



Mineralen zijn elementaire stoffen met uiteenlopende functies in het lichaam. Ze spelen een rol bij de opbouw, de enzymwerking, de zenuwwerking, de suikerstofwisseling en nog veel meer. Orthica levert uitsluitend de best opneembare mineraalcomplexen, vaak in combinatie met andere voedingsstoffen voor een goede synergie. De aangeduide hoeveelheden betreffen het elementaire mineraal. Er zijn zeer veel factoren die de biologische beschikbaarheid van mineralen van het lichaam bepalen. De hoeveelheid die opgenomen wordt, is afhankelijk van o.a. de hoogte van het aanbod, interacties tussen verschillende nutriënten, emoties, gezondheidsniveau, lichamelijke activiteit en leeftijd. Over het algemeen wordt aangenomen dat organische verbindingen een hogere biologische beschikbaarheid hebben dan anorganische. Onderzoeken met magnesium en calcium wijzen uit dat hun anorganische verbindingen in veel gevallen minstens zo goed worden opgenomen als bijvoorbeeld proteïnaten, gluconaten of lactaten. In de orthomoleculaire praktijk komt het neer op het zoeken naar een balans tussen kosten en effectiviteit.

#### **Ingrediënten**

Eèn tablet bevat: vitamine D2 (ergocalciferol)(100 ie) 2,5mcg, calcium (citraat) 250mg, magnesium (oxide, aspartaat) 125mg  
Hulpstoffen: Cellulose, magnesiumstearaat, aardappelzetmeel, stearinezuur, siliciumdioxide, HPMC (coating).

vrij van gist, suiker, lactose, conserveermiddelen en synthetische kleur-, geur- en smaakstoffen.

#### **Gebruik:**

1-2 tabletten per dag, bij voorkeur innemen tijdens of na een maaltijd. Voor personen vanaf 60 jaar 1-4 tabletten per dag.