



MIZU & KASAI

Compendium

Légende



100% végan



100% végétarien



Gélule végétale



Sans excipients

Tous nos compléments alimentaires sont sans OGM, non irradiés, sans pesticides, sans BPA et sont enregistrés auprès du SPF santé publique (FOODSUP) et possèdent un numéro NUT/PL/AS



SLEEP



INGRÉDIENTS

500 mg d'extrait sec

standardisé de valériane

(Racine titré à 0,8% d'acide
valérianique)

POSOLOGIE

1 à 2 gélules par jour le soir
avant d'aller dormir

INDICATIONS

- Troubles de l'endormissement
- Dépression légère et coup de blues
- Stress et anxiété

PRÉCAUTIONS

Déconseillé aux enfants

et aux femmes enceintes et allaitantes.

CONSEIL PATIENT

Excellente synergie avec RELAX dans
les troubles légers à modérés de
l'endormissement.



RELAX



INGRÉDIENTS

- 200 mg d'extrait sec standardisé d'escholtzia (Partie aérienne titré à 1,2% d'alkaloïde)
- 100 mg d'extrait sec standardisé de valériane (Racine titré à 0,8% d'acide valérianique)
- 100 mg d'extrait sec standardisé de passiflore (Partie aérienne titré à 4 % de flavonoïdes)
- 100 mg d'extrait sec standardisé d'aubépine (Sommité fleurie titré à 2% de vitexine)
- 100 mg d'extrait sec standardisé de mélisse (Feuille titré à 2,5% d'acides rosmariniques)
- 100 mg de lithothamne

POSOLOGIE

1 gélule par jour le soir

INDICATIONS

- Réveils nocturnes
- Stress et anxiété
- Préparation à l'endormissement.

PRÉCAUTIONS

Déconseillé aux enfants, femmes enceintes et allaitantes.

CONSEIL PATIENT

Excellente synergie avec SLEEP dans les troubles légers à modérés de l'endormissement et du sommeil.



VITA



INGRÉDIENTS

AJR		AJR	
• Vit A 100%	• Fer 100%		
• Vit B1 300%	• Iode 100%		
• Vit B2 300%	• Cuivre 100%		
• Vit B3 300%	• Magnésium 15%		
• Vit B6 143%	• Manganèse 25%		
• Vit B8 100%	• Molybdène 100%		
• Vit B12 120%	• Sélénium 91%		
• Vit C 100%	• Zinc 100%		
• Vit D 100%	• 4,5 mg coenzyme Q10		
• Vit E 100%	• 33,5 mg L-Carnitine		
• Vit K2 33%			

POSOLOGIE

1 gélule par jour le matin avec
250 ml d'eau,

INDICATIONS

- Fatigue passagère ou chronique
- Alimentation pauvre en vitamines/oligoéléments
- Récupération sportive (amateur)

PRÉCAUTIONS

Déconseillé aux enfants, femmes enceintes et allaitantes.



MAGNE



INGRÉDIENTS

- 500 mg magnésium bisglycinate 20%
- 300 mg magnésium glycérophosphate 11%
- 100 mg taurine
- 0,7 mg Vitamine B6

POSOLOGIE

1 à 3 gélules par jour réparties sur la journée

INDICATIONS

- Crampes, douleurs musculaires
- Fatigue
- Trouble du sommeil
- Stress et anxiété

PRÉCAUTIONS

Déconseillé aux enfants, femmes enceintes et allaitantes.



IMMUNO



INGRÉDIENTS

- 200 mg d'extrait sec de propolis
- 100 mg d'extrait sec d'Echinacée
(Racine titré à 0,4% d'echinacoside)
- 100 mg d'extrait sec de griffe de chat
(Ecorce titré à 3% d'alcaloïdes)
- 80 mg de vitamine C (100% AJR)
- 10 mg de Zinc (100% AJR)
- 55 µg de sélénium (100% AJR)

POSOLOGIE

1 à 2 gélules par jour durant 5
jours / semaine ou 3
semaines/mois

INDICATIONS

- Fatigue hivernale
- Bouton de fièvre
- Baisse de l'immunité
- Infection virale, rhume, grippe,...
(amélioration de la récupération)

PRÉCAUTIONS

Déconseillé aux enfants, femmes
enceintes et allaitantes,
immunodéprimé et chimiothérapie

CONSEIL PATIENT

À l'approche de l'hiver, excellente
synergie avec D.



D



INGRÉDIENTS

- 2000 UI de Vitamine D3
(Cholécalciférol)
- 430 mg Lithothamne

POSOLOGIE

1 gélule par jour de
préférence avec un repas
gras

INDICATIONS

- Carence en Vitamine D
- Prévention de l'ostéoporose,
renforcement osseux
- Baisse de l'immunité
- Infection virale, rhume, grippe,...
(amélioration de la récupération)

PRÉCAUTIONS

Déconseillé aux enfants, femmes
enceintes et allaitantes.

CONSEIL PATIENT

À l'approche de l'hiver, excellente
synergie avec IMMUNO. L'absorption de
la vitamine D est plus importante en
doses quotidiennes qu'en haute dose
mensuelle.



BOOST



INGRÉDIENTS

- 334 mg de Guarana
(Graine titré à 12% de
caféine soit 40 mg par
gélule)
- 200 mg de gelée royale
lyophilisée

POSOLOGIE

1 à 2 gélules par jour avec 250
ml d'eau, déconseiller les
prises le soir.

INDICATIONS

- Fatigue passagère ou chronique
- Examens, sport, deadlines ... (stimulation
des performances physiques et
intellectuelles)
- Difficultés de concentration
- Stress
- Action antioxydante
- Coupe-faim

PRÉCAUTIONS

Déconseillé aux enfants, femmes
enceintes et allaitantes, problèmes
cardiaques et hypertension.



ZEN



INGRÉDIENTS

- 200 mg d'extrait sec standardisé de passiflore (Partie aériennes titrée à 4% en flavonoids)
- 200 mg d'extrait sec standardisé de d'ashwaganda (Racine titrée à 5% en withnolides)
- 200 mg d'extrait sec standardisé de d'éleuthérocoque (Racine titrée à 0,8% d'éleuthérosides)
- 95 mg de lithothamne (aquamin F)
- 5 mg d'extrait sec standardisé de poivre noir (Fruit titré à 95% de pipérine)

POSOLOGIE

1 à 2 gélules par jour

INDICATIONS

- Stress et anxiété
- Surcharge de travail
- Plante adaptogène:
 - meilleure tolérance et résistance face au stress.
 - réduction de la fatigue et amélioration de la concentration

PRÉCAUTIONS

Déconseillé aux enfants, femmes enceintes et allaitantes.



DIGEST



INGRÉDIENTS

- 200 mg d'extrait sec de gingembre titré à 5 % en gingérol
- 200 mg d'extrait sec de cannelle de Ceylan titré à 25% en polyphénols
- 200 mg d'extrait sec de fenouil 4/1 titré à 1,5% d'HE*
- 100 mg d'extrait sec de menthe poivrée 1/1 titré à 0,1% d'HE

POSOLOGIE

1 gélule par jour avant un repas

*LIMITE MAXIMALE EUROPÉENNE POUR UN ADULTE DE 60 KG PAR VOIE INTERNE

INDICATIONS

- Digestion difficile
- Nausées / Vomissements
- Mal des transports
- Gastroentérite (amélioration de la récupération)

PRÉCAUTIONS

Déconseillé aux enfants et interdiction chez la femmes enceinte et allaitante.

CONSEIL PATIENT

Action préventive : prendre la gélule 30' avant le repas difficile ou le voyage.



FLORA



INGRÉDIENTS

- 100 mg de Lactobacillus rhamnosus (10 milliards de bactéries)
- 100 mg de Lactobacillus casei (10 milliards de bactéries)
- 100 mg de Lactobacillus acidophilus (10 milliards de bactéries)
- 50 mg de fibre d'acacia (prébiotique)

POSOLOGIE

1 gélule par jour avec 250 ml d'eau 30' avant un repas ou 2 heures après.

INDICATIONS

- Diarrhées, prévention de la turista
- Antibiothérapie et déséquilibre du microbiote
- Dysfonctionnement intestinal non grave et connu

PRÉCAUTIONS

Déconseillé aux enfants, femmes enceintes et allaitantes et chez les personnes les immunodéprimées.

CONSEIL PATIENT

Excellente synergie avec DIGEST lors de troubles gastro-intestinaux. Utile lors de voyage à l'étranger.