



BIO

VOEDINGSSUPPLEMENT

Curcuma

95% curcuminoïden + WATERKERS

Met zwarte peper voor een 20x betere biologische beschikbaarheid

Kurkuma houdt de gewrichten soepel en helpt de natuurlijke weerstand versterken

Kurkuma is de diepgeel gekleurde wortelstok van de kruidachtige kurkumaplant 'Curcuma longa'. De gele pigmenten uit kurkuma, de zogenaamde curcuminoïden, zijn de belangrijkste inhoudsstoffen.

Onze kennis over de gezonde werking van kurkuma, ooit gebaseerd op de Indiase volkswijsheid van zowat 5000 jaar geleden, berust inmiddels op ruim 150 jaar wetenschappelijk onderzoek. In een concentratie van 95% curcuminoïden is kurkuma het best bestudeerd.

Waar is kurkuma goed voor?

Kurkuma is vooral een maagvriendelijke hulp om de gewrichten van knie, heup, wervels, vingers of schouders soepel te houden. Uit bed komen, boodschappen doen, autorijden, traplopen, piano spelen, sporten, hoe leuk is het niet om dit alles te blijven doen, ook op oudere leeftijd. Een recentere ontdekking is de ondersteunende rol van kurkuma bij het versterken van onze natuurlijke weerstand en het behoud van ons mentaal evenwicht. Dat kurkuma eveneens de spijsvertering en de normale werking van de lever ondersteunt, is al langer geweten.

Verschil tussen BIO Curcuma en kurkuma specerij

De kurkuma die je als specerij in de keuken gebruikt, bevat ongeveer 3% curcuminoïden. Verhit je jouw gerecht, dan gaat de helft van de curcuminoïden verloren omdat deze pigmenten niet goed tegen de warmte kunnen. Onze BIO Curcuma bevat maar liefst 95% curcuminoïden. Een groot verschil! Om aan de fysiologisch werkzame dosis van 500 mg curcuminoïden te komen zou je elke dag 20 soeplepels kurkuma-specerij aan de warme maaltijd van 1 persoon moeten toevoegen. Zoiets doe je niet, het is zelfs geen gewoonte in de oosterse keuken. Je haalt deze dosis enkel met een hoog geconcentreerd voedingssupplement.

Piperine uit zwarte peper

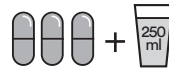
Zwarte peperbolletjes bevatten doorgaans 5 à 9% piperine. Piperine is het pittige bestanddeel van zwarte peper. Deze pittige peper wordt vaak gecombineerd met kurkuma. En niet zonder reden, zo blijkt. Indiase wetenschappers ontdekten ruim 20 jaar geleden dat de piperine uit zwarte peper verantwoordelijk is voor een 20 maal hogere beschikbaarheid van de curcuminoïden voor het lichaam. Gebaseerd op dit baanbrekend

onderzoek werd in onze BIO curcuma 1% bijna zuivere (95%) piperine toegevoegd aan de kurkuma. Hiermee wordt de opneembaarheid van de curcuminoïden op een natuurlijke manier verhoogd en blijft de kurkuma langer actief in het lichaam.

TOP 7 VAN BELANGRIJKE EIGENSCHAPPEN:

- **synergie om vlot te bewegen:** kurkuma houdt de gewrichten soepel & de natuurlijke **vitamine C** (uit camu-camu) speelt een rol in de normale collageenvorming om de werking van het kraakbeen en de botten gezond te houden
- **synergie bij je weerstand:** kurkuma helpt de natuurlijke weerstand versterken & de natuurlijke **vitamine C** (uit camu-camu) draagt bij tot het behoud van een goed werkend immuunsysteem
- **synergie voor je brein:** kurkuma ondersteunt het mentaal evenwicht & de natuurlijke **vitamine C** (uit camu-camu) ondersteunt de normale werking van het zenuwstelsel
- kurkuma bevordert eveneens de spijsvertering en ondersteunt de normale werking van de lever
- twintig (20) maal betere biologische beschikbaarheid van kurkuma dankzij de piperine uit zwarte peper
- gestandaardiseerde (= betrouwbare) dagportie van 500 mg curcuminoïden
- surplus van koud gevriesdroogde waterkers uit biologische teelt

Gebruiksaanwijzing:
3 capsules per dag met een groot glas water.



Ingrediënten per 3 capsules: Camu-camu extract met 42 mg natuurlijke vitamine C (52,5% RI)*° (*Myrciaria dubia*), kurkuma extract met 500 mg curcuminoïden° (*Curcuma longa*), plantaardige capsule: hydroxypropylmethylcellulose, 45 mg gevriesdroogde waterkers° (*Nasturtium officinale*), zwarte peper extract met 5 mg piperine (*Piper nigrum*). °biologische teelt. Controle BE-BIO-02 / *RI: Referentie-inname.

Donker, koel en droog bewaren. Buiten het bereik van jonge kinderen bewaren. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet overschrijden. Voedingssupplementen vervangen geen gevarieerde en evenwichtige voeding, noch een gezonde levensstijl.

Verpakking: 90 vegetarische capsules.
PL 956/35

Ontdek ook onze andere BIO-vitamines en mineralen

Amla

VITAMINE C + WATERKERS
Vitamine c draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem

Ferrum

IJZER + VIT C & B2 + WATERKERS
IJzer draagt bij tot de normale vorming van rode bloedcellen en hemoglobine & een normaal zuurstoftransport in het lichaam

Zinc

100% NATUURLIJK + WATERKERS
Zink draagt bij tot een normale cognitieve functie en normale werking van het immuunsysteem

Garcinia

FATBURNER + WATERKERS
Garcinia ondersteunt de vetverbranding (vetstofwisseling) en helpt bij het afslanken

Green coffee

ENERGYBOOST + WATERKERS
Riboflavine draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme

Jodium

IODE 100% NATUURLIJK + CRESSON
Jodium draagt bij tot een normale productie van schildklierhormonen en tot een normale werking van de schildklier

Calcium

100% NATUURLIJK + WATERKERS
Calcium draagt bij tot de instandhouding van normale botten en tanden

Selenium

100% NATUURLIJK + WATERKERS
Chlorella ondersteunt de reinigende werking van de lever

Holy Basil

ANTIOXIDANT + WATERKERS
Heilige basilicum heeft een verzachtende invloed op de luchtwegen, is een antioxidant en geeft meer energie

Magnesium

100% NATUURLIJK + WATERKERS
Magnesium draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid & een normale werking van de spieren

Gymnema

GROENE THEE + WATERKERS
Gymnema ondersteunt bij het afslanken, vermindert de suikeropname uit voeding en voorkomt hongergevoel

**CRESSANA®**

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Curcuma

95% curcuminoïdes + CRESSON

Avec du poivre noir pour une biodisponibilité 20 fois supérieure

Le curcuma préserve la souplesse des articulations et aide à renforcer les défenses naturelles

Le curcuma est le rhizome jaune intense de la plante herbacée appelée *Curcuma longa*. Les pigments jaunes du curcuma, les « curcuminoïdes », en sont les principaux composants. Notre connaissance de l'action bienfaisante du curcuma, qui reposait autrefois sur la sagesse populaire indienne datant de quelque 5000 ans, s'appuie désormais sur plus de 150 années de recherche scientifique. Le curcuma a été le mieux étudié dans une concentration de 95 % de curcuminoïdes.

Quels sont les bienfaits du curcuma ?

Le curcuma est surtout un allié, doux pour l'estomac, afin de préserver la souplesse des articulations des genoux, des hanches, des vertèbres, des doigts et des épaules. Se lever le matin, faire les courses, conduire une voiture, monter un escalier, jouer du piano, faire du sport... sont autant d'activités que nous souhaitons pouvoir continuer à pratiquer, même à un âge plus avancé. Le rôle de soutien du curcuma dans le renforcement de nos défenses naturelles et dans le maintien de notre équilibre mental a été découvert plus récemment. On sait par ailleurs depuis longtemps que le curcuma soutient également la digestion et le fonctionnement normal du foie.

Différence entre BIO Curcuma et le curcuma sous forme d'épice

Le curcuma que vous utilisez comme épice dans la cuisine contient environ 3 % de curcuminoïdes. Si vous préparez un plat chaud, la moitié des curcuminoïdes disparaît, car ces pigments ne résistent pas bien à la chaleur. Notre BIO Curcuma contient au moins 95 % de curcuminoïdes. Une différence énorme ! Afin de parvenir à la dose physiologiquement active de 500 mg de curcuminoïdes, vous devriez ajouter chaque jour 20 cuillères à soupe de curcuma sous forme d'épice à un repas chaud individuel. Personne ne fait cela, pas même dans la cuisine orientale. Seul un complément alimentaire hautement concentré peut vous apporter cette dose.

Pipérine du poivre noir

Les grains de poivre noir contiennent généralement 5 à 9 % de pipérine. La pipérine est le composant piquant du poivre noir. Ce poivre relevé est souvent associé au curcuma. Et pour cause. Des scientifiques indiens ont en effet découvert, voici un peu plus de vingt ans, que la pipérine du poivre noir permet de multiplier par vingt la biodisponibilité

des curcuminoïdes dans l'organisme. À la suite de cette étude innovante, 1 % de pipérine pratiquement pure (95 %) a été ajouté au curcuma dans notre BIO Curcuma. L'assimilation de manière naturelle des curcuminoïdes est ainsi meilleure et le curcuma reste actif plus longtemps dans l'organisme.

LES 7 PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES :

- **synergie pour bouger avec facilité** : le curcuma maintient les articulations souples, la **vitamine C** naturelle (issue du camu-camu) intervient dans la formation normale du collagène afin de préserver le fonctionnement du cartilage et la bonne santé des os
- **synergie au niveau de vos défenses** : le curcuma aide à renforcer les défenses naturelles, la **vitamine C** naturelle (issue du camu-camu) contribue à préserver le bon fonctionnement du système immunitaire
- **synergie pour le cerveau** : le curcuma soutient l'équilibre mental, la **vitamine C** naturelle (issue du camu-camu) soutient le fonctionnement normal du système nerveux
- le curcuma stimule également la digestion et soutient le fonctionnement normal du foie
- biodisponibilité vingt (20) fois supérieure du curcuma grâce à la pipérine du poivre noir
- dose quotidienne normalisée (= fiable) de 500 mg de curcuminoïdes
- complément de cresson lyophilisé à froid issu de la culture biologique

Mode d'emploi :

3 gélules par jour avec un grand verre d'eau.



Ingrédients par 3 gélules : extrait de camu-camu contenant 42 mg de vitamine C naturelle (52,5 % AR)* (*Myrciaria dubia*), extrait de curcuma contenant 500 mg de curcuminoïdes* (*Curcuma longa*), gélule végétale : hydroxypropylméthylcellulose, 45 mg de cresson lyophilisé* (*Nasturtium officinale*), extrait de poivre noir contenant 5 mg de pipérine (*Piper nigrum*). *culture biologique. Contrôle BE-BIO-02 / *AR : apport de référence.

Conserver à l'abri de la chaleur, de l'humidité et de la lumière.

Conserver hors de portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Consultez votre médecin ou votre pharmacien si vous prenez des anticoagulants en même temps. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire varié et équilibré, ni à un mode de vie sain.

Présentation : 90 gélules végétariennes.

PL 956/35

Découvrez également nos autres vitamines et minéraux BIO

Amla

VITAMINE C + CRESSON

La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire

Ferrum

FER + VIT C & B2 + CRESSON

Le fer contribue à la formation normale de globules rouges et d'hémoglobine & au transport normal de l'oxygène dans l'organisme

Zinc

100% NATUREL + CRESSON

Le zinc contribue à une fonction cognitive normale & au fonctionnement normal du système immunitaire

Garcinia

FATBURNER + CRESSON

Garcinia soutient la combustion des graisses (métabolisme des graisses) et aide à la perte de poids

Green coffee

ENERGYBOOST + CRESSON

La riboflavine contribue à un métabolisme énergétique normal

Jodium

IODE 100% NATUREL + CRESSON

L'iode contribue à la production normale d'hormones thyroïdiennes et au fonctionnement normal de la glande thyroïde

Calcium

100% NATUREL + CRESSON

Le calcium est nécessaire au maintien d'une ossature & dentition normale

Selenium

100% NATUREL + CRESSON

La chlorella soutient l'effet nettoyant du foie

Holy Basil

ANTIOXIDANT + CRESSON

Le basilic sacré a un effet apaisant sur les voies respiratoires, est un antioxydant et donne plus d'énergie

Magnesium

100% NATUREL + CRESSON

Le magnésium contribue à réduire la fatigue & une fonction musculaire normale

Gymnema

THÉ VERT + CRESSON

Gymnema soutient avec elle minceur, réduit l'apport De sucre alimentaire et empêche la faim