

Multi Nacht 30 - 30 tab

VKR90544

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/multi-nacht-30-30-tab>

De Multi die speciaal is ontwikkeld voor de NACHT



Beschrijving

Circadiaans ritme

Als onderdeel van de natuur is de mens onderhevig aan verschillende ritmes: iedereen merkt dat hij wisselend reageert op verschillende tijden en seizoenen. Sommige dingen kunnen makkelijker 's morgens worden verricht, andere beter 's avonds. Deze dagelijkse ritmes, die veel van onze gedragingen beïnvloeden, worden circadiaanse ritmes genoemd. Circadiaanse ritmes zijn lichamelijke, geestelijke en gedragsveranderingen die in een periode van ongeveer 24 uur plaatsvinden. Voorbeelden van de veranderingen die in het menselijk lichaam plaatsvinden zijn o.a. verschil in temperatuur, hormoonproductie, bloeddruk en de zuurgraad van de urine.

De biologische klok is een aangeboren mechanisme bij organismen waarbij allerlei lichamelijke functies met een bepaalde regelmaat plaatsvinden. In alle organismen wordt deze regelmaat verzorgd door de zogenaamde biologische klok. Biologische klok Een biologisch klok betreft fysiologische en hormonale schommelingen in het lichaam gedurende de dag. De biologische klok staat rechtstreeks in verbinding met het netvlies van het oog en wordt gestuurd door zogenaamde tijdsindicatoren. De belangrijkste tijdsindicatoren voor de biologische klok zijn licht en duisternis. De biologische klok geeft deze informatie door aan het lichaam zodat het zijn slaap- en waakritme kan aanpassen.

Bij de mens spelen ook sociale signalen een rol zoals vaste tijdstippen van maaltijden. Een 'master clock', die zich in de hersenen bevindt, coördineert alle biologische klokken in ons lichaam zodat deze goed op elkaar zijn afgestemd. Bij mensen bevindt deze 'master clock' zich in de hypothalamus. De hypothalamus is een gebied in de hersenen net boven het punt waar de zenuwen van de ogen elkaar kruisen.

Doordat deze zo dicht bij de oogzenuw zit krijgt hij directe informatie vanuit de ogen. Consequenties voor de mens De chronobiologie houdt zich bezig met het onderzoek van de biologische ritmen. Men heeft inmiddels zo'n honderd processen in ons lichaam ontdekt die hun eigen 'klok' hebben. Elk orgaan kent zijn eigen ritmes en deze zijn niet allemaal gelijk. Zonder biologische klok zouden de organen steeds minder synchron gaan lopen, zodat bijvoorbeeld honger zou optreden op het moment dat men nog slaapt. Biologische klokken zijn zo ingesteld dat organismen precies weten wat ze op welk tijdstip moeten doen en hebben daar de juiste voedingsstoffen bij nodig.

's Ochtends hebben we behoefte aan koolhydraten omdat die snel kunnen worden omgezet in energie voor de dag. In de avond wordt het voedsel voor een deel omgezet in reserves en hebben we meer behoefte aan eiwitten en in vet oplosbare vitaminen voor de opbouwprocessen, die vooral 's nachts plaatsvinden. Ook de groei en de opbouw gebeurt in de nacht. Dit staat in verband met de hormonen die in het bloed hun eigen cyclus vertonen. Cortisol en noradrenaline hebben hun hoogtepunt in de ochtend, serotonine juist in de avond. Groeihormonen worden alleen 's nachts aan het bloed afgegeven. Ter ondersteuning van dit bioritme heeft het lichaam dan ook overdag wezenlijk andere voedingsstoffen nodig dan tijdens de nachtrust. Multi NACHT Wanneer we overdag lekker actief zijn geweest kunnen we makkelijker goed in slaap komen.

Tijdens de nacht komt het lichaam en geest tot rust. Veel van onze spieren ontspannen zich en de hersengolven veranderen, net als de hartslag en de ademhaling. De hersenen blokkeren alle prikkels van buiten waardoor ons bewustzijn verlaagd en we afgesloten raken van de buitenwereld. Deze verregerende maatregelen die de natuur heeft genomen om slapen mogelijk te maken dienen voor de wederopbouw van

lichaam en geest. Bescherming tegen oxidatieve schade's Nachts heeft het lichaam meer behoefte aan de in vetoplosbare vitamines zoals A, Bèta-caroteen, D3, F, K2 en Ascorbyl palmitaat. Ascorbyl palmitaat is een in vetoplosbare vitamine C en van belang voor het normaal functioneren van het zenuwstelsel en de psychologische functies.

De in vetoplosbare vitamines zijn vitamines die we nodig hebben als anti-oxidant ter bescherming van de cellen tegen schade door vrije radicalen waar we aan blootgesteld worden mede door de druk van het huidige leefmilieu. Ontspanning en een gezonde slaap Het kruid Passiebloem staat al eeuwen bekend om zijn rustgevend invloed. Passiebloem en melatonine bevorderen een natuurlijk slaapproces en helpen het lichaam te ontspannen.

Opbouw en reiniging Vitamine D, ijzer, magnesium, calcium en zink hebben een gunstige invloed op het celdelingsproces en dragen bij aan het proces van celvernieuwing. Calcium speelt een rol in het proces van celdifferentiatie. Zink is nodig bij de opbouw van eiwitten en vernieuwing van weefsel. Silymarin (Mariadistel) ondersteunt de reinigende functie van de lever. Botten Calcium, magnesium, zink, vitamine D3, K2 dragen bij tot de instandhouding van normale botten.

Vitamine C draagt bij tot de collageenvorming voor de gezonde werking van de botten en het tandvlees. Gezichtsvermogen en slijmvliesen Vitamine A draagt bij tot het instandhouding van een normaal gezichtsvermogen en is goed voor het behoud van de normale structuur en functie van de slijmvliesen. Immuunsysteem Vitamine A en D, selenium en zink dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem.

Aanbevolen gebruik

Neem 1 tablet 's avonds in. Bij voorkeur 2 uur voor het slapen gaan. Deze formule voorziet in voedingsstoffen die nodig zijn voor het herstel van spier- en hersenweefsel en bevordert een gezonde nachtrust.

Bewaaraadvies

Droog en op kamertemperatuur (15-25°C) bewaren. Buiten bereik en zicht van jonge kinderen houden.

Waarschuwing

n.v.t.

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

Samenstelling

Ingrediënten per dagelijkse dosering (1tablet):

Ingrediënten per dagelijkse dosering (1tablet):	Hoeveelheid	ADH*
Bèta caroteen	6 mg	**
Vitamine A (retinol acetaat)	800 µg	100%
Vitamine C (ascorbyl palmitaat/calc.asc.)	160 mg	200%
Vitamine D3 (cholecalciferol)	10 µg	200%
Vitamine E (tocopherol succinaat)	36 mg	300%
Vitamine K2 (menachinon-7 K2)	19 µg	25%
Geconjugeerd linolzuur (vitamine F)	10 mg	**
Boor (natrium boraat)	1 mg	**
Calium (citraat, carbonaat)	120 mg	15%
Chroom (piconaat)	200 µg	500%
Magnesium (tauraat, citraat)	47 mg	13%
Molybdeen (natrium molybdaat)	100 µg	200%
Selenium (natrium selenaat)	200 µg	364%
IJzer (bisglycinaat)	7 mg	50%
Zink (zink citraat)	15 mg	150%
Dimethylethanolamine (DMAE)	17,3 mg	**
L-Glutathion	7 mg	**
L-Taurine	30 mg	**
Melatonine	0,3 mg	**
Silymarin (mariadistel)	40 mg	**
Passiebloemextract (extract 9:1)	30 mg	**

Ingrediënten

Vitaminen, mineralen, microcrystalline cellulose (vulmiddel), Mariadistel, DMAE, L-Taurine, passiebloemextract (extract 9:1), HPMC (glansmiddel), silicium dioxide (vulstof), geconjugeerd linolzuur, L-Glutathion, polysorbaat (moisterizer), Melatonine, bijenwas

(glansmiddel), carnaubawas (glansmiddel)

* RI = Referentie-inname

Categorie:	Multivitaminen
Ingrediënt:	Beta Caroteen, Calcium, Chroom, DMAE (Dimethylaminoethanol), Ijzer, Jodium, L-Glutathion, L-aurine, Linolzuur, Magnesium, Mariadistel, Melatonine, Molybdeen, Passiebloem, Selenium, Vitamine A, Vitamine C, Vitamine D, Vitamine E, Vitamine K2, Zink
Kenmerk:	Vegetarisch
Vorm:	Tablet
Vrij van:	Conserveringsmiddelen, Gluten, Lactose, Suiker, Synthetische kleurstoffen, Synthetische smaakstoffen