

Fiber Complex



Fiber Complex is ontwikkeld voor wie zijn dagelijkse vezelinname op een bewuste en comfortabele manier wil aanvullen. De formule combineert twee complementaire plantaardige vezels, psyllium en inuline, in één capsule en ondersteunt zo de normale stoelgang.*

Psylliumvezels uit de zaadhuid van *Plantago ovata* bestaan hoofdzakelijk uit gelvormende oplosbare vezels, aangevuld met een natuurlijke fractie onoplosbare vezels. Zij staan bekend om hun vermogen water te binden en in de darm in volume toe te nemen, wat bijdraagt aan een soepele en regelmatige stoelgang.* Inuline, een oplosbare voedingsvezel uit chicoreiwortel, dient als voedingsbron voor darmbacteriën en ondersteunt zo het darmmilieu.*

Dankzij de capsulevorm is de inname eenvoudig en smaakneutraal, zonder mengen of oplossen. De zorgvuldig samengestelde combinatie van vezeltypen maakt dit product tot een praktische en doordachte aanvulling op de dagelijkse voeding.



Waarom Fiber Complex?

Voedingsvezels maken van nature deel uit van een volwaardig voedingspatroon en komen voor in onder andere volkoren granen, groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden. In het moderne eetpatroon blijft de inname echter vaak achter bij de aanbevolen hoeveelheid, terwijl juist de variatie aan vezeltypen bepalend is voor hun functie binnen het maagdarmkanaal.

Vezels verschillen in structuur, oplosbaarheid, viscositeit en fermenteerbaarheid. Gelvormende vezels, zoals psyllium, binden grote hoeveelheden water en vormen een zachte, viskeuze massa die het volume en de soepelheid van de darminhoud vergroot en zo bijdraagt aan een regelmatige stoelgang.* De kleine fractie onoplosbare vezels geeft daarbij extra structuur aan de darminhoud. Fermenteerbare vezels, zoals inuline, worden in de dikke darm door de microbiota omgezet, waarbij korte-ketenvetzuren ontstaan die bijdragen aan een evenwichtig darmmilieu.

Omdat verschillende bacteriestammen specifieke vezelstructuren gebruiken als voedingsbron, beïnvloedt de variatie in vezels de samenstelling en activiteit van de darmflora. Een voedingspatroon met uiteenlopende vezeltypen ondersteunt daarom een evenwichtige darmomgeving.

Fiber Complex brengt een gelvormende, volumegevende vezel en een fermenteerbare vezel samen in één capsule. Zo vormt het een gerichte en gebruiksvriendelijke aanvulling bij een voedingspatroon dat niet altijd voldoende vezels en variatie bevat. Voor een goede inname wordt geadviseerd de capsules met voldoende water in te nemen.



Perfect Health B.V.
Burg. Haspelslaan 15
1181 NB, Amstelveen

T +31 (0)20 280 9200
E info@perfecthealth.nl
W perfecthealth.nl

SAMENSTELLING PER 3 CAPSULE (DAGDOSERING): %RI*

Psyllium Husk vezels (<i>Plantago ovata</i>)	1500 mg
Inuline (<i>Cichorium intybus</i>)	375 mg

* RI: Referentie-Inname

Gebruiksadvies

Één tot twee keer per dag 3 capsules innemen met minimaal 250 ml water, 30–60 minuten voor de maaltijd. Zorg dat je gedurende de dag voldoende extra water drinkt, minstens 250 ml extra bij de maaltijd. Fiber Complex niet tegelijk innemen met medicijnen.

Dagdosering

1-3 vegan capsule(s) één tot twee keer per dag, afhankelijk van hoeveel vezels het dieet al bevat.

Ingrediënten

Psyllium zaad poeder, inuline, capsule (HPMC), antiklontermiddel (magnesiumzouten van vetzuren).

Bevat geen

Gluten, lactose, GMO, conserveringsmiddelen en synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen.

Ingrediënten

Psylliumzaadpoeder (*Plantago ovata*)*

Psylliumvezels worden gewonnen uit de zaadhuid van *Plantago ovata* en bestaan hoofdzakelijk uit oplosbare gelvormende vezels, met een kleinere fractie onoplosbare vezels. In de darm nemen zij vocht op en vergroten zij het volume van de darminhoud, wat de darmpassage vergemakkelijkt en bijdraagt aan een zachte ontlasting.

Inuline (uit Chicoreiwortel - *Cichorium intybus*)*

Inuline is een oplosbare voedingsvezel uit chicoreiwortel (*Cichorium intybus*). Deze fermenteerbare vezel dient als voedingsbron voor darmbacteriën en ondersteunt zo het evenwicht binnen de darmflora.

* Gezondheidsclaims over botanicals zijn in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.