

GASTRIC

AAN JE GEZONDHEID BOUW JE
ELKE DAG

VOEDINGSSUPPLEMENT



TER ONDERSTEUNING VAN DE VERTERING EN EEN GEZOND MAAGSLIJMVLIES

De vertering start in de mond door goed te kauwen, vervolgens in de maag die verteringssappen aanmaakt, waaronder maagzuur en verteringsenzymen. Het is een cruciale stap voor de werking van de darmen. In de maag start de voorvertering, essentieel om in de darm bouwstoffen uit de voeding op te nemen. Onvoldoende voorverteerde voeding zorgt niet alleen voor een beperkte opname van voedingsstoffen, maar ook voor rotting en gisting in de darmen. Het maagzuur voorkomt dat er ziekmakende micro-organismen zoals parasieten, gisten of schimmels gaan woekeren. Dit kan leiden tot verstoring van de darmflora. Het veroorzaakt ongemakken zoals een opgeblazen gevoel, diarree, constipatie, buikkrampen, ...

Je bent wat je eet? Neen, je bent wat je verteert!



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

WAAROM KIEZEN VOOR ALFA GASTRIC?

- in geval van zuurbranden en/of reflux
- ter ondersteuning van de spijsvertering
- bij een opgeblazen gevoel en winderigheid 1 à 2 uur na de maaltijd
- bij misselijkheid of reizigersziekte

WAT MAAKT ALFA GASTRIC ZO UNIEK?

De ingrediënten van Alfa Gastric zorgen zowel voor een verzachtend gevoel, als voor een helend effect.

Alfa Gastric bevat:

- zoethout extract ter ondersteuning van de maag- en darmslijmvliezen en verlichting van het brandend gevoel in de maag.
- protease en lipase ter ondersteuning van de vertering.
- vitamine A dat bijdraagt tot de structuur en functie van de slijmvliezen van het maagdarmkanaal.
- taurine voor de transformatie van voeding naar energie.

In combinatie met een aangepast voedingspatroon en levenswijze, garandeert Alfa Gastric u een blijvende verbeterde vertering.

INGREDIËNTEN PER VEGETARISCHE CAPSULE	ACTIEVE HOEVEELHEID	RI*
Zoethout (Glycyrrhiza glabra L. wortel extract) gestandaardiseerd op 1,5% glabridine en glycyrrhizine gehalte < 1%	150 mg	-
Taurine	300 mg	-
Vitamine A (retinylpalmitaat)	400 mcg	50%
Zink (zinkcitraat)	7,5 mg	75%
Alkaline protease (500.000 HUT/g)	50 mg	-
Lipase (20.000 FIP/g)	37,5 mg	-
L-cysteïne	5 mg	-

RI: Referentie-inname

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

VOORZORGSMAATREGL

Raadpleeg uw gezondheidsprofessional of apotheker bij gelijktijdig gebruik van geneesmiddelen en/of bij twijfel.



AANBEVOLEN GEBRUIK:

1 vegetarische capsule voor de twee hoofdmaaltijden, tot 1 maand na het verdwijnen van de klachten (max 6 maanden).

Bij aanhoudende zuuroprispingen of verteringsproblemen kunnen tot 2 vegetarische capsules genomen worden.

TIPS:

Nadat maag- en darmslijmvliezen hersteld zijn, kan de productie van het maagzuur ondersteund worden met Alfa Digest.

LIFESTYLE: WAT KAN JE ZELF DOEN

1. Rustig eten en voldoende kauwen zijn essentieel voor een goede vertering.
2. Eet voornamelijk warme voeding, zoals gekookte groenten en gestoomde vis. Vermijd koude voeding zoals rauwe groenten en ijsjes. Eet licht verteerbare voeding en maak licht verteerbare combinaties: eiwitrijke voeding (zoals vis, vlees, eieren en peulvruchten) of voeding rijk aan koolhydraten (zoals granen, pasta, brood en aardappelen) samen met groenten. Eet fruit liefst 1 u voor de maaltijd of 2 u na de maaltijd.
3. Drink vooral warme dranken zoals kamille-, citroenmelisse- of gemberthee. Ze kalmeren je maag waardoor de vertering verbetert. Vermijd koffie, het brengt je maagzuurproductie uit evenwicht. Vervang eventueel door granen- of vruchtenkoffie.
4. Zorg voor voldoende ontspanning en een regelmatig slaappatroon. Tijdens ontspanning verloopt de vertering beter. Werk en mentale activiteiten zoals lezen, tv-kijken, werken op de computer, enz... vertragen de productie van spijsverteringssappen. Doe indien mogelijk na het middagmaal een kort dutje, of wandel even in de buitenlucht.
5. Beweeg 1 à 2 minuten voor iedere maaltijd (je uitrekken, een paar keer diep in- en uitademen).