



**VOEL JE DAT JE OUDER
WORDT?**

**Ja, maar zonder verlies
van vitaliteit en kracht**

Ouder worden zonder verlies van vitaliteit en kracht

Naarmate we ouder worden, zijn we minder actief, eten we minder en verandert onze eetlust. Hierdoor krijgen we minder eiwitten, vitaminen en mineralen binnen.

Het is altijd een goed idee om ervoor te zorgen dat je in goede fysieke conditie blijft. Zelfs als we ouder worden, stimuleert lichaamsbeweging de eetlust en verhoogt het de energiebehoefte van het lichaam. Als je een grotere eetlust hebt, heb je ook meer kans dat je aan je behoefte aan voedingsstoffen voldoet.

Het is ook goed om te kijken of er manieren zijn om je voeding te verbeteren zodat je meer vitaminen en mineralen, eiwitten en gezonde vetten binnen krijgt. Als u niet zeker bent over uw inname, kunt u altijd supplementen met essentiële vitaminen en mineralen nemen.





Nu is het tijd om te focussen op kwaliteit

Deze folder is bedoeld om u een overzicht te geven van voedingsstoffen die belangrijk zijn voor het functioneren van het lichaam en die ook belangrijk blijven als u ouder wordt.

Pharma Nord is altijd zijn tijd vooruit geweest wat betreft de ontwikkeling van wetenschappelijk gedocumenteerde voedings-supplementen. Wij concentreren ons op het optimaliseren van elk product met het oog op individuele behoeften, biologische beschikbaarheid en wetenschappelijk onderzoek.

Een goed uitgangspunt

Pharma Nord is een van Europa's grootste producenten van voedingsaanvullingen met essentiële voedingsstoffen. Alle producten worden vanaf nul vervaardigd in Denemarken in onze ultramoderne productiefaciliteit. Wij hechten groot belang aan biologische beschikbaarheid, veiligheid en documentatie.

Onze voedingssupplementen worden geproduceerd volgens dezelfde richtlijnen en voorwaarden als die welke normaal worden toegepast bij de productie van farmaceutische geneesmiddelen.

Maak kennis met de producten die u en uw lichaam kunnen helpen als u voelt dat u een opkikker nodig hebt.

Omdat de lichaamseigen aanmaak van Q10 daalt met het ouder worden



Sommige mensen kunnen baat hebben bij inname van Q10 in zijn gereduceerde vorm.

De meesten van ons zijn in staat om Q10 in de vorm van ubiquinone samen met vetstoffen in onze darmen op te nemen. Bij sommige mensen, vooral ouderen, is de opname echter zodanig verminderd dat zij beter af zijn met Q10 in de vorm van ubiquinol.

Het lichaam hoeft ubiquinol niet onmiddellijk na de opname om te zetten. Daarom kan de actieve stof in BioActive Q10 zorgen voor een hogere opnamesnelheid.

Het lastige van ubiquinol is dat deze vorm van Q10 gemakkelijk oxideert wanneer het met zuurstof reageert en terugkeert naar zijn oorspronkelijke vorm, die ubiquinone is. Door gebruik te maken van een speciale productietechniek is Pharma Nord in staat de grondstof ubiquinol zodanig in te kapselen dat het in zijn gereduceerde vorm blijft.

BioActive Q10 bevat naast coenzym Q10 ook vitamine C dat bijdraagt tot een normaal energiemetabolisme.

Vitamine C draagt ook bij tot:

- de vermindering van vermoeidheid en uitputting
- de normale vorming van collageen voor de normale werking van de bloedvaten
- de normale vorming van collageen voor de normale functie van tandvlees en tanden

Gebruik :	1 tot 2 capsules per dag. Bij voorkeur tijdens de maaltijd in te nemen.	
Verpakkingen :	20 capsules	CNK 3380-680
	60+20 caps	CNK 3380-672
	150 capsules	CNK 3380-664

Omdat we allemaal een krachtig supplement willen om de levenskwaliteit op peil te houden



Bio-Q10 GOLD bevat 100 mg coënzym Q10 dat is opgelost in plantaardige olie en een gepatenteerde warmtebehandeling heeft ondergaan voor een optimale biologische beschikbaarheid.

Al tientallen jaren worden deze zachte gelatinecapsules met 100 mg actief ubiquinon gebruikt en gezien als 's werelds populairste Q10 merk.

Het preparaat is de officiële wetenschappelijke referentie van de ICQA (International Coenzyme Q10 Association) en is getest en gedocumenteerd in meer dan 90 studies, waaronder de KiSel-10 studie en Q-Symbio.

Bio-Q10 GOLD bevat ook riboflavine (vitamine B2) dat bijdraagt tot een normaal energiemetabolisme.

Vitamine B2 draagt bij tot:

- de vermindering van vermoeidheid en moeheid
- de bescherming van de cellen tegen oxidatieve stress
- een normaal energiemetabolisme

Q10 Green 100 mg

Q10 Green bevat dezelfde Q10 met hoge biologische beschikbaarheid en gedocumenteerde opname als Bio-Q10 maar in een 100% plantaardige softgel-capsule. De capsules Phytocaps zijn gemaakt van maïs, aardappelen en erwten. Ze bevatten geen celuloze (ook bekend als hydroxypropylmethylcellulose, HPMC) en zijn daardoor 100% verteerbaar. Het ideale alternatief voor vegetariërs, veganisten en voor allen voor wie dierlijke gelatine taboe is!

Gebruik :	1 tot 2 capsules per dag. Bij voorkeur tijdens de maaltijd in te nemen.			
Verpakkingen :	Bio-Q10 GOLD	30 caps	CNK	2507-473
		90 caps		2507-481
		180 caps		2608-669
	Q10 Green 100mg plantaardige	60 caps		4258-711

Om uw immuunsysteem te ondersteunen, ook als je ouder wordt



Het kan een hele uitdaging zijn om voldoende selenium en zink uit uw voeding te halen. Het probleem met selenium is dat de landbouwgrond in grote delen van Europa zeer beperkte hoeveelheden van deze voedingsstof bevat.

SELENIUM+ZINC voorziet u van 100 microgram selenium in de vorm van SelenoPrecise, het geregistreerd organisch selenium-gist van Pharma Nord met bewezen opneembaarheid. De uitgebalanceerde formule, bestaande uit selenium, zink, vitamine C en vitamine E, helpt de lichaamscellen te beschermen tegen oxidatieve stress, dat de immuniteitscellen onophoudelijk aanvalt.

Het gepatenteerde en gestandaardiseerd seleniumgist van Pharma Nord is gekozen als Europese wetenschappelijke referentie. Meer dan 40 gepubliceerde studies, waaronder de KiSel-10 studie, uitgevoerd met SelenoPrecise dienen als documentatie voor de biologische opneembaarheid en het effect van deze selenium-bron.

Selenium draagt bij tot:

- een normale afweer van het immuunsysteem
- een normale schildklierfunctie
- de bescherming van cellen tegen de schade veroorzaakt door oxidatieve stress

Zink draagt bij tot:

- het behoud van een goed gezichtsvermogen, normale huid en botten
- een normale cognitieve functie
- de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress

Gebruik :	1 tablet per dag. Bij voorkeur tijdens een maaltijd in te nemen.	
Verpakkingen :	90 tabletten	CNK 1173-434
	150 tabletten	CNK 1445-576

Omdat onze gewrichten een leven lang de juiste bouwstenen nodig hebben



Glucosamine is een kleine, wateroplosbare molecule die het lichaam zelf kan aanmaken. Glucosamine wordt gebruikt als een natuurlijke bouwsteen bij de vereniging van glycosaminoglycanen en hyaluronzuur, die beide bestanddelen zijn van gewrichtskraakbeen.

Bio-Glucosamine Plus bevat glucosaminesulfaat, vitamine C en chondroïtinesulfaat die elkaar ondersteunen - en allemaal in zeer opneembare, organische vormen beschikbaar.

Vitamine C is betrokken bij de lichaamseigen aanmaak van collageen dat belangrijk is voor al ons bindweefsel, en dat onder andere bijdraagt tot de instandhouding van normaal gewrichtskraakbeen.

Vitamine C draagt bij tot:

- De normale collageensynthese die belangrijk is voor de instandhouding van normale botten, tanden, tandvlees, huid en bloedvaten
- De normale collageensynthese die belangrijk is voor de normale werking van het kraakbeen

Bio-MSM+GLucosamine Cream

Onmiddellijke hulp voor gevoelige gewrichten

Bio-MSM+Glucosamine Cream is een massagebalsem speciaal ontwikkeld voor de gewrichten. Breng de crème rijkelijk aan 2 tot 3 maal per dag. Niet op open wonden en slijmvliezen gebruiken.

Gebruik :	3 tabletten per dag. Bij voorkeur tijdens een maaltijd in te nemen.	
Verpakkingen :	100 tabletten	CNK 2434-603
	Bio-MSM+Glucosamine Cream	
	75 ml	CNK 2263-361

**Vanaf
€11,95**

Omdat leeftijd ons vermogen om vitamine D aan te maken beïnvloedt



Het grootste deel van onze vitamine D wordt in onze huid aangemaakt als reactie op blootstelling aan UV-straling. Onze vitamine D-synthese wordt echter beïnvloed door factoren zoals leeftijd, lichaamsgewicht, huidtype, tijd van het jaar, en te veel tijd binnenshuis doorgebracht. Simpel gezegd, ons vermogen om vitamine D aan te maken neemt af naarmate we ouder worden.

D-Pearls zijn kleine, zachte gelatinecapsules met 20, 38 of 75 microgram vitamine D3 dat opgelost is in koudgeperste olijfolie voor een betere biologische beschikbaarheid. De capsules zijn gemakkelijk in te slikken en u kunt er zelfs op kauwen. Wetenschappelijke studies tonen aan dat het vitamine D3-gehalte gemakkelijk in het bloed wordt opgenomen.

Afhankelijk van de tijd van het jaar en de hoeveelheid zon waar aan u wordt blootgesteld, kunt u kiezen tussen de verschillende doseringen van het product.

Vitamine D draagt bij tot:

- de instandhouding van normale botten
- de instandhouding van een normale spierfunctie
- de instandhouding van een normale immuniteit
- Vitamine D helpt het risico op vallen te verminderen, dat verband houdt met houdingsinstabiliteit en spierzwakte. Vallen is een risicofactor voor botbreuken bij mannen en vrouwen van 60 jaar en ouder. (Art 14a)*

**De claim mag alleen worden gebruikt voor voedingssupplementen die per dagelijkse portie ten minste 15 mcg vitamine D leveren. De consument moet erop worden gewezen dat het gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 20 mcg vitamine D uit alle bronnen. Voor voedingssupplementen met toegevoegde vitamine D mag de claim alleen worden gebruikt voor supplementen voor mannen en vrouwen van 60 jaar en ouder.*



Omdat we spieren en botten nodig hebben om ons op de been te houden.

Uit een studie van de Duitse bevolking is gebleken dat meer dan 50% van de mensen tussen 65 en 93 jaar een tekort aan vitamine D heeft. Dit tekort is te wijten aan het feit dat ons vermogen om vitamine D uit zonlicht aan te maken met de leeftijd afneemt.

Als we ouder worden, zijn voedingsstoffen als vitamine D nog steeds belangrijk om onze botten en spieren goed te laten functioneren. En als we vitamine D niet zo goed uit zonlicht kunnen aanmaken, zijn supplementen een optie om er toch voldoende van binnen te krijgen.

Gebruik :	1 gele parel per dag. Bij voorkeur tijdens de maaltijd in te nemen.	
Verpakkingen :	D-Pearls 3000 80 caps 120+40 caps	CNK 3506-433 CNK 4307-534
	D-Pearls 1520 80 caps 100+20 caps	CNK 3070-331 CNK 3375-037
	D-Pearls 800 120 caps 360 caps	CNK 2979-912 CNK 2979-904

Een goede slaap is van vitaal belang, maar met de leeftijd steeds moeilijker te verkrijgen



Melatonine is een natuurlijk hormoon dat het lichaam aanmaakt bij het vallen van de avond als het buiten donker is. Het maakt ons niet alleen slaperig, maar speelt ook een sleutelrol in de regulering van ons circadiaans ritme.

Onze moderne levensstijl heeft de neiging de aanmaak van melatonine te verstoren. Het blauwe licht van elektronische apparaten (tv, computer, tablet of mobiele telefoon), de consumptie van cafeïne, alcohol of tabak, vliegereizen door verschillende tijdzones en, last but not least, veroudering, verstoren allemaal onze lichaamseigen aanmaak van melatonine.

Bio-Melatonine Complex bevat naast melatonine ook vitamine B3 (niacine), omdat een tekort aan deze vitamine de omzetting van melatonine in het lichaam kan verminderen.

Niacine draagt bij tot :

- De vermindering van vermoeidheid en uitputting
- Een normaal energiemetabolisme

€9,95*
/ 60 tabl

Gebruik :	1/2 tablet per dag, onder de tong laten smelten (sublinguaal), kort voor het slapengaan.	
Verpakkingen :	60 tabletten	CNK 3383-858
	180 tabletten	CNK 3383-841

Omdat uw doorbloeding soms net dat extra zetje nodig heeft



Ginkgo biloba wordt al duizenden jaren gebruikt en gekoesterd omdat de bladeren van de boom heilzame eigenschappen hebben. Dit kan nuttig zijn als u last heeft van koude handen en voeten omdat uw doorbloeding vertraagd is als gevolg van veroudering.

Bio-Biloba wordt vervaardigd onder strenge farmaceutische controle. Het product heeft een hoog en gestandaardiseerd gehalte aan de actieve bestanddelen uit Ginkgo biloba: flavonoiden, ginkgoliden, en bilobaliden.

Deze actieve bestanddelen staan bekend om hun vermogen een gezonde bloedcirculatie door alle delen van het lichaam te ondersteunen, ook door de minuscule bloedvaatjes in onze ledematen.

Ginkgo biloba extract helpt :

- een goede bloedcirculatie te behouden
- bij het behoud van een normale cognitieve functie

**Vanaf
€17,35***

Gebruik :	Bij voorkeur tijdens een maaltijd in te nemen. Geschikt voor vegetariërs.	
Verpakkingen :	60 tabletten	CNK 2236-735
	150 tabletten	CNK 2236-743



Verkrijgbaar bij uw apotheker.
Vraag naar de overeenkomstige CNK-code.
** De opgegeven prijzen zijn adviesprijzen.*

Volg ons op  

 **Pharma Nord**

Innoverend voor de gezondheid

Minervastraat 14, B-1970 Zaventem

Tel: 02 720 51 20 – Fax: 02 720 51 60

info-be@pharmanord.be

www.pharmanord.be