

# April Wellness



Samtal med DR. STEVEN SMITH

## ÄNTLIGEN VÅR!

Okej, nu när det är officiellt vår och säsongen är i full blom, fröna börjar växa och saven stiger och gräset börjar vakna ... det här är faktiskt en bra tid att förbereda sig för sommaren och hösten!

Du kan börja med:

- [Dandelion Root](#) mot insektsbett.
- [VitaSpray & Conco](#), hjälper till mot vår & sommar allergier.
- Låt oss inte glömma [Oi-Blue Body Lotion](#) med solskyddsfaktor SPF 25.
- Sedan finns det [Sunbreeze](#) för de akuta allergiska reaktionerna - och ha den nära till hands för värk och smärtor efter att våryran tagit dig lite för långt på din cykel eller jogging runda.

Våren är också den perfekta tiden på året att göra en **"En-dags Sunrider rening" (detox)**.

Börja med NuPlus på morgonen blandat med Quinary och Peach Fortune Delight, en VitaShake, Quinary, och Peach Fortune Delight på eftermiddagen, en sallad, NuPuffs och Sunbars som tilltugg, och Natt Calli, ett utmärkt val för kvällen. Var noga med att tillsätta mycket Suncare till dina drycker.



### Tankeställare ...

Conco stärker din kropp mot allergier. Visste du att, den också bidrar som stöd till huden mot insekter, sol och ibland den hårda utomhusmiljön.

Suncare har anti-egenskaper mot svamp & jäst och hjälper till att stabilisera blodsockret.

Visste du att Suncare håller de söt-älskande insekterna borta eftersom blodet är balanserat och inte så lockande?

Nu vet du! Ha en bra, säker och hälsosam resa mot våren.

*Detta råd är inte avsedd att diagnostisera, behandla, bota eller förebygga sjukdom. Ett mycket speciellt tack till direktör Mary Ann Boe för genomförandet av denna intervju.*