



Voedingsbronnen van jodium zijn vooral: zeevieren (kombu, arame, hiziki, dulse, kelp, blaaswier...

een toppeur), pinda's, ongeraffineerde oliën (sesam-, pinda- en sojaolie zijn toppeurs), kwaliteitsrundvlees, broccoli en spinazie.

Meer jodium

Het mineraal jodium is niet alleen zeer belangrijk voor de geestelijke (en fysieke) ontwikkeling van kind en adolescent, een gebrek eraan bij volwassenen is zelfs de belangrijkste oorzaak van "minimal brain damage" die zich kan uiten door een verminderde hersenfunctie, traag denken, besluiteloosheid en gebrek aan initiatief.

- voedingsbronnen van jodium zijn vooral: **zeevieren (kombu, arame, hiziki, dulse, kelp, blaaswier...), vis, groenten die aan zee worden gekweekt (zeekraal), uien, ananas, geijodeerd zout (vooral in brood), zeezout**

Vitamine D-bronnen

Het grote aantal vitamine D-receptoren in de hersenen suggereert een voorname rol van vitamine D voor optimale neurologische functies. Ook helpt vitamine D de hersenen beschermen tegen ontstekingsverschijnselen (en helpt het schade door neerslag van bèta-amyloid in beginstadiën van de ziekte van Alzheimer beperken). Nu is vitamine D3 wel een vitamine die we in de eerste plaats zelf aanmaken onder invloed van het zonlicht, waardoor meer buiten komen en een verstandige blootstelling aan de zon een basismaatregel is.

- voedingsbronnen vitamine D3: **vette vis (makreel, sardines, ansjovis, zalm, haring, tonijn, heilbot), eigeel, kaas, lever** en met vitamine D verrijkte voedingswaren
- voor wie absoluut plantaardige voedingsbronnen van vitamine D wil, is er de minder actieve vitamine D2 die vooral in **paddestoelen** voorkomt, zeker als ze extra aan UV-licht worden blootgesteld. 🌿

(GVW)

Wordt je concentratievermogen zwaar op de proef gesteld tijdens de blok? Bezorgen de grote pakken leerstof je stress? Last van slecht inslapen?

Physalis IQ Balance is een complex van natuurlijke middelen met een aparte tablet voor overdag en 's nachts.

IQ Balance

DAY & NIGHT student support formula

DAY

- ✓ Twee traditionele Ayurvedische planten, bacopa (Brahmi) en Indiase ginseng (KSM-66 Ashwagandha®) helpen bij stress-situaties
- ✓ Bacopa, Ginkgo biloba en zink ondersteunen het geheugen en de concentratie
- ✓ Maca en ashwagandha ondersteunen de fysieke en mentale prestaties
- ✓ Vitamine C en magnesium dragen bij tot de vermindering van de vermoeidheid
- ✓ B-vitamines dragen bij tot het behoud van een gezond zenuwstelsel

NIGHT

- ✓ Citroenmelisse (Cyracos®) draagt bij tot de relaxatie en de goede nachtrust
- ✓ Met natuurlijke L-theanine uit groene thee en zoete sinaasappelschil (Serenzo™)!

Wetenschappelijk bewezen doeltreffendheid!

Physalis® Natuurlijke voedingssupplementen. Veilig en doeltreffend, samengesteld volgens de meest recente wetenschappelijke inzichten.

info@keypharm.com - www.keypharm.com