

## **Gebruiksaanwijzing Care-free D-mannose capsules**

### **Intensieve kuur (5+ dagen):**

- Als u direct behoefte heeft aan d-mannose, neem dan direct vier capsules in met een half glaasje water of thee.
- Neem na een uur nog eens vier capsules, en daarna elke 3 uur weer vier capsules.
- Neem op dag 2 en 3 om de drie uur vier capsules.
- Verminder op dag 4 eventueel de dosis en neem om de 6 uur vier capsules.
- Ga de daaropvolgende dagen door met 1 à 2 keer per dag vier capsules totdat het zakje met 125 vegetarische capsules op is.

### **Onderhoudskuur (2-3 weken):**

- We adviseren 1 à 2 keer per dag vier capsules in te nemen met wat vloeistof. Bijvoorbeeld 's ochtend voor het ontbijt en/of 's avonds voor het slapengaan.
- Afhankelijk van de individuele behoefte kunt u voor en ook direct na seksuele activiteit een aantal capsules nemen.

### **Kinderen:**

- Voor jonge kinderen kan gewerkt worden met halve doseringen.
- Volg de aanwijzingen hierboven op en stem de hoeveelheden product en vloeistof af op het lichaamsgewicht en/of leeftijd van het kind.

### **Hoe innemen en bewaren**

- Neem het product in met een half glaasje vloeistof (circa 25 cc), zoals water of thee (liever geen koffie of alcohol). Zo bereikt u de beste concentratie van d-mannose in de urine.
- Probeer vlak voor en na inname van d-mannose niet direct te eten of te drinken, maar wacht even een half uurtje. Als u dit niet doet, verdunt de concentratie van de d-mannose teveel, en vermindert de werking.
- Zorg ervoor dat u wel genoeg drinkt per dag, zeker ook tijdens warm weer en intensief sporten. Dit is goed voor de blaas.
- Droog, afgesloten en bij kamertemperatuur bewaren.

## **Gebruik bij zwangerschap, borstvoeding en medicijngebruik**

- D-mannose is een in de normale voeding voorkomende nutriënt waarvan bij gebruik volgens de aangegeven dosering geen nadelige bijwerkingen te verwachten zijn. In geval van zwangerschap, borstvoeding of medicijngebruik raden we u aan dit product in overleg met uw (huis)arts te gebruiken.

*Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.*