**Informatie bij de verse koudgeperste Premium lijnzaadolie van Olieperserij, hoe te gebruiken.**

**Eerst een opmerking vooraf**

Lijnzaadolie is geen medicijn. Wees therapie getrouw. Gebruik de lijnzaadolie dagelijks of om de dag voor het beste resultaat. Ieder mens is verschillend en zal de voordelen van lijnzaadolie anders ervaren.

**Gebruik via de mond**

Puur of door al je koude gerechten zoals een salade, saus, vla, yoghurt of smoothie.

**Gebruik in bad**

Doe een scheutje lijnzaadolie bij het badwater. Maak het badwater niet te heet bij een droge huid, psoriasis of eczeem.

**Gebruik op de huid**

Smeer de droge huid, psoriasis of eczeem in met een dun laagje lijnzaadolie. Laat het even inwerken. 2 tot 3 keer per dag mag.

Advies bij een droge huid, psoriasis en eczeem: Douche niet te heet en te lang. Gebruik geen geparfumeerde zeep en shampoo.

**Gebruik in de crème**

Doe een paar druppels lijnzaadolie bij de crème. Goed roeren. De crème is nu wat vetter geworden. Kan in dag en nacht crème en lanette crème bijvoorbeeld.

**Bewaren:**

In de koelkast bewaren. Ljnzaadolie is 3 maanden houdbaar.

**Werking van lijnzaadolie:**

* Houd je cholesterolgehalte op peil
* Verbeterd je stoelgang en spijsvertering
* Verzorgt je haar en huid

**Let op:**

Lijnzaadolie niet verhitten, niet ermee bakken en braden

Liijnzaadolie is geen vervanging voor gevarieerde voeding

Lijnzaadolie kan stoppend en laxerend werken

Lijnzaadolie niet gebruiken zonder overleg met je arts als je:

* Bloedverdunners gebruikt
* Bètablokkers gebruikt
* Insuline gebruikt

De flessenhals goed schoon houden om lekken te voorkomen

Olieperserij Maurik 2025 Geluk zit in een klein flesje