

TRI-ZINC

AAN JE GEZONDHEID BOUW JE
ELKE DAG

VOEDINGSSUPPLEMENT

100 €
47 g €



VOOR GEZONDE BOTTEN, HAAR, NAGELS
EN HUID EN TER ONDERSTEUNING VAN DE
IMMUNITEIT

Zink is een essentieel mineraal voor een normale cognitieve functie, de vertering, de bloedsuikerspiegel balans, de werking van het immuunsysteem, de celdeling, de spieren, de huid, het haar, de nagels, de vruchtbaarheid, de ogen en de instandhouding van het gezichtsvermogen.



Ontdek het volledig Alfa assortiment op www.alfa.be.

WAAROM KIEZEN VOOR ALFA TRI-ZINC?

- Versterkt de weerstand tegen infecties en chronische ontstekingsziekten.
- Helpt bij haaruitval en huidproblemen.
- Ondersteunt de botvorming, preventie van osteoporose.
- Belangrijk ter preventie van gezichtsandoeningen.
- Verhoogde behoefte bij vegetarisch/veganistisch voedingspatroon.

WAT MAAKT ALFA TRI-ZINC ZO UNIEK?

Alfa Tri-Zinc bevat 3 verschillende vormen van zink ter optimalisatie van de opneembaarheid door het lichaam: citraat, bisglycinaat en mono-L-methioninesulfaat (OptiZinc®). Zink verbonden aan methionine is de best opneembare vorm voor het lichaam.

INGREDIËNTEN PER TABLET	ACTIEVE HOEVEELHEID	RI*
Zink (zinkcitraat, zinkbisglycinaat en zink-L-mono-methionine - OptiZinc®)	20 mg	200 %

*RI : Referentie-inname

Vrij van allergenen (gluten houdende granen, soja, melk, ei, vis, schaaldieren, selder, mosterd, noten, sesamzaad, sulfiet, lupine, weekdieren en aardnoten).

VOORZORGSMATREGELEN:

- Een zinksupplement kan de opname van een ontstekingsremmer (zoals ibuprofen, naproxen, piroxicam, indomethacine) verlagen. Neem deze niet gelijktijdig in, dit wil zeggen op hetzelfde moment van de dag.
Bij zwangerschap wordt vaak foliumzuur of vitamine B9 geadviseerd. Een dosis van deze hoger dan 1 mg per dag verhoogt de behoefte aan zinksuppletie.
- Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven worden aangeraden maximaal 1 tablet Alfa Tri-Zinc per dag in te nemen.

Verwittig je arts wanneer je zink neemt samen met:

- kaliumsparende diuretica, daar die de uitscheiding van zink kunnen verlagen.
- diabetesmedicatie, daar zink de insuline-afgifte en insulinegevoeligheid kan verhogen.



AANBEVOLEN GEBRUIK:

1 tablet per dag.
Kan langdurig genomen worden.

Bij voorkeur in te nemen bij een maaltijd die geen brood, pasta of granen bevat.

TIPS:

- Langdurig toedienen van zink vraagt om ondersteuning met een algemeen vitaminen en mineralen supplement. Voor optimale opname neem je best je multivitaminen en mineralen bij een andere maaltijd dan Alfa Tri-Zinc. Bvb: Alfa Tri-Zinc in de ochtend en je multivitaminen en mineralen in de avond.

- Koper is de antagonist van zink. Toedienen van zink aan dosissen van meer dan 50 mg/dag gedurende meer dan 60 dagen, vraagt om suppletie van 1-2 mg koper/dag. Je neemt dan zink in de ochtend en koper in de avond of omgekeerd.

LIFESTYLE: WAT KAN JE ZELF DOEN

1. Voeding: kies voor voedingsmiddelen rijk aan bouwstoffen voor je lichaam, zoals noten, zaden, vruchten en groenten van het seizoen.
2. Drink voldoende water. Water is het transportmiddel bij uitstek om al jouw bouwstoffen of nutriënten doorheen heel je lichaam te transporteren. Drink 1,5 l water verspreid over de dag.
3. Ondersteun je vertering met citroensap. Iedere ochtend en voor je avondmaal het sap van een halve citroen in een glas water op kamertemperatuur geeft je vertering een boost. Hierdoor ga je ook je mineralen en sporenelementen beter opnemen in je lichaam.
4. De opname van mineralen wordt bemoeilijkt door stoffen in granen, brood, pasta, deegwaren. De opname van zink wordt bemoeilijkt door stoffen in uien en knoflook.