

⚠ BELANGRIJK ALS U VERSCHILLENDE SOORTEN MONSTERS MOET NEMEN, MOET ER ALTIJD ALS LAATSTE BLOED WORDEN AFGENOMEN.

MATERIAAL Wij voorzien u van:

Om speekselcortisol uit te voeren :

1 buis met blauwe dop inclusief synthetische vezelpad

1 onmiddellijk na het ontwaken

Om speeksel CAR uit te voeren :

2 buizen met blauwe dop inclusief een synthetische vezelpad

1 onmiddellijk na het ontwaken (= buis # 1) + **1** 30 minuten na het ontwaken (= buis # 2)

Om de cortisolcyclus in 5 speektijden uit te voeren :

5 buizen met blauwe dop inclusief een plastic vezelpad

1 onmiddellijk na het ontwaken (= buis # 1)

1 30 minuten na het ontwaken (= buis # 2)

1 om 12:00 (= buis 3)

1 om 18:00 (= buis 4)

1 om 22:00 (= buis 5)



Tip: gebruik een timer gedurende de 30 minuten

VOORDAT U UW MONSTERS NEEMT : Raadpleeg je arts om na te gaan of je huidige behandeling (medicatie, voedings supplement, etc.) tijdelijk stopgezet moet worden.





30 MINUTEN VOORAFGAAND MET MONSTERNEMING:

- EET NIET
- POETS JE TANDEN NIET
- NEEM GEEN MEDICIJNEN



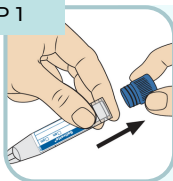
BEHALVE HET EERSTE MONSTER BIJ HET ONTWAKEN.

SPOEL UW MOND GEDURENDE 10 MINUTEN VOOR ELK MONSTER GEDURENDE 1-5 SECONDEN MET WATER.

Opmerking op het etiket van elke meegeleverde buis:

- jouw **NAAM**
- jouw **VOORNAAM**
- jouw **GEBOORTEDATUM**
- de **DATUM** en de **UUR** van de bemonstering
- de **BESTELNUMMER BUIS** (1 tot 2 of 1 tot 5)

STAP 1

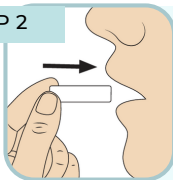


De buis bestaat uit 2 geneste delen: een klein compartiment scheidt de buffer van de rest van de buis.

Open de buis door de blauwe dop te verwijderen en neem de pad. **NIET** scheiden.

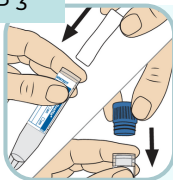
SCHEID HET BUISCOMPARTIMENT NIET.

STAP 2



Plaats de tampon **2 minuten in je mond** zonder te kauwen en verwijder hem dan.

STAP 3



Breng de pad terug naar het kleine buiscompartiment en sluit de buis.