

**Vivre une vie
active nécessite
une alimentation
saine**



Pharma Nord

Vivre une vie active nécessite une alimentation saine

Nous, les êtres humains, pouvons accomplir une liste infinie de tâches, du moment que nous en avons l'énergie. Si vous avez besoin d'un petit coup de pouce, vous pouvez par exemple vous intéresser de plus près à votre alimentation et votre mode de vie, et éventuellement envisager de prendre des compléments alimentaires. Au cours des 40 dernières années, Pharma Nord a mené des recherches scientifiques et a développé ses propres produits en vue de les optimiser et de s'assurer qu'ils pouvaient accompagner les personnes au mode de vie actif.

Si vous voyagez ou vous vous adonnez à différentes tâches et activités physiques (ou les deux), vous avez besoin d'être suffisamment en forme. L'expérience pratique et les études démontrent que plus nous restons actifs longtemps, tant sur le plan physique que mental, plus nous gardons le contrôle de notre vie.

Dans ce contexte, une alimentation riche en nutriments sains est indispensable. Si vous n'êtes pas certain d'obtenir tout ce dont vous avez besoin, un complément contenant des vitamines et minéraux essentiels peut se révéler bénéfique. Pharma Nord s'est spécialisée dans la fabrication de compléments nutritionnels répondant à vos besoins spécifiques; par ailleurs, nous accordons une importance particulière à la biodisponibilité afin de garantir que le corps puisse utiliser correctement ces nutriments.

Gagnez en énergie et en motivation

Cette brochure vous fournit un aperçu de certains des nutriments dont vous avez besoin pour conserver un corps sain et vous donner l'élan nécessaire pour vous lancer, pour fabriquer de nouveaux tissus musculaires, et pour entretenir les différentes fonctions corporelles.

Les gens prennent des compléments alimentaires pour différentes raisons. Pharma Nord a analysé le potentiel de chaque nutriment et a utilisé ces connaissances pour développer des produits aux objectifs spécifiques. Le résultat de ces efforts est une gamme de compléments alimentaires et médicaments à l'efficacité scientifiquement prouvée.

Le meilleur rapport qualité/prix pour chaque complément

Pharma Nord est un des premiers fabricants européens de compléments alimentaires. Tous nos produits sont fabriqués au Danemark dans un souci de biodisponibilité maximale, de sécurité, et d'effets scientifiquement prouvés. Notre objectif est de vous fournir la meilleure valeur possible lorsque vous choisissez un de nos produits.





Parce qu'un regain d'énergie peut faire des miracles sur votre motivation et votre qualité de vie

Bio-Q10 GOLD, Q10 Green, et BioActive Q10 contiennent tous 100 mg de coenzyme Q10 sous forme d'ubiquinone ou d'ubiquinol.

Bio-Q10 contient de l'ubiquinone dissoute dans de l'huile végétale qui a subi un traitement thermique breveté afin de garantir une absorption optimale. Cette formule avec 100 mg d'ubiquinone active dans des capsules de gélatine molles est la première marque de Q10 dans le monde depuis des décennies.

Q10 Green renferme le même contenu, mais est présenté dans les capsules végétales de Pharma Nord, Phytocaps®, fabriquées à partir de maïs, de pois et de pommes de terre.

Produit officiel de référence de l'International Coenzyme Q10 Association (ICQA) testé dans le cadre de plus de 90 essais cliniques, y compris KiSel-10 et Q-Symbio.

Bio-Q10 contient également de la riboflavine (vitamine B2) qui contribue à un métabolisme énergétique normal.

BioActive Q10 renferme de la vitamine C qui aide à réduire la fatigue et l'épuisement.



La vitamine B2 contribue à :

- Réduire la fatigue et l'épuisement
- Protéger les cellules contre le stress oxydatif
- Maintenir un métabolisme énergétique normal

La vitamine C contribue à :

- Un métabolisme énergétique normal
- Entretenir des défenses immunitaires normales

Utilisation : 1 à 2 capsules à avaler par jour. À prendre de préférence pendant ou après le repas.

Emballages :

| | | |
|---------------------|-------------------|--------------|
| Bio-Q10 GOLD | 30 caps | CNK 2507-473 |
| | 90 caps | 2507-481 |
| | 180 caps | 2608-669 |
| Q10 Green 100mg | 60 caps végétales | 4258-711 |
| BioActive Q10 100mg | 20 caps | 3380-680 |
| | 60+20 caps | 3380-672 |
| | 150 caps | 3380-664 |



Parce que vos muscles et vos os sont essentiels pour une vie active

Notre alimentation contient beaucoup de magnésium. C'est logique, puisque le magnésium est un des minéraux dont le corps a le plus besoin, car il est impliqué dans plus de 300 processus enzymatiques. L'entretien des os et des dents ainsi que le fonctionnement normal des muscles et du système nerveux sont les fonctions corporelles les plus connues qui dépendent du magnésium.

BioActive Magnesium contient trois différents sels de magnésium intégrés dans une matrice les rendant solubles rapidement. Ce format est pratique si vous préférez dissoudre les comprimés dans un verre d'eau plutôt que les avaler en entier.

Le magnésium contribue à :

- Réduire la fatigue et l'épuisement
- Un fonctionnement normal des muscles
- Maintenir des os et des dents en bonne santé



Utilisation : 1 comprimé par jour. À prendre de préférence pendant ou après le repas. Se dissout très bien dans l'eau!

Emballages : 60 comprimés CNK 2081-826
120+30 comprimés CNK 3175-163



Parce que certains préfèrent les acides aminés d'origine végétale

Bio-Carnitine contient l'acide aminé appelé L-carnitine. La majorité de la carnitine dans le corps humain se trouve dans les tissus musculaires.

Nous obtenons environ 75 pour cent de notre carnitine de notre alimentation; les sources primaires en sont les produits laitiers et la viande rouge. Les protéines végétales n'apportent qu'une quantité très limitée de carnitine, et par conséquent, les végétariens souffrent souvent d'une carence pour cet acide aminé.

Les êtres humains sont capables de synthétiser la carnitine, mais le niveau d'acide aminé dans le corps diminue avec l'âge.

Bio-Carnitine consiste en des capsules végétales de 250 mg de L-carnitine pure chacune. La carnitine de Bio-Carnitine est vegan et fabriquée dans le cadre d'un processus unique fondé sur la fermentation.



Utilisation : 1 capsule par jour, sauf recommandation différente. À prendre de préférence pendant ou après le repas.

Emballages : 50 caps végétales CNK 2984-417
150 caps végétales CNK 2984-409



Parce que nous devons entretenir et nourrir nos articulations pour qu'elles restent en bonne santé toute la vie

La glucosamine est une petite molécule hydrosoluble que l'organisme peut synthétiser. La glucosamine, les glycosaminoglycanes et l'acide hyaluronique constituent le cartilage articulaire.

Bio-Glucosamine Plus se compose de sulfate de glucosamine, de vitamine C et de sulfate de chondroïtine, qui se soutiennent mutuellement. Il se présente sous des formes organiques faciles à absorber.

La vitamine C est impliquée dans la synthèse de collagène, qui est importante pour les tissus conjonctifs dans l'ensemble du corps. Une des fonctions du collagène est d'aider à entretenir les cartilages articulaires.

Bio-MSM+Glucosamine Crème est un baume de massage à action rapide qui contribue à soulager les articulations sensibles. Elle contient des plantes réconfortantes et du MSM qui permet une absorption plus rapide de la glucosamine. Il suffit d'appliquer la crème directement sur l'articulation lésée.

La vitamine C contribue à :

- Une production normale de collagène, importante pour maintenir un cartilage articulaire en bonne santé
- Une production normale de collagène, importante pour conserver des os, des gencives, des dents, une peau et des vaisseaux sanguins en bonne santé

Utilisation : 3 comprimés à avaler par jour. À prendre de préférence pendant ou après le repas.

Emballages : 100 comprimés CNK 2434-603
Bio-MSM+Glucosamine Crème
75 ml CNK 2263-361



Parce que la vie en extérieur a un impact sur votre peau et vos muqueuses

Notre peau joue un rôle vital dans notre mécanisme de défense. Une peau et des muqueuses en bonne santé contribuent à protéger le corps. Le bêta-carotène est un précurseur végétal de la vitamine A, une des vitamines essentielles pour le maintien d'une peau et de muqueuses saines.

Le soleil et le vent ont un impact important sur votre peau. Il vaut la peine de maintenir une peau forte et en bonne santé qui puisse protéger le reste de votre corps.

Bio-Carotène+E est un complément sous forme de petites capsules qui contiennent du bêta-carotène dans une matrice d'huile qui aide le contenu à rester stable et améliore l'absorption par le système digestif. De fait, des études démontrent que l'absorption de ce nutriment de cette manière est plus efficace que par la consommation de légumes.

Bio-Carotène+E contient par ailleurs de la vitamine E, une autre « vitamine pour la peau » qui est aussi un antioxydant puissant qui aide à protéger les cellules.

Le bêta-carotène (vitamine A) contribue à :

- Conserver une peau et des muqueuses normales
- Maintenir une vue normale
- Entretenir un système immunitaire normal

La vitamine E contribue à :

- Protéger les cellules contre le stress oxydatif

Utilisation : 1 capsule par jour. À prendre de préférence pendant ou après le repas.

Emballage : 60 capsules CNK 1445-618



Parce qu'il est appréciable d'avoir les bonnes bactéries à disposition

Un des aspects qui peuvent réellement entraver un mode de vie actif réside dans les plaintes abdominales, que vous soyez en déplacement ou chez vous. Ceci dit, les voyages à l'étranger sont les circonstances les plus courantes pour ce type de problème, car nous n'avons pas l'habitude de la nourriture locale.

Bio-Flora contient des bactéries lactiques scientifiquement validées fabriquées de façon à ce qu'elles puissent survivre au passage à travers l'estomac jusque dans l'intestin grêle. Les capsules végétales sont pratiques pour les voyages. Elles peuvent être conservées à température ambiante et ne doivent pas être réfrigérées.

En vue de fournir des conditions optimales à votre flore intestinale, il vous est recommandé de consommer beaucoup de fibres alimentaires et des glucides sains. Vous pouvez combiner Bio-Flora et Bio-Fiber pour des résultats encore meilleurs.



Utilisation : 1 à 3 capsules par jour. À prendre de préférence pendant ou après le repas.

Emballage : 60 capsules CNK 1563-261



Parce qu'un petit coup de pouce peut faire avancer les choses

Bio-Fiber contient un mélange équilibré de fibres végétales naturelles, solubles et insolubles sous forme de comprimés. Les fibres proviennent de pectines de citrus et de betteraves sucrières. Les fibres solubles et insolubles sont des éléments importants d'une alimentation saine et équilibrée.

Lorsque vous augmentez votre consommation de fibres alimentaires, il est recommandé de commencer par de petites doses, puis d'augmenter les quantités lentement afin d'aider votre système digestif à s'adapter au changement. Il en va de même si vous prenez des compléments de fibres sous forme de comprimés. Assurez-vous d'un apport suffisant en liquide !

Les fibres issues de la betterave sucrière contribuent à :

- Augmenter le volume des selles



Utilisation : 2 à 12 comprimés à avaler par jour , selon les apports en fibres de votre alimentation. Buvez suffisamment d'eau!
À prendre de préférence pendant ou après le repas. Convient aux végétariens.

Emballage : 120 comprimés CNK 1333-020



Parce que l'hormone du sommeil est affectée par les voyages ou l'utilisation d'appareils électroniques

Les humains produisent de la mélatonine du crépuscule à l'aube. La lumière bleue émise par les tablettes, smartphones et autres appareils électroniques altère notre capacité à produire cette hormone vitale du sommeil et peut donc perturber notre sommeil et notre bien-être.

La mélatonine constitue une part importante de notre système hormonal qui contrôle notre horloge interne, ou rythme circadien. Voilà pourquoi il est particulièrement difficile de se retrouver dans un fuseau horaire différent et d'être exposé à la lumière et l'obscurité à des moments différents de notre habitude. Notre production de mélatonine s'en trouve déstabilisée.

Bio-Melatonine Complex contient 0,29 mg de mélatonine et 10 mg de niacine, un précurseur de la mélatonine dans l'organisme.

La niacine (vitamine B3) contribue à :

- Un système nerveux normal
- La réduction de la fatigue et de l'épuisement
- Un métabolisme énergétique normal

Utilisation : 1/2 comprimé par jour. À laisser fondre sous la langue (sublingual), juste avant le coucher. De préférence à la même heure chaque soir.

Emballages : 60 comprimés CNK 3383-858
180 comprimés CNK 3383-841





Pharma Nord
Innovant pour la santé

Minervastraat 14, B-1970 Zaventem

Tél: 02 720 51 20 – Fax: 02 720 51 60

info-be@pharmanord.be, www.pharmanord.be/fr

Suivez-nous sur  

Disponible en pharmacie.

Demandez le code référentiel CNK correspondant.