MCT i en kopp
3. Hell over melken
4. Bruk en melkeskummer for å blande sammen



# Glow Bites

## Ingredienser

- 1 ts Glow Getter
- 2 ss mandelsmør
- 3 stk dadler
- 1/2 ts kanel (valgfritt)

## Fremgangsmåte

1. Skjær dadlene i lengderetningen for å fjerne steinen
2. I en liten bolle bland sammen Glow Getter og mandelsmør
3. Legg nøttesmørblandingen i innsiden av dadlene
4. Dryss på kanel
5. Nyt smaken og den nye gløden i huden

**superstate.no**  
Oppnå resultatene du fortjener