

Orthica supplementen met **D** **C** **zink** ondersteunen je weerstand*



* Vitamine A, B6, B11, B12, C, D, ijzer, koper, selenium en zink

INFORMATIEWIJZER WEERSTAND

De verschillende vitaminen en mineralen die mede
voor een goede afweer zorgen*



Meer weten?
Bekijk de video

ORTHICA
VOEDINGSSUPPLEMENTEN

www.orthica.nl

Draag bij aan je weerstand met goede voeding

Een gezonde voeding en leefstijl zijn de basis voor een goede weerstand. Ons lichaam kan zelf, op enkele uitzonderingen na, geen vitaminen en mineralen aanmaken; we moeten ze via onze voeding binnenkrijgen. Daarom is gezonde voeding met voldoende groente en fruit zo belangrijk. Een gezonde, gevarieerde voeding bevat verschillende stoffen die de weerstand kunnen ondersteunen: vitaminen A, B6, B11 (foliumzuur), B12, C, D en de mineralen zink, ijzer en selenium. Van deze vitaminen en mineralen weten we dat ze het immuunsysteem kunnen ondersteunen, omdat hiervoor aanwijzingen zijn vanuit de wetenschap.

Zorg goed voor jezelf

Naast voeding is ook bewegen belangrijk voor je weerstand. Denk aan het maken van een wandeling of het beoefenen van een sport die je leuk vindt. En als je buiten beweegt, krijgt je lichaam ook nog eens de mogelijkheid vitamine D aan te maken onder invloed van UV-licht uit zonnestralen. En vergeet ook je mentale gezondheid niet. Stresssituaties, neerslachtige gevoelens en vermoeidheid kunnen een invloed op je weerstand hebben. Zorg dus dat je, naast gezond eten en bewegen, ook leuke dingen doet en voldoende ontspant. Maar ook als jij goed voor jezelf probeert te zorgen, kan het zijn dat je soms niet voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. Misschien eet je onregelmatig, heb je weleens stress, gebruik je medicatie, rook je, ben je bezig met afvallen of sport je intensief. Dan is het nog belangrijker om op je voeding te letten. Voedingssupplementen kunnen dan een nuttige aanvulling zijn.

Ontdek welke supplementen jouw weerstand kunnen helpen

Welke supplementen kun jij als aanvulling op een gezonde voeding en leefstijl gebruiken? Je hebt vast wel eens gehoord over hoe vitamine C en D de weerstand mede kunnen ondersteunen, maar ken je de positieve eigenschappen van zink op je afweer ook? En naast een multivitamine als basisaanvulling op een gezonde voeding, zijn er ook speciale formules voor de weerstand. Ontdek voor jezelf of je gezinsleden welke supplementen kunnen helpen bij het ondersteunen van de weerstand.

In deze informatiewijzer helpen wij jou daarbij een handje en vind je informatie over:

- | | |
|---|-----------|
| > Multivitaminen: basisaanvulling ter ondersteuning van de weerstand | pagina 3 |
| > Vitamine C: ondersteun de afweer van het lichaam | pagina 6 |
| > Vitamine D: de zon-vitamine helpt de natuurlijke afweer | pagina 9 |
| > Zink: helpt het immuunsysteem | pagina 12 |
| > Speciale formules: extra aanvulling voor de weerstand | pagina 14 |

Vraag naar persoonlijk advies

Toch nog vragen welk supplement het beste bij jouw situatie past? Een Orthica (winkel) adviseur geeft persoonlijk advies en kan jou helpen om een voedingssupplement te kiezen dat bij jou past. Ga voor een goede keuze naar een speciaalzaak zoals een adviesdrogist, vitaminespeciaalzaak, natuur- of reformwinkel of apotheek en laat je deskundig adviseren. Of kijk op www.orthica.nl

Multivitaminen

Basisaanvulling ter ondersteuning van de weerstand*



Een multivitamine (multi) is een voedingssupplement met een groot aantal voedingsstoffen. Meestal bevat een multi alle 13 vitaminen en een aanvulling van de mineralen zoals die ook voorkomen in onder andere groente, fruit, granen, peulvruchten en noten. Soms zijn ze aangevuld met plantenextracten en enzymen. Een multi kan meerdere positieve effecten op je gezondheid hebben. Dit is afhankelijk van de wetenschappelijk bewezen effecten die de specifieke ingrediënten hebben. Voor ondersteuning van de weerstand zijn vitamine A, B6, B11 (foliumzuur), B12, C, D, ijzer, koper, selenium en zink van belang. Een multi behoort tot de basissuppletie; je neemt deze dagelijks in als aanvulling op een gezonde en gevarieerde voeding.

Een multivitamine ondersteunt:

- > de afweer van het lichaam*
- > bij het vrijmaken van je natuurlijke energie**

* Vitamine A, B6, B11, B12, C, D, ijzer, koper, selenium en zink

** Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B8, B12, C en ijzer, jodium, koper, mangaan

Wanneer kies je een multi?

Iedereen zal beamen dat er omstandigheden zijn waarin een gezonde leefstijl ondersteuning kan gebruiken. Denk aan drukke en stressvolle periodes. Wat betreft voeding is de realiteit dat een deel van de bevolking de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor voedingsstoffen soms niet haalt. En daarbij kan het zijn dat je door jouw leefwijze of door persoonlijke omstandigheden soms onvoldoende nutriënten binnenkrijgt of dat je behoefte aan bepaalde vitaminen of mineralen hoger is. Een multi past daarom bij jou, als:

- > Dagelijkse aanvulling op een gezonde, gevarieerde voeding
- > Een gezonde, gevarieerde voeding er wel eens bij in schiet
- > Je onregelmatig eet
- > Je drukke en stressvolle periodes ervaart (vitamine B5 en B11)
- > Je een verhoogde behoefte hebt door zwangerschap of leeftijd
- > Je intensief sport
- > Je voeding niet volwaardig is door een speciaal dieet (vegetarisch of veganistisch)
- > Je een verhoogde behoefte hebt door gebruik van medicatie



Hoe kies je de multi die bij jou past?

Het beste is het als de multi optimaal is gedoseerd en afgestemd op jouw persoonlijke omstandigheden. Het streven naar optimale hoeveelheden houdt in dat sommige producten een hogere en andere een lagere dosering van een voedingsstof bevatten. Meer is dus niet altijd beter. En een kind heeft andere behoeftes dan een volwassene, een vijftigplusser, een vegetariër of iemand die specifieke medicatie gebruikt. 'One size fits all' bestaat dus niet als het om multivitaminen gaat; alles staat of valt bij een deskundig persoonlijk advies. En tenslotte houd je ook rekening met je voorkeur voor de toedieningsvorm: kun je makkelijke grote tabletten of capsules slikken of wil je liever een (kleine) softgel, een poeder of een kauwtablet. Kortom; kies een voedingssupplement dat bij jou past. Orthica biedt verschillende multivitaminen op persoonlijke behoefte.

- **Dino Multi:** een multi speciaal voor kinderen vanaf drie jaar
- **Weerstand Multi:** een multi met vitamine C en D. Bevat daarnaast echinacea- en vlierbesextract
- **Multi Probiotica:** een multi met probioticamix. Met vitamine C en D ter ondersteuning van de weerstand
- **Multi 50+:** complete soft multi, goed voor het hart¹

¹ Het gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg EPA en DHA.

Dino Multi

Een multi speciaal voor kinderen vanaf drie jaar

Niets is beter dan een gezonde en gevarieerde maaltijd. Verse etenswaren bevatten naast vitaminen, mineralen en vetzuren ook andere nuttige en goede voedingsstoffen. Ervoor zorgen dat je kind alle benodigde vitaminen en mineralen binnenkrijgt, kan soms moeilijk zijn. Sommige kinderen zijn lastige eters (niet elke dino is gek op groenten) en soms kunnen ze iets extra's gebruiken van een bepaalde voedingsstof. Een aanvulling op de voeding van kinderen in de vorm van een multi biedt extra vitaminen en mineralen. Vitamine C, D en ijzer ondersteunen een goede weerstand. Magnesium, ijzer en vitamine B2, B3, B5, B6 en B12 ondersteunen het energieniveau van je kind. Heeft jouw kind moeite met doorslikken? Dino Multi is een kauwtablet voor kinderen van vanaf 3 jaar met een lekkere frambozensmaak in de vorm van een grappig dinosaurus-ei. De zoetige smaak komt van zoetstoffen van natuurlijke oorsprong.



Weerstand Multi

Een multi met vitamine C en vitamine D.

Bevat daarnaast echinacea- en vlierbesextract

Multi Weerstand bevat voedingsstoffen die de weerstand ondersteunen zoals vitamine C, D en selenium. De vitaminen en mineralen in Weerstand Multi hebben een positieve invloed op het natuurlijke afweersysteem en ondersteunen de energiestofwisseling (vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B12, C en calcium, ijzer, jodium, mangaan). Zo helpen de mineralen ijzer, koper, zink en selenium het immuunsysteem van de lichaamscellen. Vitamine B6 draagt bij aan de aanmaak van afweercellen en vitamine A, B6, B12, C, D en foliumzuur zorgen mede voor een goede weerstand. Daarnaast bevat elk tablet ook plantenextracten van vlierbes en echinacea.



Multi Probiotica

Multi met vitamine C en D ter ondersteuning van de weerstand

Multi Probiotica is een handige combi-multi bedoeld voor jong en oud. De vitamine C en D in deze multi zijn goed voor je weerstand. Daarnaast bevat de multi een ruime hoeveelheid vitamine B12. Vitamine B12 heeft een positieve invloed op het immuunsysteem. Daarbij is vitamine B12 van belang voor het zenuwstelsel en helpt vitamine B12 bij vermoeidheid. Multi Probiotica bevat naast een uitgebreide combinatie voedingsstoffen ook nog 2,5 miljard levensvatbare bacteriën van 4 verschillende bacteriestammen. Een multi met probioticamix.



Multi 50+

Complete soft multi, goed voor het hart¹

Voor actieve vijftigplussers die van het leven genieten is Multi 50+ een goede en complete aanvulling op de dagelijkse voeding. Na het vijftigste levensjaar ontstaat er bijvoorbeeld een verhoogde behoefte aan vitamine D, ook al kom je vaak buiten en eet je gevarieerd en gezond. Een dagelijkse aanvulling op de gezonde voeding bedoeld voor jouw leeftijd is dan fijn. Multi 50+ bevat een dosering van 25 mcg vitamine D3 die de verhoogde behoefte die ontstaat vanaf de leeftijd van 50 jaar ruim dekt. Vitamine D zorgt mede voor een goede weerstand. Multi 50+ bevat nog meer vitaminen, mineralen, specifieke vetzuren en kruiden die de lichamelijke conditie ondersteunen. Denk aan ijzer voor extra energie bij vermoeidheid en de omega 3-vetzuren EPA en DHA, en vitamine B-complex (B2, B3, B5, B6, B11, B12). De Multi 50+ softgels zijn makkelijk te slikken softgels met licht verteerbare, vloeibare inhoud.



¹ Het gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg EPA en DHA.

Vitamine C

Ondersteunt de afweer van het lichaam



In veel van onze dagelijkse voeding zit vitamine C (of ascorbinezuur), je komt het tegen in fruit, groente en aardappelen. Het komt met name voor in citrusfruit, kiwi's, bessen, aardbeien en koolsoorten. Voor fruit geldt dat je het alleen maar hoeft te wassen (of schillen) en het zo kunt opeten, met behoud van vitamine C. Als je groente gaat koken, gebruik dan weinig kokend water en kook ze zo kort mogelijk; het liefst stomen of blancheren. Zo blijft er zoveel mogelijk vitamine C behouden. In tegenstelling tot andere zoogdieren kan de mens namelijk zelf geen vitamine C aanmaken. We moeten daarom voldoende via onze voeding binnenkrijgen. Vitamine C is een wateroplosbare vitamine en ondersteunt onder andere de afweer en activeert de natuurlijke energie in je lichaam. Het is een antioxidant en helpt de lichaamscellen te beschermen tegen invloeden van buitenaf.

Vitamine C ondersteunt ...

- de afweer van het lichaam, helpt de normale werking van het immuunsysteem
- bij de bescherming van gezonde lichaamscellen
- de activiteit van vitamine E
- het behoud van een goede weerstand tijdens en na het sporten

Wanneer kies je vitamine C?

Volwassenen hebben per dag 75 mg vitamine C nodig¹. Bij inname van 200 mg extra vitamine C naast de aanbevolen dagdosis van 75 mg draagt vitamine C bovendien bij aan het behoud van een goede weerstand tijdens en na het sporten. Vitamine C is een goede keuze voor jou, als je:

- Gezonde, gevarieerde voeding er wel eens bij inschiet
- Een extraatje zoekt voor je afweer
- Intensief sport en je weerstand wilt behouden

¹ Voedingscentrum



Hoe kies je de vitamine C die bij jou past?

De producten in de vitamine C-groep van Orthica zijn allemaal goed te combineren met een multi naar leeftijd voor dagelijkse aanvulling. Een vitamine C-supplement bevat meer vitamine C dan een multi. Een vitamine C-tablet met 1000 mg vitamine C bevat net zoveel vitamine C als 20 sinaasappelen. Orthica vitamine C-tabletten bevatten bovendien geen onnodige of synthetische hulpstoffen en zijn vrij van synthetische geur-, kleur- of smaakstoffen. Stem de keuze voor een vitamine C-supplement af op je persoonlijke omstandigheden en voorkeuren. Voor kinderen vanaf drie jaar is Dino Ester-C een goede keuze. Ook als je je maag wilt sparen, kies je voor de niet-zure variant van vitamine C.

- **Dino Ester-C:** vitamine C in smakelijke kauwtablet, speciaal voor kinderen
- **C-1000:** een hooggedoseerde vitamine C met bioflavonoiden
- **C-1500 SR:** een hooggedoseerde vitamine C met rozenbottelextract
- **Ester-C-500:** beter opneembaar en langer actief, mild voor de maag

Dino Ester-C

Vitamine C in smakelijke kauwtablet, speciaal voor kinderen

Dino Ester-C voor kinderen (vanaf 3 jaar) bevat een actieve vorm van vitamine C, genaamd Ester-C. Ester-C is een niet-zure vorm van vitamine C en dat is beter voor de tandjes, ook als het tussen de maaltijden door wordt ingenomen. De handige kauwtablet heeft een frambozensmaak en de vorm van een grappig dinosaurus-ei. Dino Ester-C is gezoet met zoetstoffen van natuurlijke oorsprong (xylitol). Dino Ester-C bevat per kauwtablet 100 mg vitamine Ester-C. Deze niet-zure vorm van vitamine C is mild voor maag en darmen. De aanwezigheid van begeleidende stoffen (metabolieten) zorgt ervoor dat Ester-C beter wordt opgenomen en langer in het lichaam beschikbaar is. Dino Ester-C is gemakkelijk in gebruik en kan zonder water worden ingenomen. Ook handig voor op reis.



Ester-C-500

Beter opneembaar en langer actief, mild voor de maag

Zoek je een milde vitamine C? Ester-C-500 bevat per tablet 500 mg calciumascorbaat, een niet-zure vorm van vitamine C. Ester-C (calciumascorbaat) is geschikt voor ouderen omdat het mild is voor maag en darmen. De aanwezigheid van begeleidende stoffen in dit voedingssupplement (metabolieten) zorgt voor een betere opneembaarheid en een langere beschikbaarheid van vitamine C in het lichaam.



C-1000

Een hooggedoseerde vitamine C met bioflavonoïden

Vitamine C-1000 bevat per tablet een hoge dosering van 1000 mg vitamine C, 25 mg citrusfruitextract en 5 mg rutine. Het citrusfruitextract in dit voedingssupplement bevat 35% bioflavonoïden.



C-1500 SR

Een hooggedoseerde vitamine C met rozenbottelextract

C-1500 SR is een hoog gedoseerde vitamine C met gereguleerde afgifte. Het lichaam breekt vitamine C snel af. Het is daarom goed als deze vitamine vertraagd aan het bloed wordt afgegeven. C-1500 SR heeft een gereguleerde afgifte (Sustained Release) waardoor de vitamine C over een langere periode beschikbaar is in het lichaam. C-1500 SR bevat ook 25 mg rozenbottelextract.



Vitamine D

De zon-vitamine helpt de natuurlijke afweer



Vitamine D is een vetoplosbare vitamine en is ook wel bekend als de zon-vitamine. Het dankt deze naam aan het feit dat het voornamelijk onder invloed van zonlicht in de huid wordt aangemaakt. Naast zonlicht dragen ook vette vis (paling, zalm en makreel), eieren, margarine, halvarine, bakboter en roomboter bij aan de dagelijkse vitamine D-voorziening. Voeding levert slechts een beperkte bijdrage aan de vitamine D-voorziening. De voorziening van vitamine D vanuit zonlicht is echter niet altijd voldoende. Daarom kunnen sommige mensen in bepaalde omstandigheden wel wat extra vitamine D gebruiken. Dit komt de natuurlijke afweer van het lichaam ten goede.

Vitamine D ondersteunt ...

- > de normale werking van het immuunsysteem
- > de botten
- > celdelingsproces en draagt bij aan het proces van cel vernieuwing
- > een normale groei en ontwikkeling van het beendergestel van kinderen
- > de spierwerking

Wanneer kies je vitamine D?

In bepaalde omstandigheden kun je wel wat extra vitamine D in te nemen. Met name de volgende mensen krijgen het advies om extra vitamine te nemen:

- > Als je volledig plantaardig eet
- > Voor je opgroeiende kinderen (tot en met drie jaar)
- > Als je veel binnen zit
- > Als je een getinte huidskleur hebt
- > Als je een vrouw bent tussen 50 en 70 jaar
- > Als je ouder bent dan 70 jaar
- > Als je zwanger bent



Hoe kies je de vitamine D die bij jou past?

Orthica biedt voor elke situatie een vitamine D-supplement: voor kinderen, volwassenen, ouderen en veganisten en in de vorm van druppels, tabletjes en kauwtabletten in diverse doseringen. Kies je voor je kind Dino D Druppels of Dino D Kauwtablet.

- **Dino D Druppels:** vitamine D druppels, speciaal voor baby's en kinderen tot 4 jaar
- **Dino D Kauwtablet:** vitamine D kauwtablet, speciaal voor kinderen vanaf 4 jaar
- **D-25:** vitamine D in tablet- of druppelvorm, voor volwassenen
- **Vegan D3 Olie**druppels: plantaardige vitamine D3 uit alg
- **D-50 / D-75:** vitamine D in hooggedoseerd tabletje of vegacapsule, voor volwassenen

Dino D Druppels

Vitamine D druppels, speciaal voor baby's en kinderen tot 4 jaar

Zoek je een vitamine D voor de allerkleinsten? Orthica Dino D Druppels bevatten een dosering vitamine D die afgestemd is op de eerste levensfase van een kind. De Gezondheidsraad adviseert een kind tot vier jaar dagelijks 10 mcg vitamine D te geven. De Dino D Druppels bevatten per 4 druppels 10 mcg vitamine D, en kunnen als aanvulling op de voeding een goede optie zijn. De Dino D Druppels zijn gemakkelijk te doseren, neutraal van smaak en makkelijk te mengen door de (bij)voeding. Vanaf 4 jaar kan Dino D Kauwtablet gebruikt worden.



Dino D Kauwtablet

Vitamine D kauwtablet, speciaal voor kinderen vanaf 4 jaar

Dino D Kauwtablet is dan een goede optie als aanvulling op de voeding van kinderen vanaf vier jaar. Dino D kauwtablet bevat per tablet 15 microgram vitamine D. Het tablet is gezoet met dextrose, een zoetstof van natuurlijke oorsprong. De tabletjes zijn gemakkelijk in gebruik en ook handig voor op reis. Vitamine D ondersteunt de afweer van het lichaam van kinderen en is van belang voor de samenstelling van de botten van kinderen. Met elke dag een Dino D Kauwtablet krijgt je kind, ter aanvulling op de voeding, voldoende vitamine D binnen ter ondersteuning van de weerstand.



D-25

Vitamine D in tablet- of druppelvorm, voor volwassenen

Soms kan het zijn dat je verhoogde behoefte aan vitamine D hebt. Bijvoorbeeld omdat je ouder wordt, een donkere huid hebt of bijna nooit buitenkomt. D-25 is een goede keuze voor dagelijkse ondersteuning van je immuunsysteem. D-25 bevat 25 mcg vitamine D3 in kleine, gemakkelijk te slikken tabletjes. Zoek je een goed opneembare vitamine D? D-25 olie druppels bevat 25 mcg vitamine D die is opgelost in olie. Dit maakt de vitamine D goed opneembaar en gemakkelijk om in te nemen, zonder dat je een tablet hoeft in te slikken. De druppels zijn neutraal van smaak.



Vegan D3 Oliedruppels

Plantaardige vitamine D3 uit alg

Ben je veganist en op zoek naar een volledig plantaardige vitamine D3? Vegan D3 Oliedruppels bevatten vitamine D3 uit algen. Vitamine D3 kan door het lichaam efficiënter en makkelijker geactiveerd worden dan vitamine D2. Vegan D3 Oliedruppels bevatten 25 mcg vitamine D3 per 5 oliedruppels.



D-50 / D-75

Vitamine D in hooggedoseerd tabletje of vegacapsule, voor volwassenen

Vitamine D-50 en D-75 zijn hoog gedoseerde voedingssupplementen die je na deskundig advies als aanvulling op je voeding kunt gebruiken.



Zink

Dit mineraal helpt het immuunsysteem

Zink is een mineraal en is onderdeel van een groot aantal enzymen in ons lichaam. Zink heeft daarom vele functies in het lichaam. Het helpt niet alleen het immuunsysteem, maar is ook van belang voor een normale hormoonhuishouding, de kwaliteit van sperma, voor de huid, het gezichtsvermogen en de bescherming van gezonde cellen en weefsels. Het komt in duizendsten van grammen in onze dagelijkse voeding voor en daarom noemen we dit mineraal ook wel een spoorelement. Dat betekent niet dat zink minder belangrijk is, in tegendeel: ook spoorelementen hebben onmisbare functies in het lichaam. Zink komt in kleine hoeveelheden voor in veel verschillende voedingsmiddelen, zoals vlees, kaas, graanproducten, noten en schaal- en schelpdieren zoals garnalen en mosselen. Zink komt vaak voor in voedingssupplementen, hetzij in een enkelvoudig preparaat, hetzij in een multivitamine.



Zink ondersteunt bij...

- > de aanmaak van cellen en weefsels
- > ondersteunt het immuunsysteem
- > bij de bescherming van gezonde lichaamscellen

Wanneer kies je zink?

Zink is misschien een wat onbekendere voedingsstof dan vitamine C en D, maar daarom niet minder belangrijk. Zink past als supplement bij jou, als:

- > Een gezonde, gevarieerde voeding er wel eens bij inschiet
- > Je de weerstand wilt ondersteunen
- > Vrouw die borstvoeding geeft



Hoe kies je de zink die bij jou past?

- > **Zink zuigtabletten:** organisch gebonden zink in lage dosering
- > **Zink-15:** aminozuurgebonden zink in basisdosering
- > **Tri Zink-25:** drie vormen organisch gebonden zink in krachtige dosering

Zink zuigtabletten

Organisch gebonden zink in lage dosering

Zink zuigtabletten bevat organisch gebonden zink, propolis en zuurvrije vitamine C. Zink en vitamine C hebben een positieve invloed op het immuunsysteem. Goed te combineren met Weerstand Multi. Geschikt voor kinderen vanaf 3 jaar.



Zink-15

Aminozuurgebonden zink in basisdosering

Zink-15 bevat aminozuurgebonden zink. Zink heeft vele functies in het lichaam. Zink-15 is goed te combineren met Weerstand Multi.



Tri Zink-25

Drie vormen organisch gebonden zink in krachtige dosering

Tri Zink-25 bevat drie vormen organisch gebonden zink in een krachtige dosering, ter ondersteuning van het immuunsysteem en de bescherming van gezonde cellen en weefsels.



Speciale formules

Extra aanvulling voor de weerstand

Naast de basisondersteuning voor jouw weerstand, biedt Orthica ook nog speciale formules op advies. Ga voor een goede keuze naar een speciaalzaak zoals een adviesdrgist, vitaminespeciaalzaak, natuur- of reformwinkel of apotheek of laat je elders deskundig adviseren.

Weerstand Kuur

Krachtige 5-daagse kuur met kruiden- en plantenextracten

Makkelijk te slikken handige 5-daagse kuur in kleine capsules. Bevat Andrographis en Siberische ginseng, die het immuunsysteem ondersteunen*.

*Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toelating



Vegan Proteïnemixen

Plantaardige formule van erwt- en rijsteiwit, met vitamine D3 en actief vitamine B12

Vitamine D en B12 zorgen mede voor een goede weerstand. Eiwitten gebruik je ter ondersteuning van de spierkracht. Eiwitten ondersteunen spiergroei, spiermassa en spierherstel (ook bij sport). Vegan Proteïnemix is een optimale aanvulling van eiwitten op de voeding, met 21 gram eiwit per portie. De plantaardige formule is gemaakt uit hoogwaardig erwt- en rijsteiwit en bevat alle essentiële aminozuren. Met BCAA's leucine, isoleucine en valine in een verhouding van 2:1:1, en enzymblend (DigeZyme®). En vitamine D3 (vegan) is goed voor de werking van de spieren en actief vitamine B12, draagt bij aan fitheid en bevordering van de energiestofwisseling.



Curcuma

Goed opneembare curcuma

Curcuma bevat 500 mg curcuma longa-extract, dat is opgelost in kleine vetbolletjes (fosfolipiden complex van Meriva®) en dat maakt de curcuma goed opneembaar. Curcuma ondersteunt de reinigende functie van de lever en is goed voor het bloed en de bloedsomloop. Ook helpt curcuma als antioxidant het immuunsysteem en is het goed voor huid, keel en luchtwegen*.

*Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toelating



AntOxid Original

Uitgebalanceerde antioxidantenformule¹

Met vitamine C, E, zink, selenium en groene thee-extract¹ ter bescherming van gezonde cellen en weefsels*.

*Gezondheidsclaims groene thee in afwachting van Europese toelating



L-Selenomethionine-100 of -200

Ter bescherming van gezonde cellen en weefsels

Belangrijke bronnen van selenium zijn onder andere volkorenbrood, knoflook, noten, zemelen, groente en melk. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor volwassenen is 55 mcg per dag. L-selenomethionine is een organisch gebonden vorm van selenium en helpt beschermen tegen invloeden van buitenaf zoals milieu vervuiling en zonlicht. In dosering van 100 mcg of hoge dosering van 200 mcg.



Waarom kies je voor Orthica?

Omdat Orthica ...

- Gebruik maakt van de hoogste kwaliteit grondstoffen.
- Geen gebruik maakt van synthetische smaak-, vul- en kleurstoffen.
- Nutriënten gebruikt die wetenschappelijke onderbouwing hebben.
- Samenstellingen en optimale doseringen (ODH) toepast waar jij behoefte aan hebt als aanvulling.
- Gaat voor gebruiksgemak: hoge dosering per supplement en je hebt keuze in toedieningsvorm op basis van jouw voorkeur (tip! vergelijk de prijs op dagdosering).
- Al meer dan 30 jaar geadviseerd wordt door Orthica adviseurs.