

Laboratoires

ORTIS[®]

DEPUIS 1958

MAAG

LEVER

DIKKE DARM

FLORA

DARMTRANSIT

**Ortis, de expert
van de spijsvertering,
maakt vrij baan voor jou!**

Handel natuurlijk voor je  Gezondheid!

Is je darmtransit verstoord? Heb je last van je maag tijdens je vertering?

Voor elk probleem bestaat er een oplossing – Ortis maakt vrij baan voor jou en ruimt verteringsproblemen uit de weg!

Hoewel er niet gauw openlijk over wordt gepraat, hebben veel mensen vaak last van spijsverteringsproblemen. Bijna een persoon op drie heeft last van een onregelmatige darmtransit, en een op de twee van een moeilijke spijsvertering. De verschillende soorten kwaaltjes die af en toe kunnen opreden zijn een opgeblazen gevoel, winderigheid en een algemeen gevoel van ongemak, en kunnen de levenskwaliteit echt aantasten. Zijn ze het gevolg van onze levensstijl? Stress en voedingskeuzes worden het vaakst geopperd als oorzaken. Maar ook medicatie, een verandering in het voedingspatroon, zorgen of reizen blijven de meest voor de hand liggende oorzaken van een onregelmatige darmtransit of een slechte vertering. Je hoeft niet in stilte te lijden, er kan iets aan worden gedaan. Allereerst is het belangrijk om gezond te leven, gezond en evenwichtige te eten, veel water te drinken en regelmatig te sporten. Maar wanneer dat niet voldoende is of even niet lukt, dan kun je een duwtje in de rug gebruiken.

Op zulke momenten kunnen planten je helpen.

Ontdek de natuurlijke oplossingen van Laboratoires Ortis dankzij zijn expertise in spijsvertering sinds 1958

Ortis biedt je twee verwante en complementaire assortimenten aan:

Het assortiment Spijsvertering en het assortiment Darmtransit:

Kom alles te weten over het spijsverteringsstelsel en de darmtransit	Brandend maagzuur	Moeilijke spijsvertering	Overbelasting van de lever
			
Pagina 4 en 5	Pagina 6 en 7	Pagina 8 en 9	Pagina 10 en 11
Opgeblazen gevoel en winderigheid	Darmflora	Vertraagde darmtransit	Vertraagde darmtransit bij gevoelige darmen
			
Pagina 12 en 13	Pagina 22 tot 23	Pagina 14 en 15	Pagina 16 en 17
Vertraagde darmtransit bij kinderen	Intense darmtransit	Recepten voor een efficiënte vertering	Extra adviezen
			
Pagina 18 en 19	Pagina 20 en 21	Pagina 24 en 25	Pagina 26 en 27

De taak van **maagdarmstelsel** is om uit onze voeding de voedingsstoffen te halen die ons lichaam nodig heeft voor zijn goede werking, en om alles wat het lichaam niet kan opnemen weer uit te scheiden via de ontlasting.

Onze energie, onze groei en ons systeem voor cellulair herstel bijvoorbeeld, zijn rechtstreeks afhankelijk van dit subtiele en kwetsbare evenwicht.

Ons dagelijks leven, onze hectische levensstijl en onze voeding zijn allemaal factoren die deze homeostase kunnen verstoren.

De onderzoek- en ontwikkelingsteams van Laboratoires ORTIS ontwikkelen al meer dan 60 jaar natuurlijke gezondheidsoplossingen die zowel doeltreffend zijn als geen bijwerkingen* hebben. Wij bieden producten aan op basis van planten, met werkingssynergieën van 100% natuurlijke oorsprong. Onze producten zijn dus ook geschikt voor vegetariërs.

*Zoals alle genotificeerde voedingssupplementen bij naleving van de vermelde gebruiksvorschriften.

De organen van het spijsverteringsstelsel

LEVER

- Filtering en zuivering van het bloed
- Omzetting en opslag van stoffen die door het spijsverteringskanaal zijn opgenomen (ook toxische stoffen zoals geneesmiddelen, alcohol...)
- Productie van gal en de meeste proteïnen
- Rol in het vet-, proteïne- en suikermetabolisme

MAAG

- Opslag van de voedselbolus
- Vertering van proteïnen door het maagzuur en pepsine
- Vertering van vetten door de maaglipase
- Bescherming van het maagslijmvlies door de slijmen

GALBLAAS

- Opslag van de gal
- Afgifte van alkalische gal om voedingsvetten tot kleine micellen te emulgeren en de zuurgraad van de spijsbrij te neutraliseren

PANCREAS

- Vrijgave van een enzymenmengeling met proteasen (waaronder trypsine), lipasen en amylase om de proteïnen, lipiden en complexe koolhydraten te verteren
- Productie van bicarbonaat om de zuurgraad van de spijsbrij te neutraliseren

DIKKE DARM

- Absorptie van water en zout
- Voltooiing van de absorptie van voedingsstoffen
- Afvoer van residuen naar het rectum

MOND

- Kauwen en malen van voedsel
- Bevochtiging van voedsel door het speeksel
- Eerste fase van de vertering van zetmeel door speekselamylase en van vetten door de speeksellipase

FARYNX

SLOKDARM

DUNNE DARM

- Voortzetting van de vertering
- Absorptie van voedingsstoffen

Brandend maagzuur?

Onze levensstijl is soms een beproeving voor de maag...
Behoud de balans van je maag!



Onevenwichtige voeding, een verandering in levenswijze en stress kunnen de normale afscheiding van de maag verstoren. Er moet

snel worden opgetreden om het gevoel van brandend maagzuur te kalmeren.

Brandend maagzuur verzachten

Minacia FORTE GEL

Een gel met frambozenmaak die helpt bij een moeilijke spijsvertering en zure oprispingen.

Minacia REGULAR

Een 18-daagse oplossing die langdurig helpt voor het spijsverteringscomfort en tegen het branderig gevoel.

 **Zoethout en amla** helpen het evenwicht en het comfort van het spijsverteringsstelsel te behouden.
+ Alginaat

 **Zoethout** helpt het evenwicht en het comfort van het spijsverteringsstelsel te behouden.
 **Heemst** draagt bij aan het spijsverteringscomfort en het welzijn van de maag.
+ Nebulisaat van aardappel, lithothamnium, duizendblad en klei

INNAME
INDIEN
NODIG

1 tot 4
/dag
+ 12 jaar

100%
NATUURLIJKE
OORSPRONG

VEG
OK
VEGETARIËRS

SNELLE
WERKING

BETERE
TOLERANTIE

2
na de
maaltijd
+ 12 jaar

Moeilijke vertering, zware maag?

Reisziekte, copieuze maaltijden,
overdaad...

Voel je snel weer licht!



We houden allemaal van gezellig tafelen met vrienden en familie, we gaan al eens graag op reis... Zulke momenten zijn essentieel voor ons mentale welzijn, maar betekenen soms ook

een overdaad voor ons lichaam. Je hoeft je er niet schuldig om te voelen! Bovendien kunnen spijsverteringsbevorderende planten je vertering ondersteunen.

De spijsvertering op natuurlijke wijze bevorderen

Minesium

De ideale oplossing die snel werkt bij ongemak door reisziekte of een moeilijke spijsvertering.

Easy Digest

Een mix van 10 spijsverteringsplanten die snel bijdragen tot een vlotte vertering.

Gember

draagt bij aan de goede werking van de maag.

+ Pepermunt

+ Heemst

Venkel

helpt het evenwicht en het comfort van het spijsverteringsstelsel te behouden.

+ Paardenbloem, artisjok, pepermunt, melisse, engelwortel, rozemarijn, kaneel, gentiaan

INNAME
INDIEN
NODIG

1 tot 3
/ dag
+ 12 jaar

100%
NATUURLIJKE
OORSPRONG

VEG
OK
VEGETARIËRS

SNELLE
WERKING

1
naar
behoefte
+ 18 jaar

NOMADE
SHOT

Trage spijsvertering, vermoeidheid, doffe huid, gewichtstoename?

Overdaad, zware maaltijden, aperitieven...

Help je lever uitspattingen te verwerken!



Je houdt van feestjes en doet je reputatie van levensgenieter alle eer aan. Je hebt een stressvolle periode achter de rug of je hebt geneesmiddelen moeten nemen? Je kunt dan waarschijn-

lijk wat hulp gebruiken om met al deze overdaad om te gaan. Wacht niet te lang om in te grijpen: ondersteun de werking van je lever en vermijd overbelasting van de spijsvertering en de lever.

De lever op natuurlijke wijze ondersteunen

Lever-Zuivering

Ontgift diepgaand in 20 dagen en ondersteunt de werking van de lever en de galwegen.

Artisjok & Paardenbloem

Biologische oplossing die de dagelijkse spijsvertering vergemakkelijkt en de goede werking van de lever ondersteunt.

Artisjok en paardenbloem ondersteunen de ontgifting, houden de lever gezond en bevorderen de spijsvertering.

Mariadistel en paardenbloem dragen bij aan een goede werking van de galblaas.

Mariadistel is een antioxidant dat de leverfunctie ondersteunt en de afscheiding van gifstoffen bevordert.

+ Cantaloupe meloen

Artisjok en paardenbloem vergemakkelijken de vertering van vetten.



Opgeblazen gevoel en/of winderigheid?

Stress en onevenwichtige voeding gaan niet goed samen...

Krijg je platte buik terug!



Een opgeblazen gevoel en winderigheid ontstaan vaak door te vette en te gesuikerde voeding en te veel stress. Daarnaast zouden ook intoleranties – een immer va-

ker voorkomend probleem – aan de oorzaak kunnen liggen. Geen zorgen, de schatten van de natuur kunnen je helpen!

Een onflatterend opgeblazen buik en gênante winderigheid vermijden op natuurlijke wijze

Colon Relax FORTE

Een synergie van 4 planten die snel inwerkt op een opgeblazen gevoel en winderigheid, en die bijdraagt aan een comfortabele spijsvertering.



Venkel, kamille en peper-munt

helpen bij een opgeblazen gevoel en winderigheid.



Citroenmelisse

draagt bij tot een comfortabele vertering.

2
/ dag

12-18 jaar

1
3x / dag

+ 18 jaar



Colon Balance REGULAR

Een combinatie van plantenextracten, een vitamine en melkzuurfermenten met een langetermijnwerking op de dikke darm en het darmmicrobioom.



Melisse

helpt bij een opgeblazen gevoel en winderigheid.

+ Kurkuma

+ Vitamine B3

+ 3 stammen van melkzuurfermenten (lactobacillen en bifidobacteriën)

1
ochtend
nuchter

+

2
avond bij
de maaltijd

+ 18 jaar



Voor het evenwicht van je microbioom

Te veel vetten, te weinig vezels?
Grijp in en ondersteun je darmflora!



Stress, onevenwichtige voeding, en medicatie kunnen allemaal het evenwicht van de darmflora beïnvloeden. Je microbioom speelt een fundamentele rol voor de goede werking van je spijsvertering en darmtransit. Blijf dus niet bij de pakken zitten en help je darmmicrobiom zijn taak optimaal uitvoeren!

Microbio-Lactica

Een complete oplossing van 100% natuurlijke oorsprong, speciaal voor het darmmicrobiom.

1 / ochtend
nuchter
+ 3 jaar

1 / ochtend
nuchter
+ 6 jaar

Een evenwichtig microbiom

MicrobioLactica (zakjes) combineert de bijdrage van vezels en van 6 stammen melkzuurfermenten van 3 specifiek geselecteerde groepen:

- 3 soorten lactobacillen:
Lactobacillus acidophilus,
Lactobacillus casei,
Lactobacillus bulgaricus
- 2 soorten bifidobacteriën:
Bifidobacterium lactis,
Bifidobacterium longum
- 1 soort streptokokken:
Streptococcus thermophilus



Minder ballast voor meer lichtheid!

Je hoeft je niet te laten afremmen door een trage darmtransit.

Ook verkrijgbaar in blokjes



Meer dan 30% van de bevolking en 2 op de 3 vrouwen zeggen last te hebben van een trage darmtransit. Naast stress, wat volgens consumenten de grootste oor-

zaak is, zijn dehydratatie, een zittend leven, te weinig beweging en te veel eten factoren die allemaal bijdragen tot het ongemak.

Je darmen op natuurlijke wijze aanwakkeren


Vuchten & vezels FORTE


Een unieke synergie van planten om een vertraagde darmtransit met opgeblazen gevoel opnieuw in evenwicht te brengen.


Vuchten & vezels REGULAR

Een synergie van planten die op duurzame en natuurlijke wijze de darmtransit reguleert dankzij een optimale balans tussen hydratatie en stimulatie, in combinatie met een ballastwerking.

 **Het gestandaardiseerd tanninearm rabarberextract van Ortis,** voor een versterkte stimulerende werking.

 **Karwij** helpt bij een opgeblazen gevoel.

 **Voor de formule in blokjes: tamarinde** bevordert de transit door een ballastwerking.

 **Vijgen** dragen bij aan een goede darmgezondheid.


+ Dadels en pruimen


1
/avond

+ 12 jaar


1
/avond

+ 12 jaar

 **Rabarber** bevordert een regelmatige darmtransit.

 **Voor de formulering in blokjes: tamarinde**

bevordert de transit door een ballastwerking.

 **Vijgen** dragen bij aan een goede darmgezondheid.

+ Dadels



Vertraagde darmtransit bij gevoelige darmen

Een zachte en natuurlijke oplossing die doeltreffend werkt.



Wat als je een vertraagde darmtransit hebt... en gevoelige darmen?

Weet dan dat **ORTIS** bijzondere aandacht besteedt aan zijn oplossingen. Tot 40% van de zwangere vrouwen heeft last van een vertraagde darmtransit. Het is absoluut mogelijk om op een zachte manier het dagelijks comfort terug te vinden!

De fysiologische en hormonale veranderingen die eigen zijn aan een zwangerschap, zijn vaak de oorzaak van een verstoorde werking van de darmtransit. Tijdens deze bijzonder intense en gevoelige periode wordt het immers ten zeerste aangeraden om voorzorgsmaatregelen te nemen bij de keuze van de voorgestelde oplossingen.

De darmtransit op natuurlijke wijze normaliseren tijdens de zwangerschap

Vruchten & vezels REGULAR Stick

Een oplossing van 100% natuurlijke oorsprong, nauwkeurig gedoseerd voor een doeltreffende en tegelijk zachte werking. De formule is verrijkt met natuurlijke vezels die via een mechanische ballastwerking een regelmatige darmtransit helpen te behouden en bijdragen tot een goede darmgezondheid.



Blonde psyllium en vijg helpen een regelmatige darmtransit te behouden dankzij hun vezelgehalte.

+ Inuline en oligofructose

*Bevat enkel van nature aanwezige suikers



Vertraagde darmtransit bij kinderen



Aangezien de belangrijkste oorzaak van darmluiheid bij kinderen van psychologische aard is, is het belangrijk om een passende oplossing aan te bieden.

Vruchten & Vezels KIDS

Een synergie die speciaal is ontwikkeld voor het welzijn van kinderen. Een 100% natuurlijke oorsprong siroop met een lekkere appelsmaak om terug een langdurig normale darmtransit te bekommen op natuurlijke wijze.

De darmtransit van kinderen reguleren op natuurlijke wijze



Tamarinde

helpt in alle zachtheid een regelmatige darmtransit te behouden dankzij zijn ballastwerking.

+ Een formule rijk aan vezels dankzij acacia en pruimen.

*Bevat enkel van nature aanwezige suikers



30 ml / dag
+ 3 jaar



Intense darmtransit?

Stress, zorgen,
medicatie, reizen...

Grijp in en krijg weer
een normale stoelgang.

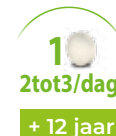


Stress, onevenwichtige voeding, reizen en medicatie kunnen allemaal een invloed hebben op de snelheid van je transit.

Grijp in en geef je lichaam een duwtje in de rug om je darmtransit zijn verdiende welbevinden terug te bezorgen!

IntestiNorm

Een unieke oplossing van natuurlijke oorsprong voor het behoud van een vaste stoelgang dankzij de synergie van de werkingen van planten en melkzuurfermenten.



Je lichaam op natuurlijke wijze helpen om het evenwicht in de darmen te herstellen



Kattestaart en blauwe bosbes

helpen een normale stoelgang te behouden en het darmmicrobioom in evenwicht te brengen.



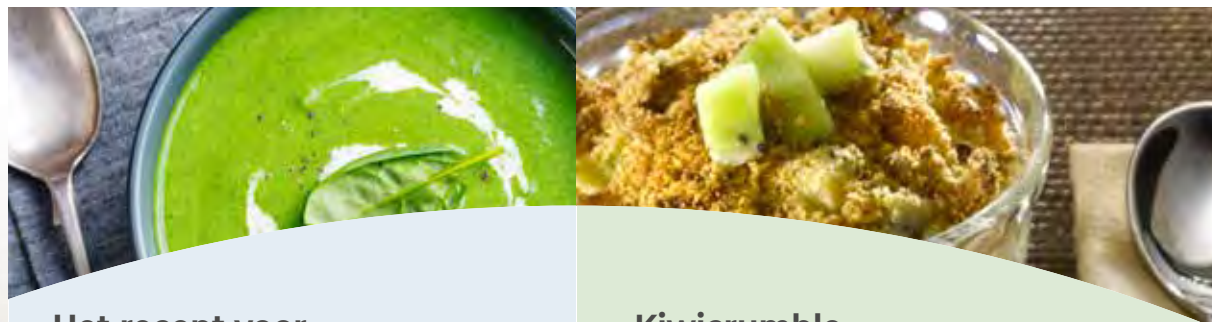
Kamille

helpt bij winderigheid en een opgeblazen gevoel.

+ 3 stammen van melkzuurfermenten (lactobacillen en bifidobacteriën)



Enkele lekkere recepten voor een vlotte vertering



Het recept voor romige spinazie

Voor 4 personen

- 500 g spinazie
- 1 ui
- 2 aardappelen
- 1 blokje groentebouillon
- extra vierge olijfolie
- peper en zout

Bereiding:

1. Snipper de ui, snijd de aardappelen in blokjes en hak de schoon-gemaakte spinazieblaadjes grof.
2. Voeg in een grote pan een beetje extra vierge olijfolie toe en bak de ui enkele minuten goudbruin.
3. Voeg de spinazie toe en na 2-3 minuten de aardappelen.
4. Kruid met peper en zout, voeg het bouillonblokje toe en giet er water bij tot alles net onder staat.
5. Laat het geheel 40-45 minuten koken op middelhoog vuur.
6. Zet het vuur uit en roer.
7. Je kunt dit gerecht nog afwerken met croutons van volkorenbrood.

Kiwicrumble

- 7 à 8 kiwi's
- 125 g bloem
- 100 g zachte boter
- 100 g bruine suiker
- chocoladeschilfers (optioneel)

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Meng de bloem en de suiker. Voeg vervolgens de gesmolten boter toe.
3. Meng alles goed met de handen. Het deeg moet 'zanderig' zijn. Als dat niet zo is, kun je een beetje bloem toevoegen.
4. Boter een ovenschaal in. Schil de kiwi's en snij ze in halve schijfjes, en schik ze in twee lagen op de bodem van de schaal. Als je wil, kun je het geheel nog afwerken met een paar chocoladeschilfers.
5. Bedek de kiwi's met het deeg. Bak 30 minuten op 175 °C, maar hou de kleur in de gaten. Als het deeg goudbruin ziet, kun je de crumble uit de oven halen.

Kun je wat begeleiding gebruiken voor je darmtransit?

Hier vind je meer informatie!



<https://blossom.ortis.com/nl-be/darmtransit>

Schrijf je in voor Blossom Transit, een gratis e-coachingprogramma voor gezondheid per e-mail. Adviezen, recepten, oefeningen, informatie... na een paar weken heb je alle sleutels in handen om je darmtransit te doorgronden.

 **blossom**
by Ortis

Enkele tips voor een vertering en transit zonder verstoppingen

Drink!

Het is belangrijk om minstens 1,5 l water per dag te drinken. Veel vocht drinken hydrateert de weefsels en de voedingsstoffen, en vergemakkelijkt het werk van de darmen.



Ontspan!

Ontspanning bevordert een normale darmactiviteit.



Beweeg!

Lichaamsbeweging stimuleert de peristaltiek en vergemakkelijkt zo de evacuatie van de stoelgang.



Eet regelmatig en kleine hoeveelheden!

Het wordt aangeraden om 6 kleine maaltijden per dag te eten in plaats van 3 grote, om het spijsverteringsstelsel optimaal te laten werken zonder het te overbelasten.



Luister naar je lichaam!

Wacht niet wanneer je aandrang voelt om naar het toilet te gaan.



Eet vezelrijke voeding!

Eet fruit (peer, pruim, sinaasappel), groenten, volkoren granen, peulvruchten, gedroogd fruit en oliehoudende zaden wanneer je darmtransit vertraagd is, en kies voor voedingsproducten zoals rijst en bananen wanneer je ontlasting niet erg vast is.



Eet gefermenteerde voeding (kefir, lopende of vaste natuuryoghurt, augurken, zuurkool...)!

Gefermenteerde voeding bevat natuurlijke fermenten die je darmmicrobioom in balans helpen brengen.



Kies voor comfort!

Drag comfortabele kleding die de buik niet afknelt.



Extra adviezen: de expertise van twee complementaire assortimenten



Het ritueel voor de luie darm

Last van een terugkerende luie darmtransit? Mogelijk ligt de oorzaak ook bij de lever.



Het ritueel bij occasionele overdaad

Laat uitspattingen je darmgezondheid niet verstoren!

of



Het ritueel voor een evenwichtige transit en versterkte flora

Voor luie en gevoelige darmen



Het ritueel voor de darmtransit bij een opgeblazen gevoel

In geval van occasionele luie darmen in combinatie met een opgeblazen gevoel

Vraag meer informatie aan je apotheker of winkelier.

Laboratoires

ORTIS[®]

DEPUIS 1958

Laboratoires Ortis zijn al 60 jaar lang pioniers in de fytogezondheid

De opdracht van onze 130 Laboratoires Ortis-medewerkers is om je welzijn duurzaam te verbeteren door natuurlijke en innovatieve oplossingen te ontwikkelen die beantwoorden aan de hoogste eisen voor kwaliteit, doeltreffendheid en veiligheid.

Onze ervaren onderzoeksteams zetten zich elke dag opnieuw vol overgave in om in de verborgen schatten van de natuur nieuwe oplossingen te vinden die jouw comfort, levenskwaliteit en welzijn verhogen. Planten kunnen onder meer helpen om het lichaam weer in balans te brengen, het immuunsysteem te versterken, een regelmatige darmtransit te verzekeren, en om al die kleine ongemakken die het dagelijkse leven verstoren, te voorkomen of te overwinnen.

Laboratoires Ortis is ervan overtuigd dat de natuur op een duurzame manier bijdraagt aan het welzijn van iedereen.

Handel samen met Ortis natuurlijk voor je gezondheid.

ORTIS AG-SA-NV,
Hinter der Heck 46,
4750 Elsenborn,
BELGIUM
+32 (0)80 44 00 55,
info@ortis.com
www.ortis.com



Ortisfriends



Ortis_be
Ortis_nl