

# Okinawa

## Dé basismineralen voor je gezondheid

**Mineralen zijn dé basis voor je gezondheid, we kunnen niet overleven zonder. Vitaminen kunnen hun werking niet doen zonder mineralen.**

De hoeveelheden aan mineralen in de bodem zoals bijvoorbeeld in groente, granen, fruit én in dierlijke producten zijn schrikbarend afgenomen. Dit proces is al gaande sinds het begin van de landbouwrevolutie. Door het gebruik van chemische bestrijdingsmiddelen en de bewerkingen door de voedingsindustrie, is voeding meer 'vulling' geworden.

**Recente onderzoeken laten soms dalingen zien van wel 70%!**

(bv. in een peiling van Ciba-Ceigy uit 1996 is het calciumgehalte van broccoli met 70% gedaald t.o.v. 1985)

**Aanvulling met een supplement dat calcium en magnesium bevat én 76 spoorelementen is essentieel geworden. De Okinawa mineralen is het meest zuivere en complete mineralensupplement, met de hoogste biologische opneembaarheid van 80% binnen 20 minuten.**

**Gebruik:** Omdat de Okinawa mineralen een poeder is, kun je deze heel gemakkelijk toevoegen aan alle vloeistoffen die je door de dag heen neemt: water, smoothies en sapsjes, yoghurt, kefir of warme dranken zoals soep.

**Zwangere vrouwen:** 1 – 3 maatschepjes per dag.

**Baby's:** Zogende vrouwen nemen zelf een dosis in (1 – 2 maatschepjes per dag).

Zodra de bijvoeding begint, kun je dagelijks een mespuntje aan een vloeistof toevoegen, bv. opvolgmelk, yoghurt of water.

**Kinderen tot 12 jaar:** ½ – 1 maatschepje per dag.

**Bij spier- en groei pijn:** 1 – 2 maatschepjes per dag.

**Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar:** 1 – 3 maatschepjes per dag.

**Bij zwak gebit/ beginnende gaatjes:** 1 maatschepje per dag in water, bij voorkeur verdeeld over de dag drinken, vooral na het eten en na zoete versnaperingen. Je kunt daarnaast een beetje poeder direct op de zwakke plekjes smeren voor het slapen gaan. De mineralen trekken ter plekke in. Het werkt echt!

Denk aan je dagelijkse vitamine D dosis voor een optimale opname.

**Bij osteoporose en na een botbreuk:** 2 – 3 maatschepjes per dag.

**Sporters:** 2 maatschepjes per dag.

**Bij verzuringsklachten:** 2 maatschepjes per dag.

\* 1 afgestreken maatschepje is 1 gram.

**Tip:** Om maagzuur en misselijkheid tegen te gaan, kun je in ieder glas water een beetje poeder oplossen, zodat je de gehele dag extra mineralen binnenkrijgt. Ook werkt het als acuut maagzuurmiddel; los in dat geval 1 maatschepje op in een klein laagje water en drink het gelijk op.

# Okinawa

Declaratie mineralen en spoorelementen per 3 gram:

\* Percentage van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aangegeven in de voedings- en warenwet.

Calcium:	684 mg	(86% ADH)	Casium:	0,15 mcg
Magnesium:	330 mg	(88% ADH)	Dysprosium:	0,15 mcg
Natrium:	1 mg	(0,05% ADH)	Erbium:	0,15 mcg
Fosfor:	0,4 mg	(0,06% ADH)	Europium:	0,15 mcg
Kalium:	0,15 mg	(0,07% ADH)	Gallium:	0,15 mcg
IJzer:	0,1 mg	(0,7% ADH)	Gadolinium:	0,15 mcg
Aluminium:	84 mcg		Germanium:	0,15 mcg
Mangaan:	19,5 mcg	(1% ADH)	Holmium:	0,15 mcg
Titanium:	15 mcg		Indium:	0,15 mcg
Chroom:	9 mcg	(22,5% ADH)	Iridium:	0,15 mcg
Jodium:	4,2 mcg	(2,8% ADH)	Lutetium:	0,15 mcg
Lithium:	3,6 mcg		Neodymium:	0,15 mcg
Barium:	2,7 mcg		Praseodymium:	0,15 mcg
Nikkel:	2,4 mcg		Antimoon:	0,15 mcg
Koper:	1,5 mcg	(0,2% ADH)	Samarium:	0,15 mcg
Zirconium:	1,5 mcg		Tantaal:	0,15 mcg
Zink:	1,5 mcg	(0,02% ADH)	Terbium:	0,15 mcg
Vanadium:	1,2 mcg		Thallium:	0,15 mcg
Arsenicum:	0,75 mcg		Ytterbium:	0,15 mcg
Hafnium:	0,6 mcg		Zilver:	0,15 mcg
Selenium:	0,6 mcg			
Yttrium:	0,6 mcg			
Kobalt:	0,9 mcg			
Beryllium:	0,6 mcg			
Kwikzilver:	0,6 mcg			
Platinum:	0,6 mcg			
Goud:	0,3 mcg			
Bismut:	0,3 mcg			
Lood:	0,3 mcg			
Molybdeen:	0,3 mcg	(0,6% ADH)		
Niobium:	0,3 mcg			
Palladium:	0,3 mcg			
Rubidium:	0,3 mcg			
Rhenium:	0,3 mcg			
Rhodium:	0,3 mcg			
Ruthenium:	0,3 mcg			
Tellurium:	0,3 mcg			
Thorium:	0,3 mcg			
Cadmium:	0,18 mcg			