



Actavis Vitalstoff komplex

Energie für mehr Vitalität²

Actavis Vitalstoffkomplex liefert lebensnotwendige Vitamine und wichtige Mineralstoffe. Darüber hinaus enthält er eine Kombination sekundärer Pflanzenstoffe, die für eine ausgewogene Ernährung unentbehrlich sind.

Vitamine – lebensnotwendige Werkzeuge!

Vitamine werden in **wasserlösliche** und **fettlösliche Vitamine** eingeteilt. Die Vitamine beider Gruppen sind lebensnotwendig und ergänzen sich, da sie aufgrund ihrer unterschiedlichen Löslichkeit an verschiedenen Körperstellen aktiv werden.

Von besonderer Bedeutung ist diese unterschiedliche Eigenschaft der Vitamine auch beim Schutz der Zellbestandteile vor oxydativer Schädigung durch sogenannte Radikale. Sie werden bei Abbau- und Entgiftungsvorgängen gebildet, prallen allerdings auch durch äußere Einflüsse auf uns ein, wie z. B. durch UV-Strahlen, Abgase und Zigarettenrauch.

Da die Vitamine bei ihrer funktionellen Tätigkeit selbst zerstört werden, ist es wichtig, die Vorräte immer wieder aufzufüllen.

Die **Vitamine A, D, E und K** zählen zu den fettlöslichen Vitaminen. Alle anderen Vitamine wie **Vitamin C** und die verschiedenen **B-Vitamine** gehören zu den wasserlöslichen Vitaminen, bei denen besonders entscheidend ist, dass sie regelmäßig in der Nahrung enthalten sind. Denn der Körper kann sie nur kurze Zeit speichern.

Da **B-Vitamine** häufig „im Team“ arbeiten, ist es sinnvoll, sie nicht isoliert, sondern als Komplex aufzunehmen.

² Die Vitamine Folsäure, Pantothensäure, Riboflavin, Vitamin B12, B6, C tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe (Vitamine B1, B2, B6, B12, C, Niacin und Pantothensäure sowie Jod, Kupfer und Mangan) tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.



Sekundäre Pflanzenstoffe - die Kombination macht's!

Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören Hunderte von Stoffen, die nur von Pflanzen gebildet werden. Die bekanntesten Vertreter sind die unterschiedlichen **Carotinoide** und **Flavonoide**. Für eine ausgewogene Ernährung sind sie unverzichtbar.

Da oftmals der empfohlene Obst- und Gemüseverzehr nicht gelingt (5 Portionen täglich), kann es sinnvoll sein, die Nahrung gezielt mit diesen Pflanzenstoffen zu ergänzen.

Actavis Vitalstoffkomplex enthält eine spezielle Zusammensetzung unterschiedlicher sekundärer Pflanzenstoffe wie Citrusbioflavonoide und verschiedene Carotinoide: Lycopin, β -Carotin und Lutein. Da sich die einzelnen Substanzen im Verbund ergänzen, verstärken und auch wieder gegenseitig recyceln können, profitiert der Körper von einer Kombination verschiedener Antioxidantien mehr als von der isolierten Gabe.

Mineralstoffe – mehr als nur Bausteine!

Auch die Mineralstoffe müssen – wie die Vitamine – regelmäßig zugeführt werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann. **Spurenelemente** sind Mineralstoffe, die nur in winzigen Mengen vom Organismus benötigt werden. Mineralstoffe und Spurenelemente werden zum Aufbau von Körpersubstanz und für zahlreiche andere Stoffwechsellvorgänge benötigt (z.B. Sauerstofftransport, Wirkung von Enzymen und Hormonen, Funktionen des Abwehrsystems).

In **Actavis Vitalstoffkomplex** sind vor allem die Mineralstoffe enthalten, die das **Immunsystem in seiner Funktion unterstützen**. So tragen zum Beispiel Zink, Selen, Kupfer und Mangan dazu bei, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Die im Actavis Vitalstoffkomplex enthaltenen Spurenelemente Zink, Selen und Kupfer unterstützen die normale Funktion des Immunsystems.

Die in **Actavis Vitalstoffkomplex** enthaltenen antioxidativ wirkenden Spurenelemente sind bei unterschiedlichen Aufgaben des Immunsystems beteiligt und ergänzen sich somit gegenseitig.



Ohne Wasser - direkt auf die Zunge!

Actavis Vitalstoff komplex direkt

Vitamine und Spurenelemente

	Pro Stick	% NRV ¹
Vitamin A	400 µg	50
Vitamin B1	0,8 mg	73
Vitamin B2	0,7 mg	50
Vitamin B6	0,5 mg	36
Vitamin B12	1,5 µg	60
Biotin	20 µg	40
Folsäure	200 µg	100
Niacin	8 mg	50
Pantothensäure	3 mg	50
Vitamin C	80 mg	100
Vitamin E	7,5 mg	63
Vitamin D3	2,5 µg	50
Vitamin K1	28 µg	37
Eisen	3,5 mg	25
Kupfer	300 µg	30
Mangan	0,5 mg	25
Selen	14 µg	25
Zink	2,5 mg	25
Chrom	10 µg	25
Molybdän	12,5 µg	24
Jod	38 µg	25

Sekundäre Pflanzenstoffe

Citrus-Bioflavonoide als Hesperidin	3 mg
Lutein	1,5 mg

Enthält eine Phenylalaninquelle ¹% NRV = Nährstoffbezugswert – Referenzmenge für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (Erwachsene)

Actavis Vitalstoff komplex 15 g

Vitamine und Spurenelemente

	Pro Portion (15 g/150 ml Wasser)	% NRV ¹ pro Portion
Vitamin A	900 µg RE	113
Vitamin B1	2,1 mg	191
Vitamin B2	2,4 mg	171
Vitamin B6	3,0 mg	214
Vitamin B12	3,0 µg	120
Biotin	125 µg	250
Folsäure	400 µg	200
Niacin	18,0 mg NE	113
Pantothensäure	6,0 mg	100
Vitamin C	200 mg	250
Vitamin E	30,0 mg α -TE	250
Vitamin D3	5,0 µg	100
Vitamin K1	40,0 µg	53
Eisen	5,0 mg	36
Kupfer	1,0 mg	100
Mangan	1,0 mg	50
Selen	30 µg	55
Zink	5,0 mg	50
Chrom	40 µg	100
Molybdän	50 µg	100
Jod	100 µg	67

Sekundäre Pflanzenstoffe

Flavonoide aus Citrusfrüchteextrakt	5,0 mg
Lutein	1,5 mg
Lycopin	0,75 mg

Enthält eine Phenylalaninquelle ¹% NRV = Nährstoffbezugswert – Referenzmenge für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (Erwachsene)