



# **Vitamin ABC**

Mai rohanó és stresszel teli világunkban, szinte nélkülözhetetlen hogy az ember mindig friss és energikus legyen, hogy folyamatosan a legjobb formáját nyújtsa mind a munkahelyén, mind a magánéletében. Valljuk be őszintén, ez sokszor minden erőnket próbára teszi. Pedig ha egy kicsit jobban odafigyelünk a táplálkozásunkra, azzal mi magunk is sokat tehetünk egészségünk fenntartása érdekében. Az ugyanis, hogy mit eszünk nap mint nap, nagy hatással van teljesítőképességünkre és egészségünkre.

„Az egészség nem minden, de az egészség nélkül minden semmi.”

*(Arthur Schopenhauer)*



## Tartalom

Vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek	4. oldal
Amit a vitaminokról tudni érdemes	5. oldal
Amit az ásványi anyagokról tudni érdemes	6. oldal
Az egészséges táplálkozás szerepe	7. oldal
Az egészséges táplálkozás 12 pontja	8. oldal
Vitaminok és ásványi anyagok összefoglaló táblázata	9. oldal
Zsírolékony vitaminok	10. oldal
Vízoldékony vitaminok	12. oldal
Ásványi anyagok	15. oldal
Élelmiszerek vagy étrend-kiegészítők	18. oldal
Az egészség testőrei	19. oldal

## Vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek

A **vitaminok** (vita-amino = az élethez szükséges) olyan tápanyagok, amelyek elengedhetetlenül fontosak a szervezet működéséhez. A szervezet energiaátalakító folyamatainak katalizátorai, és az anyagcsere folyamatok nélkülözhetetlen szereplői. Szervezetünk csak bizonyos vitaminokat képes előállítani, többségüket csak táplálkozás útján tudjuk a szervezetünkbe juttatni, így kiemelten fontos odafigyelnünk a vitaminban gazdag táplálkozásra.

Az **ásványi anyagok** (más néven mineráliák) környezetünkben a kőzetekben vagy ércekben előforduló vegyületek. A talajba kerülnek s onnan szívódnak fel a növényekbe. A növények közvetítésével kerülnek a táplálkozási folyamatba. Energiát nem szolgáltatnak, nem vitaminok (tehát nem szerves vegyületek), mégis szükségesek szervezetünk zökkenőmentes működéséhez.

**Nyomelemeknek** azokat az ásványi anyagokat hívjuk, amelyekből a napi szükséglet nagyon kevés. A nyomelemeket csak nyomokban lehet kimutatni, innen ered az elnevezésük is. Szükségesek a szervezet megfelelő működéséhez, de mindössze pár mikrogramm mennyiségben.

## Amit a vitaminokról tudni érdemes

*A vitaminok olyan reakciók működtetését segítik elő, amelyekben más tápanyagok feldolgozásából eredően szabadul fel energia, valamint különböző - testünk fejlődéséhez vagy regenerálódásához szükséges - vegyület.*

### › Vitaminok fajtái

A vitaminoknak 2 fajtáját különböztetjük meg: a zsírban és a vízben oldódó vitaminokat. A **zsírban oldódó vitaminok** hosszabb időre is képesek raktározódni a szervezetben. Elsősorban a zsíros ételekben található meg, mint például az állati zsiradékban (pl. vajban), a zöldségolajokban, a tejtermékekben, a májban és az olajos halban. A zsírban oldódó vitaminok az **A-, a D-, az E- és a K-vitamin**.

A **vízben oldódó vitaminokat** szervezetünk nem tudja tárolni, ezért sokkal gyakrabban kell pótolnunk őket. Ebbe a csoportba a B-vitaminok, a C-vitaminok és a folsav tartoznak. A vízben oldódó vitaminok a gyümölcsökben, zöldségekben és a különböző magvakban található meg.

### › Vitaminhiány?

Ha huzamosabb időn keresztül a szervezet kevesebb vitaminhoz jut, vagy egyáltalán nem jut valamilyen vitaminhoz, vitaminhiány lép fel. Ekkor az adott vitamin által befolyásolt folyamat lelassul, vagy leáll. Ha tartósan a szükségletünknel kevesebb vitamint, ásványi anyagot és nyomelemet juttatunk szervezetünkbe, felborul annak belső egyensúlya, és különböző panaszok, illetve betegségek léphetnek fel. Az ilyen hiányállapotok tipikus tünetei lehetnek például: levertség, fáradékonyság, rossz közérzet, kimerültség, ingerlékenység, töredezett köröm, fénytelen haj, csökkent fizikai és szellemi teljesítmény, vagy az ellenállóképeség csökkenése miatti gyakoribb megbetegedések.

## Amit az ásványi anyagokról tudni érdemes

*Az ásványi anyagok szervezetünk 4-5%-át teszik ki. létfontosságú szerepüket jelzi az is, hogy ásványi anyagokat nem tud előállítani a szervezetünk, azokat kívülről kell bevinnünk, táplálkozás útján. Ásványi anyagok nélkül a vitaminok jótékony hatása sem érvényesülhet. Ha ásványi anyagok nincsenek jelen, a vitaminok nem képesek működni, a szervezet nem tudja beépíteni őket.*

Az ásványi anyagok megfelelő mennyisége és aránya is elengedhetetlen a szervezet zavartalan működéséhez. Ezt a mennyiséget elsősorban az életkor, a nem, az egészségi állapot, és egyes esetben a fizikai aktivitás mértéke határozza meg.

› **Legfontosabb ásványi anyagok:**  
kalcium, cink, foszfor, fluor, réz,  
mangán, kálium, vas, szelén, magnézium



## Az egészséges táplálkozás szerepe

*Testünk a táplálkozás során felvett fehérjékből, zsírokból valamint szénhidrátokból épül fel, ezekből fedezi a mindennapi működéshez szükséges energiát. Ha hiányosan vagy egyoldalúan táplálkozunk, előbb-utóbb gondok merülnek fel. Ha nehezen megy a munka, gyorsan elfáradunk, vagy gyakran megfázunk, először érdemes felülvizsgálni étrendünket.*

A kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás általában fedezi a vitaminszükségletet, de az étrend összeállításánál nem csak arra kell törekedni, hogy a táplálék nyers-anyaga vitaminban gazdag legyen, hanem figyelemmel kell lenni arra is, hogy az ételek elkészítése során – főleg a hevítés hatására – a vitaminok 10-50 %-a is elbomolhat, elveszhet.



## Az egészséges táplálkozás 12 pontja

1. Táplálkozzunk rendszeresen, mértékletesen és változatosan. Étrendünket minél többféle élelmiszerből állítsuk össze, így biztosíthatjuk a szükséges tápanyagok szervezetünkbe jutását.
2. Fogyasszunk naponta 4-5 alkalommal zöldséget vagy gyümölcsöt.
3. Legalább heti egyszer fogyasszunk tengeri halat vagy busát.
4. Kerüljük az ételek utánsózását. Ha intenzív ízekre vágyunk, használjunk friss vagy szárított fűszereket.
5. Tegyük fokozatosan kevesebb cukrot az italokba és az ételekbe.
6. Fogyasszunk teljes kiőrlésű gabonából készült péksüteményeket a fehér lisztből készült változat helyett.
7. Kerüljük a zsíros ételeket, amikor csak lehet, állati eredetű zsiradék helyett növényi eredetűt válasszunk.
8. Igyunk naponta 2 - 2,5 liter folyadékot, lehetőleg vizet vagy frissen facsart gyümölcslevet.
9. Adjuk meg az étkezés módját, nyugodt, kényelmes körülmények között, nem kapkodva.
10. Hetente legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességet, süteményt, soha ne az étkezések között, főleg nem helyette.
11. Naponta fogyasszunk tejet vagy tejtermékeket (pl. sajt, túró, aludttej, kefir, joghurt).
12. Naponta négyszer-öttször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés.

## Vitaminok és ásványi anyagok összefoglaló táblázata

Zsírdékony vitaminok	
A-vitamin	E-vitamin
D-vitamin	K-vitamin

Vízoldékony vitaminok	
B <sub>1</sub> -vitamin	B <sub>3</sub> -vitamin
B <sub>2</sub> -vitamin	B <sub>6</sub> -vitamin
Folsav (B <sub>9</sub> -vitamin)	B <sub>12</sub> -vitamin
Biotin (B <sub>7</sub> -vitamin)	C-vitamin

Ásványi anyagok	
Cink	Jód
Foszfor	Kalcium
Kálium	Magnézium
Nátrium	Szelén
Vas	

## Zsíroldékony vitaminok

### **A-vitamin – Mire jó?**

Az A-vitamin (retinol) fontos szerepet játszik a látás folyamatában, a csontok és a fogak egészséges fejlődésében, a testszövetek megfelelő növekedésében, illetve az egészséges bőr és a nyálkahártyák megőrzésében. Szerepe van a szervezet immunválaszában is, elősegítve a baktériumok, vírusok és élősködők okozta fertőzések leküzdését.

#### **Amiben megtalálható:**

sárgarépa, spenót, brokkoli, sütőtök, kajszi- és sárgabarack, sárgadinnye, paprika, gabonacsírák, kukorica, vaj, petrezselyem, cékla, cukkini, belsegek, tej és tejtermékek, tengeri halak, tojássárgája

### **D-vitamin – Mire jó?**

A D-vitamin (calciferol) fontos szerepet játszik a kalcium és a foszfor felszívódásában, csontokba való beépülésében, ezáltal hozzájárul az erős csontok és egészséges fogak kialakulásához és megtartásához. Sajnos, a napfény hatására képződő D-vitamin mennyisége az időskorra erősen csökken. Termelődése akkor is kevesebb, ha kerüljük a napfényt.

#### **Amiben megtalálható:**

zöld főzelékfélék, növényi olajok, vaj, margarin, hal, gomba, halmájolajok, máj, tojás, tej és tejtermékek



## Zsíroldékony vitaminok

### **E-vitamin – Mire jó?**

Az E-vitamin (tocopherol) antioxidáns hatása révén segít semlegesíteni a szervezetben felgyülemlett, káros hatású szabad gyököket, és lassítja az öregedési folyamatokat. Hozzájárul a bőr, a hormonok és a máj megfelelő működéséhez.

#### **Amiben megtalálható:**

növényi olajok, napraforgó-, búzacsíra-, tökmag-, olíva- kukoricaolaj, búzacsíra és egyéb gabonacsírák, zöld növények, hús, máj, tej, tojássárgája

### **K-vitamin – Mire jó?**

A K-vitamint a zöld növények és a baktériumok szintetizálják. Szükséges a véralvadáshoz és elősegíti a máj méregtelenítő funkcióját.

#### **Amiben megtalálható:**

gyümölcsök, zöld leveles zöldség- és főzelékfélék, káposzta, brokkoli, spenót, tej és tejtermékek, máj, retek



## Vízoldékony vitaminok

### **B1-vitamin – Mire jó?**

A B1-vitamin (thiamin) főleg a szénhidrátok anyagcseréjében és az emésztésben játszik szerepet, továbbá hozzájárul az idegrendszer energiaellátásához.

#### **Amiben megtalálható:**

gabonacsírák, élesztő, teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek, dió- és mogyorófélék, húсок (főleg sertéshús), máj, burgonya, tej, tojás, petrezselyem, fokhagyma, kagylók

### **B2-vitamin – Mire jó?**

A B2-vitamin (riboflavin) fontos szerepet játszik az aminosavak (a fehérjék építőelemei) és a zsírsavak lebontásában, a gyomor- és bélműködésben, az izmok növekedésében, az oxidatív funkciókban és a méregtelenítésben.

#### **Amiben megtalálható:**

tej, tejtermékek, belsőségek, húсок, hal, élesztő, diófélék, gomba, tojás, gabonafélék

### **B3-vitamin – Mire jó?**

A B3-vitamin (niacin) szükséges a szervezet kémiai reakcióihoz, részt vesz a szénhidrát-, fehérje- és zsíryanagcsere folyamatokban.

#### **Amiben megtalálható:**

teljes kiőrlésű gabonák, belsőségek, máj, hal, tojás, élesztő, hüvelyesek, zöldségfélék, mogyoró, lencse

## Vízoldékony vitaminok

### **B6-vitamin – Mire jó?**

A B6-vitamin (pyridoxin) legfontosabb szerepe a fehérjék átalakulásánál van, részt vesz az anyagcsere folyamatokban, az idegrendszer és az izmok működésében, és közismert a hányinger elleni hatása is.

#### **Amiben megtalálható:**

máj, hús, élesztő, tojás, zöldségfélék, cékla, banán, rizs, teljes kiőrlésű gabonák, zab, búzacsíra, tej, hal, fokhagyma

### **Folsav (B9-vitamin) – Mire jó?**

A folsav (B9-vitamin) kiemelten fontos szerepet tölt be várandós édesanyáknál, mivel a terhesség korai szakaszában a fejlődő embrió gerincét (a velőcsövet) lezáró folyamathoz szükséges. Ezért várandós édesanyáknak, már a terhesség tervezésekor ajánlott a folsav pótlása. A folsav hozzájárul továbbá a fehérvérsejtek és vörösvértestek képzéséhez, és a szív- és érrendszer egészségének megőrzéséhez.

#### **Amiben megtalálható:**

spenót, spárga, bab, káposzta, sárgarépa, fehérrépa, gomba



## Vízoldékony vitaminok



### **B12-vitamin – Mire jó?**

A B12-vitamin szükséges a fehérje- és szénhidrát-anyagcseréhez, a vörösvértestek képzéséhez, és a hemoglobin szintézishez, továbbá étvágyjavító hatása is van.

#### **Amiben megtalálható:**

csak állati eredetű élelmiszerekben: máj, hús, kis mennyiségben a tejben és a tejtermékekben



### **C-vitamin – Mire jó?**

A C-vitamin hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez, ezáltal a betegségek elleni védelemhez, és segíti a táplálékkal bevitt vas felszívódását.

#### **Amiben megtalálható:**

paprika, citrusfélék, zöldségek, paradicsom, káposzta, salátafélék, cseresznye, bogyós gyümölcsök, csipkebogyó, petrezselyem, torma, sóska, homoktövis



### **H-vitamin – Mire jó?**

A H-vitamin (biotin) az anyagcsere folyamatokban játszik fontos szerepet.

#### **Amiben megtalálható:**

máj, vese, tojássárgája, élesztő, karfiol, dió- és mogyorófélék

## Ásványi anyagok

### **Kalcium – Mire jó?**

A kalcium az emberi szervezetben legnagyobb mennyiségben megtalálható ásványi anyag, hiszen a csontok tömegéből 0,75-1,2 kg tiszta kalcium. A kalcium hozzájárul a csontok és fogak szerkezetének kialakításához, fenntartásához, illetve az idegrendszer, az izmok és az enzimek működéséhez.

#### **Amiben megtalálható:**

tej és tejtermékek

### **Magnézium – Mire jó?**

A magnézium hozzájárul az ideg- és izomrendszer normális működéséhez, részt vesz a fehérje-, zsír-, és szénhidrát anyagcserében, a csontok felépítésében, illetve a szív- és érrendszer működésében.

#### **Amiben megtalálható:**

zöldségfélék, hüvelyesek, gabonafélék, gyümölcsök, tejtermékek, hal

### **Cink – Mire jó?**

A cink legfontosabb szerepe az inzulintermelésben, és a vércukorszint szabályozásában van. Részt vesz továbbá a szénhidrát-, fehérje-, zsír-, nukleinsav anyagcserében, a növekedésben, és a bőr, a haj és a köröm egészségének megőrzésében is, elősegíti a bőr hámosodási és sebgyógyulási folyamatát.

#### **Amiben megtalálható:**

húsok, máj, hüvelyesek, tojás



## Ásványi anyagok

### Vas – Mire jó?

A vas nagyon fontos szerepet játszik az emberi szervezetben, legfontosabb feladata az oxigén és a szén-dioxid szállítása. Csökkent vasbevitel esetén a szervezet saját raktáraiból használja fel a vasat, ám ennek kimerülését követően csökken a vér hemoglobin tartalma, és kialakul a vérszegénység.

#### **Amiben megtalálható:**

húsok, máj, egyéb belsőségek

### Foszfor – Mire jó?

A foszfor a második legnagyobb mennyiségű ásványi anyag a szervezetben. 80-85%-a a csontokba beépülve szerves foszforsó formájában található, míg a fennmaradó rész a kalciumhoz hasonlóan vesz részt a szervezet működésében. Fontos szerepet játszik a csontok, fogak felépülésében, az idegrendszer működésében, és a fehérje-, szénhidrát- és zsíryanycserében.

#### **Amiben megtalálható:**

szinte minden élelmiszerben megtalálható, így hiányállapotával nem is igazán kell számolni

### Jód – Mire jó?

A jód a pajzsmirigyhormonok egyik alkotója, részt vesz az anyagcsere szabályozásban, az idegrendszer működésében, és fontos szerepet játszik a káros környezeti radioaktív sugárzások kivédésében is.

#### **Amiben megtalálható:**

tengeri halak, tengeri só, kagylók

## Ásványi anyagok

### Kálium – Mire jó?

A kálium a nátriummal együtt részt vesz az ingerületi folyamatokban, így az ideg-, és izomműködésben, a sav-bázis egyensúly és a folyadékháztartás fenntartásában, és a sejtek energiaellátásában.

#### **Amiben megtalálható:**

Minden élelmiszerünkben megtalálható kisebb-nagyobb mennyiségben. Az állati eredetű termékek inkább nátriumot, a növényiek inkább káliumot tartalmaznak.

### Nátrium – Mire jó?

A nátrium - szorosan összefüggve a káliummal - a folyadékháztartás fenntartásában játszik fontos szerepet. Ugyanilyen elengedhetetlen az idegrendszeri ingerületek átvitelénél, az izomműködésben és a folyadékháztartás szabályozásában is.

#### **Amiben megtalálható:**

minden élelmiszerünkben megtalálható

### Szelén – Mire jó?

A szelén legfontosabb funkciója antioxidáns hatása, megköti a szabad gyököket, ezáltal védi a sejteket a szabadgyökök károsító hatása ellen. Szervezetünkben mintegy 6 mg szelén van, amely a májban a legmagasabb koncentrációjú, de a fogzománcban és körömben is kimutatható.

#### **Amiben megtalálható:**

tengeri állatok, máj, vese, hús, teljes kiőrlésű gabonafélék



## Élelmiszerek vagy étrend-kiegészítők?

*Ma már a legtöbb ember tisztában van azzal, hogy mit és hogyan kellene ennie ahhoz, hogy helyesen és kiegyensúlyozottan táplálkozzon, mégis napjaink rohanó életvitelére és a mindennapos stressz következtében leginkább a helyes táplálkozást hanyagoljuk el. Pedig teljesítőképességünkre és egészségünkre nagy hatással van étrendünk.*

A vitaminokat és ásványi anyagokat élelmiszerek vagy étrend-kiegészítők formájában is magunkhoz vehetjük. Ha például a hajunkat vagy a körmünket szeretnénk erősíteni, és ezért több A-vitaminhoz szeretnénk jutni, megtehetjük mindezt béta-karotin tablettá, vagy sárgarépa, paraj, sütőtök, sárgadinnye vagy mangó fogyasztásával is. A zöldségek és gyümölcsök fogyasztásával még egyéb vitaminokhoz, ásványi anyagokhoz, biológiailag aktív komponensekhez, élelmi rostokhoz is hozzájut a szervezetünk.

Természetesen vannak olyan élethelyzetek, állapotok, amikor az ételünkkel nem tudjuk fedezni a vitamin és ásványi anyag szükségletünket, mint például várandósság, szoptatás, megfázás, vagy éppen fogyókúra esetén.

Ilyenkor érdemes jó minőségű, komplex összetételű étrend-kiegészítőket választani, amelyek tartalmazzák a szükséges mennyiségű vitamin és ásványi anyag mennyiséget.

## A külső és belső egészség testőrei

A **Walmark Kalcium Magnézium-Cink** komplex készítmény optimális arányban biztosítja a szervezet megújulásához szükséges 3 ásványi anyagot, amelyek hozzájárulnak a csont-, izom- és idegrendszer egészséges működéséhez, valamint a bőr, a haj és a köröm egészségéhez.

A **Walmark Kalcium-Magnézium-Cink Forte** továbbfejlesztett készítmény emelt mennyiségben tartalmazza a 3 ásványi anyagot, és újjáélesztőként D-vitamin is került a termékbe, amely elősegíti a kalcium csontokba történő beépülését és szükséges a megfelelő izomműködéshez.



## A szív testőrei

A **Walmart Omega 3-6-9** a benne található növényi eredetű telítetlen zsírsavak és a halolaj révén hozzájárul a normális vérnyomás- és trigliceridszint megőrzéséhez, ezáltal az egészséges szív működéséhez. Rendszeres használatával könnyedén támogathatjuk szívünk egészségét.



Az **omega-3** zsírsavak hozzájárulnak az egészséges szív működés és a normális vérnyomás megőrzéséhez, kedvezően befolyásolják a zsíranyagcserét. A **Walmart Omega 3** készítmény a benne található E-vitamin és halolaj révén támogatja a szellemi képességek megőrzését.

## A szív testőre

A **Walmart Lecitin+Resveratrol** készítmény összetevői révén támogatja a szív- és érrendszer egészségét. A lecitin hozzájárul az egészséges koleszterinszint fenntartásához, míg a vörösszőlő polifenolok támogatják a keringést, és a normál koleszterinszint elérését. A készítmény fogyasztása javasolt a szív- és érrendszer egészségének megőrzése céljából.



## A szív testőrei

A **Koenzim Q10** antioxidáns hatása révén védi a sejteket a káros oxidatív folyamatoktól és a szabadgyökök károsító hatása ellen, melyek a sejtek öregedéséért felelősek. Támogatja a szív egészséges működését, a normális vérnyomást, és hozzájárul az általános fizikai állóképességhez.

A **Walmart Koenzim Q10 60 mg** készítmény emelt mennyiségben tartalmazza a koenzim Q10 hatóanyagot. A készítmény fogyasztása javasolt a szív érrendszer egészségének megőrzése céljából.



## A csontok és fogak testőre

A **D3-vitamin** fontos szerepet játszik a csontok és a fogak egészséges szerkezetének kialakításában és fenntartásában: segíti a kalcium és a foszfor beépülését, hozzájárul az egészséges csontsűrűség kialakításához. Szükséges az izmok működéséhez is, részt vesz a megfelelő izomfejlődésben, és az izomerő megtartásában idős korban is. A D3-vitamin támogatja a szervezet védekezőképességét is.



## A koncentráció testőre

A **Walmart Lecitin** összetevője révén hozzájárul az agy megfelelő működéséhez, a koncentrációképességhez és a memóriához. Napi 1-2 tablettával nem csak szellemi frissességünket őrizhetjük meg, de a stresszes napokon is segít a mindennapi feladatokra összpontosítani.



## A kiegyensúlyozottság testőre

A **magnézium** szükséges a csontok és a fogak normál szerkezetének fenntartásához, és fontos szerepet játszik az izom- és idegrendszer megfelelő működésében.



## A bőr testőre

A **Walmart Cink** hozzájárul a szervezet természetes védekezőképességének megfelelő működéséhez. A Walmart Cink segít Önnek abban, hogy bőre, haja és körme szép és egészséges maradjon.



## Az egészséges emésztés testőre

A növényi rostok étrendünk természetes, és gyakran figyelmen kívül hagyott összetevői. A **Walmart Rostanyag** készítmény különböző növényi rostok komplex skáláját (zabrost, zabkorpa, búzakorpa, rizskorpa, árpakorpa, kukoricakorpa) tartalmazza, melyek hozzájárulnak az egészséges emésztés megőrzéséhez.



## Az immunrendszer testőre

A **Walmart Béta-glükán** készítmény támogatja az immunrendszert, hozzájárul a szervezet védekezőképességéhez, és a felsőlégtűti rendszer egészséges működéséhez. Ajánlott mindazoknak, akik szeretnék felkészíteni szervezetüket a hidegebb napokra is.



## Az immunrendszer testőre

A **Walmart Multivitamin** komplex készítmény a benne található **B6, C és E** vitaminok révén támogatja a szervezet védekezőképességét, míg a **B1, B3, B6 és B12** vitaminok az idegrendszer kiegyensúlyozott működéséhez járulnak hozzá. Fogyasztása ajánlott a vitaminok pótlása és a szervezet védekezőrendszerének fenntartása céljából. Jódot is tartalmaz.



## Az immunrendszer testőrei

A **Walmark C-vitamin termékcsalád** támogatja az immunrendszer egészséges működését, hozzájárul a szervezet védekezőképességéhez, valamint segíti a táplálékkal bevitt vas felszívódását. A **Mega C** termékek emelt mennyiségben tartalmazzák a szervezet számára szükséges C-vitaint, míg a **Mega C Aktív** tablettákból a C-vitamin fokozatosan oldódik ki, így folyamatos, hosszan tartó felszívódást biztosít.



## A vitalitás testőre

A **Walmark A-C-E+Szelén** készítmény összetevői antioxidáns hatású vitaminok, amelyek hozzájárulnak az immunrendszer megfelelő működéséhez, a szelénnel együtt pedig védik a sejteket a szabadgyökök károsító hatása ellen.



[www.walmark.hu](http://www.walmark.hu)

**WALMARK®**