

# Spis dig smertefri



## Kosttilskud

### Gurkemeje

1 spsk (3 tsk) dagligt

Life extension advanced curcumin elite (2 stk dagligt).

### Ingefær

2,5 g tørret ingefær

10 g frisk ingefær (med skræl) i smoothie

Solary ingefær (3-4 stk dagligt)

### Gurkemeje og ingefær te

1 tsk gurkemeje pulver

1 tsk ingefær pulver

2 tsk lakrids pulver

Kogende vand

### Golden milk

En kop havremælk

1 tsk gurkemeje

1 tsk agavesirup eller honning

¼ tsk kanel

¼ tsk kværnet sort peber

# Spis dig smertefri



## **Ingefær koncentrat (drikkes)**

100 g ingefær

½ liter vand

Blendes og gennem fin sigte

## **Basis kosttilskud**

### **Multivitamin**

Life extension – two per day

Omnimin

Solary

### **Fiskeolie 3-4 g dagligt (se efter samlet mængde af EPA og DHA)**

Life extension – mega EPA/DHA (6-7 kapsler)

Puori (6-7 kapsler)

Nordic naturals – omega 3 (1 spsk)

### **D-vitamin 50-100 mikrogram (2000-4000 IU)**

Life extension – liquid vitamin (1-2 dråber)

Puori D3 (1-2 kapsler)

# Spis dig smertefri



## Opbyggende kosttilskud

**Kollagen type 2 1000-3000 g (til nakke, ryg, hofte og skulder)**

NDS – ezy move (1 måleske)

**Glucosamin og chondroitin 1200-1500 mg for begge (til albue, fingre, knæ og fødder)**

Life extension glucosamine/chondroitine (2-3 tabletter dagligt)

**MSN 1000 g**

Life extension MSN (1 tablet)

## Andre kosttilskud

**Magnesium**

Puori magnesium (3 tabletter dagligt eller indtil løs mave)

Magnesium spray (på området hvor det gør ondt)

**Probiotika (mælkesyrebakterier)**

Life extension florassist – balance (1 tablet)

Life extension florassist – prebiotic (1 tablet)

Puori SB symbiotics (1 daglig dosis)