



## Glucosamine Complex

Glucosamine Complex bevat glucosamine, chondroïtine en MSM (een organische zwavelverbinding). Daaraan toegevoegd zijn vitamine C, calcium en magnesium die bijdragen aan het behoud van normale botten, tanden, en een normale spierfunctie. Vitamine C zorgt voor het behoud van gezond kraakbeen en beschermt gezonde weefsels.

**Magnesium** is betrokken bij meer dan 300 enzymatische processen in het lichaam. Het speelt een rol bij de normale celdeling en draagt bij aan de vermindering van vermoeidheid. Er zijn aanwijzingen dat bij inspanning en stress de magnesiumbehoefte toeneemt. Magnesium kan ondersteunen bij:

- een normale spierfunctie (spierkracht, spierontspanning, uithoudingsvermogen)
- een normale eiwitsynthese
- de werking van het hersen- en zenuwstelsel (concentratie, leervermogen, geheugen)
- een evenwichtige elektrolytenbalans
- het behoud van normale botten en tanden

**Calcium** draagt specifiek nog bij aan:

- het ondersteunen van de spijsvertering
- het behoud van gezonde tanden en botten

**Vitamine C** is veruit de meest bekende vitamine en betrokken bij een groot aantal processen in het lichaam. Het activeert het immuunsysteem en vult antioxidanten aan. Vitamine C helpt energie vrijmaken uit vet, koolhydraten en eiwitten en kan ook bijdragen aan de vorming van collageen. Daardoor is het goed voor soepele en elastische aderen, alsmede voor het behoud van sterke botten en tanden. Vitamine C zorgt voor het behoud van gezond kraakbeen en beschermt gezonde weefsels.

### **Algemene voedingsadviezen**

Eet zoveel mogelijk onbewerkt voedsel en vooral groenten, fruit, noten, zaden, volgranenproducten, peulvruchten en - als je geen vegetariër bent - vette vis, biologisch vlees, biologische eieren en biologisch zuivel. Drink minstens anderhalf tot twee liter water per dag. Drink kruidenthee.

Beperk vooral het gebruik van suiker (en met suiker verrijkte producten), transvetzuren, witmeelproducten, kant-en-klaar-producten, kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen, overmatig koffie, alcohol, en eten dat in plastic is verpakt of met een plastic laagje in een blik zit.

Beweeg elke dag minimaal een half uur matig intensief. Vermijd langdurig stilzitten.

Dit product kan voor de gezonde vetzuren gecombineerd worden met Vitamine D3 vegan.

Voor de spieren en gewrichten is het een goede combinatie met Flexi Forbia dat o.a. duivelsklauw en heermoes bevat.

Uitwendig kan het gecombineerd worden met Spier- en gewrichtsbalsem of Spierliniment.

Productcategorie: voedingssupplementen

Specialiteiten

Inhoud: 500 gram

### Ingrediënten

Calciumcitraat, Magnesiumcitraat, Glucosaminesulfaat-2-KCl **uit schaaldieren**, L-Ascorbinezuur, Chondroïtinesulfaat (bovine) **uit runderkraakbeen**, Methylsulfonylmethaan.

### Niet gebruiken bij overgevoeligheid voor schaaldieren

### Samenstelling per maatschep (ongeveer 9 gram)

		ADH
Glucosamine* uit 1014 milligram Glucosaminesulfaat2KCl	600 mg*	
Chondroïtinesulfaat (90%)	500 mg	
Calcium (uit citraat)	800 mg	96%
Magnesium (uit citraat)	400 mg	107%
Vitamine C	1000 mg	1250%
MSM (organische zwavel)	500 mg	

\* het elementair gehalte van 600 mg

Dit is een natuurproduct: per charge kunnen er smaakverschillen optreden.

### Gebruiksaanwijzing

1 maatschep (zonder kop) per dag. Bij voorkeur een half uur voor het slapen innemen in een beetje water, biogarde of karnemelk.

Dit product bevat per maatschep 800 mg calcium, extra inname van calcium is daarom niet nodig.

De aanbevolen dosering niet overschrijden, tenzij de arts of therapeut anders voorschrijft.

### Waarschuwingen

Raadpleeg vóór gebruik een deskundige in geval van zwangerschap, borstvoeding, ziekte of medicijngebruik.

Niet geschikt voor vegetariërs. Niet gebruiken bij ernstige stofwisselingsaandoeningen.

Kan de werking van bepaalde coumarinederivaten (Warfarine) beïnvloeden.

### Bewaaradviezen

Droog, koel, donker en buiten bereik van kinderen bewaren.

Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk.

Voedingssupplementen zijn geen vervanging voor een gevarieerde voeding.

Z-index: 16743520

Productcode: VP0150

Barcode: 8716378999830

Versie: 15-10-2019