



Multivitamin Pharma Nord®

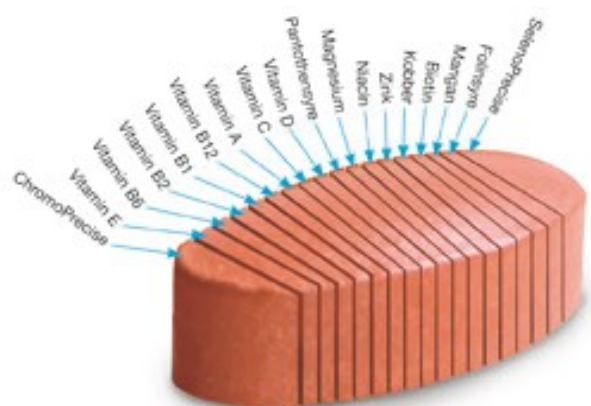
Hva er Multivitamin Pharma Nord?

Multivitamin Pharma Nord er et bredt sammensatt til-skudd til kostholdet av høy kvalitet. Den er fremstilt under farmasøytisk kontroll. Multivitamin Pharma Nord inneholder 12 vitaminer og 6 mineraler, herunder det patenterende selenpreparatet SelenoPrecise® samt andre viktige antioksidanter. En enkelt tablett gir høy dose av de fleste, relevante vitamin- og mineralstoffer, bl.a. B-vitamin-gruppen. Multivitamin Pharma Nord inneholder IKKE jern. Det skyldes, at ikke alle har behov for ekstra jerntilskudd. Personer med behov for ekstra jern, kan enkelt supplere med organisk bundet jern.

Hva er vitaminer?

Vitamin er essensielle organiske stoffer, som kroppen selv ikke danner i tilstrekkelig mengde, eller ikke i det hele tatt. Derfor er det hensiktsmessig å tilføre vitaminer til kostholdet. For at et stoff skal kunne kalles et vitamin, skal manglende tilførsel kunne medføre en spesifikk sykdom. Vitaminer inndeles i vannopløselige og fettopløselige vitaminer. De vannopløselige vitaminene finnes ikke i store depoter i kroppen. De utskilles relativt raskt fra kroppen. De fettopløselige vitaminene bruker lenger på å utskilles, og vi har som regel depoter av dem i kroppen.

Noen vitaminer har antioksidative egenskaper. Det vil si at de er i stand til å beskytte arvemassen i kroppens celler samt proteiner og fettstoffer mot såkalt oksidativt stress. Det gjelder f.eks. C, E, B2-vitamin og zink. I vitaminkomplekset er forholdet mellom de enkelte vitaminer og mineraler tilpasset mengdemessig i forhold til hverandre.



Multivitamin Pharma Nord inneholder 18 næringsstoffer.

 **Pharma Nord**

Multivitamin Pharma Nord®

1 tablett inneholder:

		ADT%
Vitamin C	200 mg	250%
Vitamin E	30 mg α -TE	250%
Niacin	15 mg NE	94%
Panθοthensyre	7,5 mg	125%
Vitamin B ₁₂	4,5 μ g	180%
Vitamin B ₆	4,2 mg	300%
Vitamin B ₂	2,8 mg	200%
Vitamin B ₁	1,8 mg	164%
Vitamin A	864 μ g RE	108%
Vitamin D	2,5 μ g	50%
Folinsyre	200 μ g	100%
Biotin	100 μ g	200%
Chrom	50 μ g	125%
Magnesium	75 mg	20%
Zink	7,5 mg	75%
Selen	62,5 μ g	114%
Mangan	2,5 mg	125%
Kobber	1000 μ g	100%

Dosering

1 tablett daglig for voksne, samt barn fra 11 år og eldre. Den anbefalte daglige doseringen må ikke overskrides.

Kosttilskudd bør ikke erstatte en variert kost og en sunn livsstil. Bør kun etter avtale med lege eller helsepersonell brukes av gravide eller barn under 11 år.

Innhold 60 tabletter = 62 g

Spesielle forhold

For best utnyttelse: Ta tablettene med et måltid. God sammen med **Bio Marin Plus**.

Ingredienser

Vitamin C (Ascorbinsyre), Fyllmidler: Bakegjær (*Saccharomyces cerevisiae*), mikrokrySTALLINSK cellulose. Mineral (Magnesiumoxid), Vitamin E (dl-a-tocopherylacetat, d-a-tocopherylsuccinat). Mineraler: Zinkgluconat, SelenoPrecise (Selenberiket gjær). Antiklumpemidler: Tverrbunden natriumcarboxymethylcellulose, siliciumdioxid. Fortykningsmiddel: Talkum. Mineral (Mangangluconat). Vitamin (Nicotinamid). Stabilisator: Hydroxypropyl-methylcellulose. Vitamin (Calcium-D-pantothenat). Mineral (Kobbergluconat). Vitamin A (Retinylacetat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin). Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid). Vitamin B2 (Ribiflavin). Fargestoff: Jernoxid, Vitamin B1 (Thiaminhydrochlorid). Fargestoff: Titandioxid. Overflatebehandlingsmiddel: Zein. Stabilisator: Magnesiumsalter av fettsyrer. Vitamin D (Cholecalciferol). Vitamin (Folsyre). Mineral (Chromchlorid). Vitamin D-biotin.

Oppbevaring

Romtemperatur og beskyttet mot lys. Oppbevares utilgjengelig for barn.



Hva er mineraler?

Mineraler er grunnstoffer, som finnes i jorden og i havet, hvorfra de opptas av planter og fortsetter opp gjennom ernæringskjeden. Når vi spiser planter, fisk og dyr får vi mineraler i form av forskjellige mineralsalter. Mineraler er en viktig del av vår kost. De fungerer som byggestener i blant annet knokler og tenner, og inngår i enzymer, hormoner og andre regulerende biokjemiske prosesser. Mineraler er derfor akkurat like viktige for som vitaminer.

Kroppen opptar normalt ikke rene mineraler særlig godt. Uorganiske mineraler opptas heller ikke like godt som organisk bundet, avhengig av det spesifikke mineralet.

Kostholdets mineraler inndeles i følgende kategorier alt etter hvor store daglige mengder, vi har bruk for:

- Makromineraler: Over 100 mg daglig
- Spormineraler: Fra 1 - 100 mg daglig
- Mikromineraler: Under 1 mg (1.000 μ g) daglig

Det er ikke sånn at makromineraler på grunn av høyere inntak, er viktigere for vår sunnhet enn mikromineraler. Det kan forklares billedlig med, at små tannhjul i et urverk er like viktig for urets funksjon som store tannhjul.

Gode vitamin- og mineralkilder

Gode kilder til vitaminer og mineraler er en sunn og variert kost med ubearbeidet mat

Gode kilder til vitaminer og mineraler er generelt:

- grønnsaker
- kjøtt
- egg
- frukt
- fisk
- fullkorn

