

Hoe neemt u de druppels in?

Voor een zo snel mogelijke opname in het lichaam wordt aangeraden de druppels direct in de mond in te nemen.

Eventueel kunnen de druppels op een (niet meta-len) lepeltje worden ingenomen, maar daarbij moet men er op letten de druppels van elk flesje apart in te nemen. De druppels dus niet op het lepeltje mengen! De druppels van de verschillende flesjes kunnen wel direct na elkaar ingenomen worden.

Het wordt afgeraden de druppels met water te ver-dunnen.

Hoeveel druppels per dag?

Voor volwassenen geldt, tenzij anders is geadvi-seerd, een dosering van 3 x daags 5 druppels van elk flesje.

Voor kinderen is de dosering lager: 2 x daags 2 druppels per flesje, tenzij anders geadviseerd.

Wanneer en hoe lang?

Het tijdstip van inname is niet belangrijk. Ook in-name tijdens of rond de maaltijden is toegestaan. De druppels dienen te worden ingenomen tot de volgende test of tot alle flesjes leeg zijn.

Hoe bewaart u de druppels?

Zet Ondévit-druppels nooit op minder dan een hal-ve meter afstand van een elektrisch apparaat of een magnetisch veld (magnetron, televisie, computer, wekkerradio e.d.).

Het koken van de druppels vernietigt hun invloed. De controle op vliegvelden heeft geen nadelig ef-fect op de druppels.

Wat kunt u verwachten nu u een Ondévit-test heeft gehad?

Al tijdens de Ondévit-test wordt een begin gemaakt met het ondersteunen van de energiecirculatie.

Door de Ondévit-druppels wordt dit voortgezet, uitgebreid en versterkt.

Dat het lichaam wordt ondersteund kan zich uiten in reacties op lichamelijk en emotioneel gebied, zoals bijvoorbeeld een gevoel van vermoeidheid of juist van activiteit.

Deze reacties kunnen zich direct na de test voor-doen, maar ook pas later, zelfs nog nadat de drup-pels op zijn. Ondanks de begrijpelijke teleurstel-ling is het belangrijk zich te realiseren dat deze reactie juist als positief moet worden beschouwd; het lichaam ontdoet zich van bepaalde elementen. Is de reactie hevig, dan wordt aangeraden een dag of twee te stoppen met de druppels.

Daarna kan men met enkele druppels per dag op-nieuw beginnen om, langzaam opbouwend, na ver-loop van enkele dagen de geadviseerde dosering weer te bereiken.

Om afvalstoffen te verwijderen en reacties tot een minimum te beperken, wordt aangeraden tenminste twee liter (mineraal)water per dag te drinken.

Waarom een dieet?

Door ons huidige voedingspatroon kunnen veel mensen extra steun nodig hebben voor goede voe-ding. In verband hiermee kan uw arts u adviseren een dieet te volgen.

Wijkt uw huidige voedingspatroon sterk af van het dieet, dan is een geleidelijke omschakeling aan te raden.

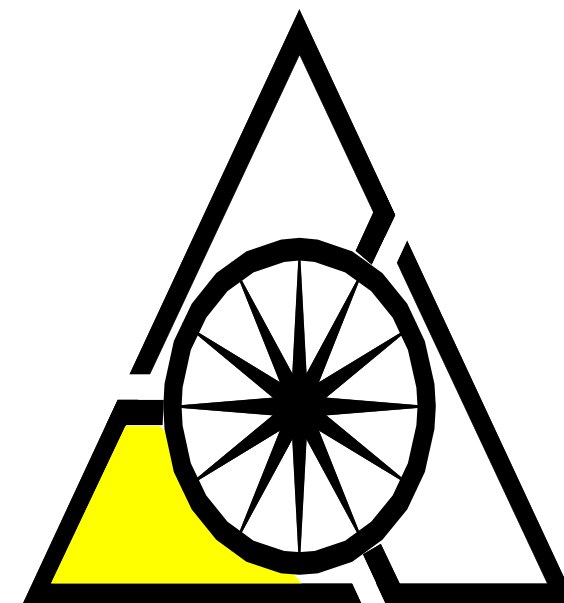
Ook wanneer u het dieet gewend bent, kan er nog een reactie optreden, meestal na circa vier weken (bij kinderen circa acht dagen). Dit is heel normaal. Probeer toch om u zo veel mogelijk aan het dieet te houden en niet aan de zoetbehoefte toe te geven.

Voedingsadvies

Algemene richtlijnen:
 -gebruik regelmatig maaltijden: 3 hoofdmaaltijden, 2 tussenmaaltijden en /of tussendoortje;
 -eet niet teveel tegelijkertijd, verdeel het eten over de dag; langzaam en goed kauwen ;
 -drink tenminste 2 liter (mineraal)water per dag;
 - zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

	Toegestaan	Af te raden
Vlees	alle soorten, m.u.v. de hiernaast genoemde, 3 of 4 keer per week	varkensvlees en vleeswaren gemaakt van varkensvlees, gepaneerd vlees
Vis	alle soorten, met uitzondering van de hiernaast genoemde, 1 of 2 x per week	mosselen, oesters, paling
Groenten	alle soorten, veel rauwkost, kleine porties mais, peulvruchten	groenten bereid met bindmiddelen
Meel	boekweit, gierst, gerst, zilvertviesrijst, 2 middelgrote aardappelen, volkoren spaghetti, macaroni	spaghetti, macaroni, pizza (tenzij volkoren), witte rijst, alle witmeelproducten
Vetten	reformmargarine, roomboter, koudgeperste olie (olijfolie, safloerolie)	langdurig verhitte vetten
Fruit	kleine porties, 2 keer per dag, incl. vruchtensap en broodbeleg	gedroogde vruchten, rozijnen, vijgen, dadels, druiven, bananen, meloen
Zuivel	kaas, kwark, biogarde, ei, boerenkarnemelk	melk, vla, pudding e.d.
Brood	volkoren- of zuurdesembrood, reformknäckebröd, rijstwafels	brood met witte bloem
Beleg	(oude) kaas, kwark, ei, Hüttenkäse, Marmite, magere vleeswaren, rauwkost, notenpasta, tahin, Tartex	pindakaas, broodbeleg gezoet met suiker
Drank	kruidenthee, bronwater, -groentesap, vruchtensap, bouillon, brooddrank, namaakkoffie (Caro, Bambu, Pacha, Yannoh), Kur-molke	koffie, thee, frisdranken, alcohol, cacao
Diversen	zaden, olijven, alle onbewerkte noten (geen pinda's)	suiker, honing, gebak, koek, snoep, chocolade etc., gebonden sauzen en soepen, tabaksartikelen

Handleiding



**Heeft u buiten deze informatie nog vragen,
 wendt u zich dan tot Stichting Ondévit.
 Schroom nooit uw huisarts of specialist in te
 schakelen!**

**Stichting Ondévit Nederland
 Kerklaan 3**

2282 CD Rijswijk

Tel. 070-3998726

Fax 070-3194789

E-mail: ondevit@ondevit.com

www.ondevit.com

 **ONDÉVIT®**

(Keuringsraad Aanprijzing Gezondheidsproducten)
 KAG Nr 439-0603-0462