

# Holistics hälsoprogram

- Tänk positivt (dina tankar styr ditt liv).
- Ät en bra kost gjord på naturliga råvaror, helst odlade utan gifter. Undvik dålig kost, det vill säga mat som är raffinerad eller som innehåller gifter och konstgjorda tillsatser. Undvik också bestrålad eller genmanipulerad mat eller mat tillagad i mikrovågsugn.
- Minska konsumtionen av kött till förmån för bönor, rotfrukter, grönsaker och frukt.
- Använd endast smör, kokosfett och olivolja som fett. Uteslut alla produkter som innehåller raffinerade oljor, margarin eller delvis härdad vegetabiliskt fett.
- Ät i lugn och ro. Tugga ordentligt. Ät inte för mycket på en gång.
- Drink mellan 1 1/2 och 2 liter rent källvatten per dag. Undvik att dricka till maten.
- Vid behov komplettera med kosttillskott vid behov, speciellt vitaminer, mineraler, antioxidanter och omega-3-fettsyror (linfröolja).
- Håll mage och tarm i gång med fibrer och matsmältningsenzymer vid behov.
- Motionera regelbundet. Minst 30–60 minuters promenad varje dag.
- Solljus är viktigt för kropp och nervsystem. Se till att du får 30 minuters solljus varje dag. Även mulna vinterdagar.
- Sov ordentligt. Timmarna mellan klockan tio på kvällen och klockan fem på morgonen är viktigast.
- Slappna av med till exempel meditation, Yoga, Chi gong och Tai chi.

Ha roligt!



Holistic Sverige AB 0141-69 90 00  
www.holistic.se



DETOX

## Detox

**Detox är en kur där man undviker viss föda och tillför annan renande föda samt tar kosttillskott framtaget för detox. Syftet är att stödja kroppens naturliga reningssystem. Man liknar ofta detox med en fasta men med mat.**

### Under en detoxkur bör du undvika:

All raffinerad mat, alla snabba kolhydrater (bröd, pasta, socker, godis), alkohol och tobak, kaffe, mat uppvärmd i mikron. Ät också mindre mängd kött.

### Ät i stället:

Vatten, drick mycket vatten, helst 2 liter källvatten per dag. Grönsaker, allra bäst är gröna bladgrönsaker. Frukt (men inte bananer). Alla typer av bär. Nötter, främst mandlar och valnötter. Frön (melonfrön, solrosfrön, hampafrön med flera). Goda recept finns på [rawfoodrecept.com](http://rawfoodrecept.com).

### Läs mer på

Mer information hittar du på [holistic.se/detox](http://holistic.se/detox)



### Holistic UltraDetox

UltraDetox är en ört- och fiberdrink för detox. Det är en helt naturlig blandning av 35 örter som verkar tillsammans.



### Holistic UltraBalans

UltraBalans är kapslar med 10 olika örter. Den tas helst tillsammans med UltraDetox eller Holistic Psylliumfröskal.

### Holistic Chlorella

Den gröna algen Chlorella är en av naturens mest näringsrika och klorofyllrika växt.



## Holistics viktpaket

Holistics viktmetod kombinerar nyttig mat och motion med utvalda kosttillskott som förstärkning.

### Så här fungerar det

Metoden följer en diet som minskar intaget av snabba kolhydrater och ökar intaget av fett och proteiner.

Proteinet ökar ämnesomsättningen och motverkar förlust av muskelmassa, vilket är vanligt i andra viktprogram. Linfröolja ger dig tillskott av den essentiella fettsyran omega-3. Psylliumfröskal är ett bulkmedel mycket rikt på fibrer.

### Recept på viktdrink

- Holistic Proteintillskott (3 skopor)
- Holistic Psylliumfröskal (1 msk)
- Holistic Linfröolja (½ – 1 msk)
- Vatten (5 dl)

### Läs mer

Läs mer på [holistic.se/lchf](http://holistic.se/lchf)



I viktpaketet ingår:

### Holistic Protein

Holistic protein innehåller ultrafiltrerat vassleprotein-koncentrat (från kor på norrländska gårdar), lecitin, krompikolinat samt matsmältningsenzym. Proteintillskottet är utan tillsatt socker eller sötningsmedel.



### Holistic Psylliumfröskal

Psylliumfröskal kommer ursprungligen från Indien och är mycket rikt på fibrer.



### Holistic Linfröolja

En matsked Holistic Linfröolja ger dig basbehovet av omega-3.

Holistics kallpressade och KRAV-märkta linfröolja innehåller omega-3-fettsyran ALA som är den enda essentiella omega-3-fettsyran som finns.

Genom att välja linfrö som källa till Omega-3 använder du en förnybar resurs och bidrar till en långsiktigt hållbar utveckling.



## Holistic

**Holistic är ett företag som bidrar till bättre hälsa genom kursverksamhet och utveckling av rena kosttillskott.**



Holistic



MAGE-TARM



VITAMINER



ANTIOXIDANTER



## Cellenzym

Holistic Cellenzym är sammansatt av många olika enzymer som stödjer matsmältningen även i sura mag- och tarmmiljöer. Produkten är framtagen av Holistic i samarbete med en av världens främsta tillverkare av enzymer.

Vi äter allt mer raffinerad mat, snabbmat och socker.

Cellenzym är avsett att ersätta de enzymer som går förlorade vid raffinering och uppvärmning av mat.

Enzymerna som understödjer matsmältningen, bryter ner stora molekyler i födan och hjälper till att öka upptaget av näring från födan.



## LactoVital

LactoVital innehåller 6 miljarder aktiva tarmbakterier. Varje enskild bakterie i LactoVital är inbäddad i en pH-känslig matris som gör att de är skyddade i den sura magsäcken och släpps ut på rätt ställe i tarmen. Därför garanterar vi att över 80 procent av bakterierna når sin destination. Det är samma teknik som används i LactoProbus.



## LactoProbus

LactoProbus innehåller 1 miljard aktiva tarmbakterier och är en tuggtablett med naturlig citronarom, sötdad med xylitol (björksocker). Den är enkel att tugga och svälja, även för barn. Den är ett mildare alternativ för dem som tycker att LactoVital är för kraftfull.

Varje enskild bakterie i LactoProbus är inbäddad i en pH-känslig matris som gör att de är skyddade i magsäcken och släpps ut på rätt ställe i tarmen. Därför garanterar vi att över 80 procent av bakterierna når sin destination. Det är samma teknik som används i LactoVital.



## Aloe vera

Aloe vera är en av världens äldsta och mest kända medicinalväxter och har använts i tusentals år för sina välgörande egenskaper.

### Holistic Aloe vera destillat

- Enbart 100 % ren Aloe vera barbardensis miller
- Inget vatten tillsatt
- Inga konserveringsmedel eller andra tillsatser
- Helt utan smak (inga bitterämnen)
- Den är inte laxerande eller skadlig för gravida
- Den har fyra års hållbarhet och kan förvaras i rumstemperatur även efter öppnandet



## D<sub>3</sub>-vitamin

### D-vitaminkällor

Eftersom UVB filtreras bort i atmosfären när solen står lågt, kan vi på våra breddgrader bara bilda D-vitamin under sommarhalvåret.

Ju större exponerad hudyta, desto mer D-vitamin bildas. Efter cirka 30 minuter i stark sol uppnås cirka 10 000 IE. Sedan sker ingen ytterligare produktion i huden. Under vinterhalvåret kan vi överhuvudtaget inte bilda något D-vitamin i huden i Norden.

En kapsel Holistic D<sub>3</sub>-vitamin innehåller 50 µg (2000 IE) D<sub>3</sub>-vitamin vilket motsvarar ett RDI på 1000 procent. Holistic D<sub>3</sub>-vitamin utvinns från fettet från fårull.



## SuperVitalis

Multivitamin- och multimineraltillskott från en stor mängd frukter, grönsaker, örter och alger med mycket naturliga vitaminer, mineraler och antioxidanter. Späd den i vatten och drick varje dag!



## PowerMeal

En grön drink med smak av svensk natur.

PowerMeal är en grön drink bestående av nyponskalmjöl, lecitin (från ej genmanipulerad soja), nässelpulver, vetegroddar, chlorella (en sötvattensalg som är en av naturens mest näringsrika växter), lakritsrotsmjöl, kanel och torkade blåbär.

Blanda den i vatten eller i en god smodi.



## Holistic REDS

En röd antioxidantdryck med frukter, grönsaker och bär, bland annat goji och acai som är antioxidanter och som skyddar cellerna mot oxidation och skada.

Varje kartong innehåller 30 portionspåsar. Varje påse har ett ORAC-värde på 5 200.

Töm en påse i cirka 1,5 deciliter vatten eller annan vätska och rör om. Smaken är neutral och fräsch och påminner om hallonsaft men utan sötna.

ORAC står för Oxygen Radical Absorbance Capacity. Det är en standardiserad analysmetod för att mäta antioxidanter i livsmedel. ORAC-analysen på Holistic REDS är utförd av Brunswick Laboratories.