

Multi Komplex

Vitaminok, ásványi anyagok, növényi kivonatok és Q10

Mikor ajánljuk?

A napi mikrotápanyag-bevitel átfogó kiegészítésére, a változatos táplálkozás és az egészséges életmód mellé.

A formula **12 vitamint**, valamint **5 ásványi anyagot és nyomelemet** tartalmaz. Ezeket szőlőmag-, bodorrózsa- és körömvirágkivonat, valamint Q10 egészíti ki.

Az összetételben **5-MTHF**, **metilkobalamin** és **piridoxál-5-foszfát** vitaminformák is szerepelnek.



12 vitamin

a napi formulában

5 ásványi anyag

és nyomelem

30 nap

2 kapszula / nap

Több élettani terület támogatása

- **Immunrendszer**

A C- és D-vitamin, a cink és a szelén hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.

- **Energiatermelő anyagcsere**

A B1- és B2-vitamin részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban.

- **Antioxidáns védelem**

A C- és E-vitamin, a cink és a szelén hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez. [1]

Javasolt alkalmazás

Napi 2 kapszula fogyasztása javasolt étkezéskor.

A mikrotápanyagok szerepe

A vitamin mennyisége és kémiai formája is része az összetételnek

Folát 5-MTHF formában

A folátforrás az 5-metil-tetrahidrofolát (5-MTHF) glükózaminsója. Az 5-MTHF a vérplazmában is megtalálható fő folátforma. A folátok a sejtek anyagcseréjében fontos szerepet betöltő vegyületek. [2]

Napi adag: 400 µg folát (200% NRV)

B12-vitamin metilkobalamin formában

A metilkobalamin a B12-vitamin egyik metabolikusan aktív formája. A B12-vitamin szükséges az idegrendszer működéséhez, a vörösvértestképzéshez és a DNS-szintézishez. [2]

Napi adag: 20 µg B12-vitamin (800% NRV)

B6-vitamin többféle formában

A formula piridoxin-hidrokloridot és piridoxál-5-foszfátot (P-5-P) is tartalmaz. A P-5-P a B6-vitamin egyik aktív koenzimformája. A koenzimek az enzimek működését segítő molekulák. [2]

Napi adag: összesen 2,8 mg B6-vitamin (200% NRV)

Ásványi anyagok és nyomelemek

A formula magnéziumot, cinket, mangánt, szelént és krómot tartalmaz. A króm hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához; a magnézium hozzájárul a normál izomműködéshez. [1]

Tudtad?

Az **NRV** a felnőttek **napi beviteli referenciaértéke**. A százalék a címkén megadott tápanyagmennyiséget ehhez viszonyítja. A napi adagban például a C-vitamin 200%, a magnézium 16% NRV.

Q10 és növényi kivonatok

Négy további összetevő a vitaminok és ásványi anyagok mellett

Q10-koenzim

A Q10 a szervezetben természetesen jelen lévő vegyület. A sejtek mitokondriumainak energiatermelő folyamataiban vesz részt. A mitokondriumok a sejten belüli energiaellátás fontos helyszínei. [3]

Napi adag: 50 mg Q10-koenzim

Szőlőmagkivonat és OPC

A szőlőmagkivonat proantocianidineket tartalmaz. Az OPC rövidítés az oligomer proantocianidinek csoportját jelöli: ezek növényi polifenolos vegyületek. A kivonat és a benne található OPC mennyisége külön adat. [4]

Napi adag: 72 mg kivonat, ebből 36 mg OPC

Bodorrózsa (Cistus incanus)

A bodorrózsa polifenolos vegyületeket tartalmazó növény. Kutatások a növényben többek között flavonolokat és ellagitanninokat is azonosítottak. Kivonata a formula egyik növényi összetevője. [6]

Napi adag: 40 mg bodorrózsa-kivonat

Körömvirágkivonat, lutein és zeaxantin

A körömvirág (Calendula officinalis) kivonata luteint és zeaxantint biztosít a formulában. Ezek a karotinoidok a szem retinájában is megtalálható pigmentek. [5]

Napi adag: 20 mg kivonat, ebből 4 mg lutein és 0,5 mg zeaxantin

Források: [3] NCI: Coenzyme Q10; [4] NCCIH: Grape Seed Extract; [5] NEI: AREDS/AREDS2 Frequently Asked Questions; [6] Polyphenol Profile of Cistus × incanus L., 2023 (PMID: 36978801). Az összetevők mennyiségei a termék címke alapján.

A teljes összetétel

Hatóanyagok a napi adagban: 2 kapszula

Hatóanyag	Mennyiség	% NRV*	Hatóanyag	Mennyiség	% NRV*
C-vitamin	160 mg	200%	Magnézium	60 mg	16%
D3-vitamin	25 µg	500%	Cink	10 mg	100%
A-vitamin	332 µg	42%	Mangán	2 mg	100%
E-vitamin	24 mg	200%	Szelén	110 µg	200%
B1-vitamin	2,2 mg	200%	Króm	72 µg	180%
B2-vitamin	2,8 mg	200%	Szőlőmagkivonat	72 mg	-
B3-vitamin	32 mg	200%	ebből OPC	36 mg	-
Pantoténsav	12 mg	200%	Q10-koenzim	50 mg	-
B6-vitamin	2,8 mg	200%	Bodorrózsa-kivonat	40 mg	-
Biotin	150 µg	300%	Körömvirágkivonat	20 mg	-
Folát (5-MTHF)	400 µg	200%	ebből lutein	4 mg	-
B12-vitamin	20 µg	800%	ebből zeaxantin	0,5 mg	-

*NRV: napi beviteli referenciaérték felnőttek számára.

Összetevők

Magnézium-citrát, kalcium-L-aszkorbát, hidroxipropil-metil-cellulóz (kapszulahéj), kálium-citrát (antioxidáns), szőlőmagkivonat, DL- α -tokoferil-acetát, cink-pikolinát, Q10-koenzim, bodorrózsa-kivonat, körömvirág-kivonat, nikotinamid, nátrium-szelenit, kalcium-D-pantotenát, kolekalciferol, mangán-citrát, tiamin-mononitrát, piridoxál-5-foszfát, nátrium-riboflavin-5-foszfát, piridoxin-hidroklorid, riboflavin, 5-MTHF glükózaminsója, króm-pikolinát, D-biotin, metilkobalamin.

Vitaminokat, ásványi anyagokat és növényi-kivonatokat tartalmazó étrend-kiegészítő.

Felhasználási javaslat: napi 2 kapszula fogyasztása javasolt étkezéskor

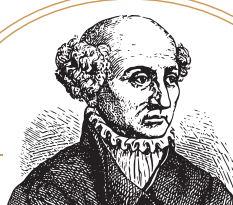
A javasolt napi mennyiséget ne lépje túl!
Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozást és az egészséges életmódot!
Gyermekektől gondosan elzárva tartandó!

Származási hely: Ausztria

Tárolás: Szobahőmérsékleten, száraz, fénytől védett helyen tárolandó.

Minőségét megőrzi: a doboz alján jelzett időpontig (nap/hó/év).

Forgalmazó: Tetractys Kft.
1134 Budapest, Váci út 47/B Ü-1



PARACELSUS
ELEMENTS

Multi Komplex

étrend-kiegészítő
60 db kapszula



Hatóanyagok a napi adagban (2 kapszula):

Hatóanyag	Tömeg	%NRV ¹	Hatóanyag	Tömeg	%NRV ¹
C-vitamin	160 mg	200	Magnézium:	60 mg	16
D3-vitamin	25 µg	500	Cink	10 mg	100
A-vitamin	332 µg	42	Mangán	2 mg	100
E-vitamin	24 mg	200	Szelén	110 µg	200
B1-vitamin	2,2 mg	200	Króm	72 µg	180
B2-vitamin	2,8 mg	200	Szőlőmagkivonat	72 mg	100
B3-vitamin	32 mg	200	ebből OPC	36 mg	-
Pantoténsav	12 mg	200	Q10-koenzim	50 mg	-
B6-vitamin	2,8 mg	200	Bodorrózsa-kivonat	40 mg	-
Biotin	150 µg	300	Körömvirágkivonat	20 mg	-
Folsav	400 µg	200	ebből lutein	4 mg	-
B12-vitamin	20 µg	800	ebből zeaxantin	0,5 mg	-

¹napi ajánlott beviteli érték felnőtteknek

Összetevők: magnézium-citrát, kalcium-L-aszkorbát, hidroxipropil-metil-cellulóz (kapszulahéj), kálium-citrát (antioxidáns), szőlőmagkivonat, DL- α -tokoferil-acetát, cink-pikolinát, Q10-koenzim, bodorrózsa-kivonat, körömvirág-kivonat, nikotinamid, nátrium-szelenit, kalcium-D-pantotenát, kolekalciferol, mangán-citrát, tiamin-mononitrát, piridoxál-5-foszfát, nátrium-riboflavin-5-foszfát, piridoxin-hidroklorid, riboflavin, 5-MTHF glükózaminsója, króm-pikolinát, D-biotin, metilkobalamin

Nettó tömeg: 36 g

longevity.hu

Források: termék címke és gyártói háttéranyag; [1] 432/2012/EU rendelet; [2] NIH ODS: Folate, Vitamin B12 és Vitamin B6 - Health Professional Fact Sheets. NRV: 1169/2011/EU rendelet, XIII. melléklet.