



IQ Balance

DAY & NIGHT student support formula

Wordt je concentratievermogen zwaar op de proef gesteld tijdens de blok? Bezorgen de grote pakken leerstof je stress? Slaat de vermoeidheid te vroeg toe en houdt de stress je 's nachts uit je slaap? Dan heb jij nood aan een duwtje in de rug. Physalis IQ Balance is een natuurlijk complex dat zowel overdag als 's nachts ondersteuning biedt.



BELANGRIJKSTE INHOUDSSTOFFEN

DAY

- ✓ Flavonglycosides
- ✓ Terpeenlactonen
- ✓ Bacosides
- ✓ Rozemarijnzuur
- ✓ Macaënen en macamiden, glucosinolaten, fytosterolen
- ✓ Zink
- ✓ Magnesium
- ✓ Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B12 en C

NIGHT

- ✓ L-theanine
- ✓ Limoneen
- ✓ Rozemarijnzuur

HOOFDEIGENSCHAPPEN

DAY

- ✓ Ondersteunt het geheugen en de concentratie.
- ✓ Ondersteunt de fysieke en mentale prestaties.
- ✓ Draagt bij tot de vermindering van de vermoeidheid.

NIGHT

- ✓ Draagt bij tot de relaxatie en de goede nachtrust.
- ✓ Met natuurlijke L-theanine uit groene thee!

IQ BALANCE DAY

Tijdens een blokperiode stelt men hoge eisen aan het concentratievermogen en het geheugen. Bovendien gaan deze periodes vaak gepaard met stress. Om te slagen moet er natuurlijk gestudeerd worden, maar een duwtje in de rug is voor elke student bevorderlijk.

Physalis IQ Balance DAY bevat extract van twee traditionele Ayurvedische planten, bacopa (Brahmi) en Indiase ginseng (KSM-66 Ashwagandha®), die beiden helpen bij **stress-situaties**. Bacopa ondersteunt, net zoals *Ginkgo biloba* en zink, het **geheugen** en de **concentratie**. Ashwagandha en maca* ondersteunen de **mentale prestaties** en het **uithoudingsvermogen**. De toegevoegde B-vitamines dragen bij tot het behoud van een **gezond zenuwstelsel** en vitamine C en magnesium dragen bij tot de **vermindering van vermoeidheid**.

*Zowel **ashwagandha** als **maca** zijn zogenaamde natuurlijke **adaptogenen** of stoffen die het aanpassingsvermogen van ons lichaam ondersteunen. Hierdoor verbetert de stressbestendigheid en de stemming. Je wordt er enerzijds rustiger van en anderzijds stimuleren ze de concentratie. **Adaptogenen** verhogen de alertheid zonder de vervelende bijwerkingen eigen aan stimulerende middelen zoals cafeïne.

IQ BALANCE NIGHT

Slecht inslapen en stress zijn veel voorkomende ongemakken bij studenten in de examenperiode. Physalis IQ Balance NIGHT bevat citroenmelisse (Cyracos®) die bijdraagt tot de **relaxatie** en de **goede nachtrust** en een extract van zoete sinaasappelschil (Serenzo™). Beide extracten hebben een wetenschappelijk bewezen doeltreffendheid. Met natuurlijke **L-theanine*** uit groene thee!

***L-Theanine** is een aminozuur dat bijna uitsluitend voorkomt in groene theebladeren (*Camellia sinensis*) en is één van de meest efficiënte relaxerende stoffen uit de natuur. Onderzoek toonde aan dat L-theanine door de bloed-hersenbarrière dringt en de productie van alfa-golven in de hersenen stimuleert. Alfa-golven staan onlosmakelijk in verband met een ontspannen toestand. Anderzijds heeft L-theanine ook een effect op neurotransmitters (zoals GABA, serotonine en dopamine), die een invloed uitoefenen op de stemming en cognitieve functies zoals geheugen en leervermogen.

"BACKED BY SCIENCE"

KSM-66 Ashwagandha® (Withania somnifera)

Ashwagandha (de wortel van *Withania somnifera*) is een populair middel uit de Ayurveda of de traditionele Indiase geneeskunde. Alhoewel het dus al eeuwen gekend is, wordt het nu pas wereldwijd erkend door de groeiende aandacht vanuit de wetenschappelijke wereld. KSM-66 Ashwagandha® is een premium (biologisch) ashwagandha-extract. Ontstaan uit **14 jaar onderzoek** dat wordt geproduceerd via "**groene chemie**" (zonder het gebruik van organische solventen). Het is gestandaardiseerd op minstens **5% withanolides** en is 's werelds meest bestudeerde en veiligste ashwagandha-extract. Het bevordert de homeostase of het evenwicht in het lichaam door zijn **adaptogene werking** en heeft de volgende klinisch bewezen effecten:

- Vermindering van **stress**.
- Verbetering van het **geheugen** en **cognitie**.
- Verbetering van het **uithoudingsvermogen** en de **kracht**.

Cyracos® (*Melissa officinalis*)

Cyracos® is een wetenschappelijk bestudeerd extract van **citroenmelisse**, een traditionele aromatische plant. Dankzij zijn specifieke samenstelling (rijk aan hydroxykaneelzuur, vnl. rozemarijnzuur) is Cyracos® het enige plantenextract van citroenmelisse dat tegelijkertijd inwerkt op de **stress** tijdens studeren én de gevolgen van stress zoals **slaapstoornissen**. In klinische studies werd al na 15-dagen inname van 600 mg Cyracos® een significant effect waargenomen op stress, angst en slapeloosheid. Het verhoogt de **stressbestendigheid** zonder hierbij een gevoel van slaperigheid op te wekken en werd daarom zowel aan Physalis **DAY** als **NIGHT** toegevoegd.

Serenzo™ (*Citrus sinensis*)

Serenzo™ is een biologisch en innovatief extract rijk aan limoneen (>20%) uit de schil van **zoete sinaasappel** dat helpt om het gevoel van stress te reduceren en de **stress-gerelateerde symptomen** te verminderen. Deze effecten werden reeds aangetoond in *in vitro* en *in vivo* wetenschappelijke studies.

Gezonde voeding, beweging en voldoende slaap staan in de blok wellicht niet bovenaan je to-do-lijstje. Toch zijn deze dingen nu belangrijker dan ooit: hoe meer brandstof en zuurstof je hersenen krijgen, hoe beter je zal kunnen studeren.

ENKELE TIPS die je kunnen **helpen tijdens het studeren** en om een **goede nachtrust** te vinden:

OVERDAG

- Besteed aandacht aan gezonde voeding, het zorgt voor een boost en vermindert de vermoeidheid.
- Sport of beweeg minstens 20-30 minuten per dag.
- Vermijd suikerrijke dranken en/of andere pepmiddelen.
- Eet voeding die rijk is aan trage suikers (volkoren producten en groenten).
- Eet voeding die rijk is aan omega-3 vetzuren, dit ondersteunt de hersenfunctie (in vette vis, zoals zalm, walnoten, lijnzaad, chia-zaad).
- Neem af en toe pauze en maak je hoofd leeg, het helpt je efficiënter en productiever te werken.
- Studeer in een rustige omgeving zonder afleiding.

VOOR HET SLAPEN GAAN

- Ontspan 1u voor het slapengaan.
- Vermijd TV, computer, smartphone.
- Drink kruidenthee (vb. Physalis Relax & Sleep).
- Vermijd cafeïne-gebruik na 16u.
- Zorg voor regelmaat.
- Slaap in een goed verluchte, koele (niet meer dan 18 à 20°C) en verduisterde slaapkamer.
- Vermijd het gebruik van slaapmedicatie.

Samenstelling per 2 tabletten

DAY	Ginkgo biloba extr. (24% flavone glycosides, 6% terpeno lactones)	90 mg
	Bacopa monnieri extr. (Bacognize®; 6% bacopa glycosides)	300 mg
	Withania somnifera extr. (KSM-66 Ashwagandha®; >5% withanolides <0,1% withaferin)	300 mg
	Melissa officinalis extr. (Cyracos®; 7-15% rosmarinic acid)	300 mg
	Lepidium meyenii extr. (4/1)	250 mg
	Zinc (100%*)	10 mg
	Magnesium (15%*)	56,25 mg
	Vitamine B1 (100%*)	1,1 mg
	Vitamine B2 (343%*)	4,8 mg
	Vitamine B3 (100%*)	16 mg
	Vitamine B5 (100%*)	6 mg
	Vitamine B6 (100%*)	1,4 mg
	Vitamine B12 (100%*)	2,5 µg
	Vitamine C (100%*)	80 mg
NIGHT	Camellia sinensis extr. (20% L-theanine)	550 mg
	Citrus sinensis extr. (Serenzo™; >20% limonene)	500 mg
	Melissa officinalis extr. (Cyracos®; 7-15% rosmarinic acid)	300 mg

* % van de Referentie Inname (R.I.)

Cyracos® is a trademark of Naturex S.A. / Serenzo™ is a trademark of Nexira

Gebruik:

DAY: 1 tablet 's morgens en 1 tablet 's middags bij de maaltijd met wat water.

NIGHT: 1 tablet 's avonds bij de maaltijd en 1 tablet 1 uur voor het slapen gaan.

- Koel (max. 25°C), droog en in het donker bewaren.
- Raadpleeg uw arts bij gelijktijdig gebruik van antistollingsmiddelen.
- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en borstvoeding.

