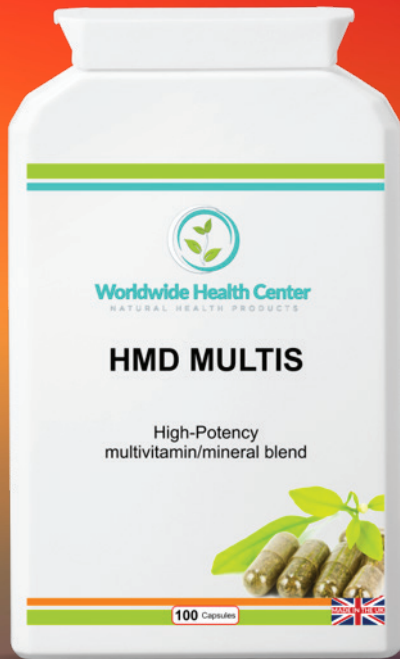




HMD MULTIS



ΥΨΗΛΗ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ, ΚΛΙΝΙΚΑ ΔΟΚΙΜΑΣΜΕΝΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ!

Το **HMD MULTIS** είναι τυποποιημένο πολυβιταμινούχο και ψηλό σε μέταλλα σκεύασμα, κλινικά ελεγμένο, σχεδιασμένο να σας παρέχει βέλτιστα επίπεδα βιταμινών και ανόργανων συστατικών σε ημερήσια δόση, χωρίς να χρειάζεται να παίρνετε μεγάλες ποσότητες κάψουλων καθημερινά. Λαμβάνοντας μόνο τρεις κάψουλες καθημερινά μπορείτε να είστε σίγουροι ότι θα πάρετε τις βιταμίνες και τα μέταλλα που χρειάζεται το σώμα σας.



Συχνά είναι δύσκολο να βρεθεί ένα πολυβιταμινούχο και υψηλά σε ορυκτά και μέταλλα προϊόν «στο ράφι» που μπορεί πραγματικά να συμβάλει στη βελτιστοποίηση της υγείας. Το προϊόν αυτό περιέχει βιταμίνες Β υψηλής δραστηριότητας που υποστηρίζουν τη διάθεση και την παραγωγή ενέργειας. Καθώς και ένα μείγμα αντιοξειδωτικών όπως η βιταμίνη C, συμπεριλαμβανομένων των φυτοθρεπτικών αντιοξειδωτικών όπως το λυκοπένιο, η λουτεΐνη, η χλωρέλλα, η σπιρουλίνα, το μαύρο ραπανάκι, το εκχύλισμα φλοιού πεύκου, το πράσινο τσάι, η πηκτίνη μήλου και τα βιοφλαβονοειδή των εσπεριδοειδών.

ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΩ ΜΙΑ ΥΨΗΛΗ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΚΑΙ ΟΡΥΚΤΩΝ;

Μια ισορροπημένη διατροφή προάγει την υγεία και αποτελεί βασικό συστατικό της καλής υγείας. Θεωρητικά υπάρχουν ορισμένοι ειδικοί που λένε ότι μπορείτε να ικανοποιησετε όλες τις διατροφικές σας ανάγκες μέσω της διατροφής μόνο, ενώ η πραγματικότητα είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν το κάνουν. Τα τελευταία χρόνια, οι ΗΠΑ, το Ηνωμένο Βασίλειο και άλλες χώρες έχουν διεξάγει μια σειρά από ολοκληρωμένες μελέτες (HANES I, II, και III, 10 State Nutrition Survey, USDA μελέτες κατανάλωσης τροφίμων σε ολόκληρη την επικράτεια κλπ.) για να καθορίσουν τη διατροφική κατάσταση του πληθυσμού. Αυτές οι μελέτες αποκάλυψαν ότι υπάρχουν περιθωριακές ανεπάρκειες θρεπτικών ουσιών σε ένα σημαντικό τμήμα του πληθυσμού των ΗΠΑ (περίπου 50%) και ότι για ορισμένα επιλεγμένα θρεπτικά συστατικά σε ορισμένες ηλικιακές ομάδες πάνω από το 80% των ομάδων κατανάλωναν λιγότερο από το RDA.

Το RDA ή η συνιστώμενη ημερήσια δόση είναι η ελάχιστη ποσότητα θρεπτικών ουσιών που χρειάζεται ένα άτομο για να αποτρέψει τα συμπτώματα της διατροφικής ανεπάρκειας. Οι περισσότεροι άνθρωποι που ζουν σε ένα έντονο ρυθμό ζωής σήμερα, με όλο το άγχος που συνεπάγεται, απαιτούν πολύ περισσότερες θρεπτικές ουσίες από το RDA για να βελτιστοποιήσουν την υγεία τους. Τα επίπεδα θρεπτικών ουσιών που υπάρχουν στο HMD MULTIS υπερβαίνουν κατά πολύ τα επίπεδα RDA και θα μπορούσαν να θεωρηθούν το ORDA ή η Βέλτιστη Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη (Optimum Recommended Daily Allowance).

Οι μελέτες που έχουν γίνει έχουν γενικά καταλήξει στο συμπέρασμα ότι οι πιθανότητες κατανάλωσης μιας διατροφής που πληρούν τη συνιστώμενη ημερήσια δοσολογία (RDA) για όλα τα θρεπτικά συστατικά είναι εξαιρετικά απίθανο για τους περισσότερους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, πόσο μάλλον τη βέλτιστη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη. Με πιο απλά λόγια, ενώ θεωρητικά είναι πιθανό ότι ένα υγιές άτομο μπορεί να πάρει όλη τα θρεπτικά συστατικά συμπεριλαμβανομένων των βιταμινών και μετάλλων από τη διατροφή που χρειάζεται από τα τρόφιμα, είναι γεγονός είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν πλησιάζουν ούτε καν πληρούν όλες τις διατροφικές τους ανάγκες μέσω της διατροφής μόνο.

Σε μια προσπάθεια να αυξήσουν την πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, πολλοί άνθρωποι ψάχνουν για συμπληρώματα βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Οι τρέχουσες εκτιμήσεις είναι ότι μεταξύ 40 και 70% των ανθρώπων τώρα λαμβάνουν τακτικά βιταμίνες ή ανόργανα συμπληρώματα.

Φαίνεται ότι η λήψη βιταμινών και μεταλλικών συμπληρωμάτων έχει γίνει ένας τρόπος ζωής για τους περισσότερους ανθρώπους στον δυτικό κόσμο. Στις ΗΠΑ, 67% λαμβάνουν μόνο ένα συμπλήρωμα με την πλειοψηφία τους να έχει πάρει ένα πολλαπλό προϊόν βιταμινών και ανόργανων ουσιών (46%). Δυστυχώς, οι περισσότεροι άνθρωποι που παίρνουν πολλαπλές συνταγές βιταμινών και ανόργανων ουσιών εξακολουθούν να μην παίρνουν αυτό που πραγματικά χρειάζονται επειδή παραπλανούνται λόγω ότι ένα την ημέρα μπορεί να ικανοποιήσει όλες τις ανάγκες τους για βέλτιστη διατροφή. Εδώ είναι όπου η HMD MULTIS διαφέρει, καθώς όταν παίρνετε 3 κάψουλες ημερησίως, τα επίπεδα θρεπτικών ουσιών που λαμβάνονται υπερβαίνουν τα επίπεδα συνιστώμενης ημερήσιας δοσολογίας και πλησιάζουν την Βέλτιστη Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη.



Είναι τα ορυκτά σημαντικά;

Οι βασικές λειτουργίες των βιταμινών και των ανόργανων ουσιών στο ανθρώπινο σώμα περιστρέφονται γύρω από το ρόλο τους ως ουσιώδης συστατικά στα ένζυμα και τα συνένζυμα. Τα ένζυμα είναι μόρια που συμμετέχουν στην επιτάχυνση των χημικών αντιδράσεων που είναι απαραίτητες για την ανθρώπινη σωματική λειτουργία. Τα συνένζυμα είναι μόρια που βοηθούν τα ένζυμα στις χημικές τους αντιδράσεις. Τα ένζυμα και τα συνένζυμα δουλεύουν είτε για να ενώσουν τα μόρια μαζί είτε για να τα χωρίσουν μεταξύ τους κάνοντας ή σπάζοντας τους χημικούς δεσμούς που ενώνουν τα μόρια μαζί. Μια από τις βασικές έννοιες στη διατροφική ιατρική είναι να παρέχει την απαραίτητη υποστήριξη ή τα θρεπτικά συστατικά για να επιτρέψει στα ένζυμα ενός συγκεκριμένου ιστού να λειτουργήσει στα βέλτιστα επίπεδα. Τα περισσότερα ένζυμα αποτελούνται από πρωτεΐνη μαζί με ένα βασικό μέταλλο και πιθανώς μια βιταμίνη. Εάν ένα ένζυμο στερείται του βασικού ορυκτού ή βιταμίνης, δεν μπορεί να λειτουργήσει σωστά. Με την παροχή του απαραίτητου ορυκτού μέσω της διατροφής ή ενός διατροφικού μείγματος, το ένζυμο είναι σε θέση να εκτελέσει τη ζωτική του λειτουργία. Για παράδειγμα, ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για το ένζυμο που ενεργοποιεί τη βιταμίνη Α στην οπτική διαδικασία. Χωρίς ψευδάργυρο στο ένζυμο, η βιταμίνη Α δεν μπορεί να μετατραπεί στην ενεργό της μορφή. Αυτή η ανεπάρκεια βιταμίνης Α μπορεί να οδηγήσει στη νυχτερινή τύφλωση. Παρέχοντας το ένζυμο με ψευδάργυρο, επιτρέπουμε στο ένζυμο να εκτελέσει τη ζωτική του λειτουργία.

Τι οφέλη μπορώ να περιμένω από τη λήψη μιας υψηλής ποιότητας πολλαπλών βιταμινών και ορυκτών;

Εκτός από τον μεγάλο αριθμό μελετών που δείχνουν τα οφέλη από τα μεμονωμένα θρεπτικά συστατικά σε ένα πολλαπλό πολλαπλασιασμό υψηλής δραστηριότητας, μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα που λαμβάνουν πολυβιταμίνες μπορεί να έχουν υψηλότερα επίπεδα ενέργειας, βελτιωμένη λειτουργία του εγκεφάλου, λιγότερα κρυολογήματα ή λοιμώξεις, αντιμετώπιση του άγχους, μεγαλύτερη αίσθηση ευεξίας και άλλα οφέλη για την υγεία.

Ωστόσο, η πραγματικότητα είναι ότι πολλοί άνθρωποι που λαμβάνουν πολυβιταμίνες μπορεί να μην αισθάνονται τίποτα. Αλλά μόνο και μόνο επειδή δεν αισθάνονται τίποτα, δεν σημαίνει ότι τα υψηλότερα επίπεδα θρεπτικών ουσιών που καταναλώνουν δεν χρησιμοποιούνται από το σώμα. Για παράδειγμα, υπάρχουν στοιχεία ότι οι άνθρωποι που λαμβάνουν συμπληρώματα διατροφής μπορεί να έχουν μειωμένο κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις, καρκίνο, καταρράκτη και άλλες εκφυλιστικές ασθένειες.

Σε ένα από τα πρόσφατα ευρήματα διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες που λάμβαναν πολυβιταμίνες για περισσότερο από 14 χρόνια είχαν 75% μειωμένο ποσοστό καρκίνου του παχέος εντέρου. Οι γυναίκες αυτές ήταν εξαιρετικά απίθανο να αισθανθούν την τρομερή προστασία που τους παρέχεται από το συμπλήρωμα τους, παρ'όλα αυτά σίγουρα συνειδητοποίησαν τα οφέλη. Με απλά λόγια, ολόκληρο το ανθρώπινο σώμα λειτουργεί καλύτερα όταν έχει σταθερή παροχή υψηλής ποιοτικής διατροφής.

Για να βοηθήσει στην εξισορρόπηση των επιδράσεων των ελεύθερων ριζών, το HMD MULTIS σας παρέχει ποσότητες υψηλής δραστηριότητας ενός αποκλειστικού αντιοξειδωτικού τύπου που περιλαμβάνει:

- ✓ **Β-καροτένιο** – Υγιεινή όραση και υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος
- ✓ **Βιταμίνη C** – Προάγει την ανάπτυξη και την επισκευή των ιστών και υγιών ούλων
- ✓ **Βιταμίνη D3** – Υποστηρίζει την υγεία της καρδιάς, των οστών, των αγγείων και του ανοσοποιητικού συστήματος
- ✓ **Βιταμίνη E** – Βοηθά στη στήριξη του μυϊκού σας συστήματος
- ✓ **Σελήνιο** – Ενισχύει το υγιές ανοσοποιητικό σας σύστημα
- ✓ **L-κυστεΐνη** – Υποστηρίζει το ανοσοποιητικό και αναπνευστικό σύστημα
- ✓ **Λουτεΐνη, ρουτίνη, φλοιός πεύκου, Rosehip** – Βοηθά στην προαγωγή της όρασης και των αιμοφόρων αγγείων
- ✓ **Λυκοπένιο** – Υποστηρίζει το ανοσοποιητικό σας σύστημα
- ✓ **Και άλλων επιλεγμένων εκχυλισμάτων και σκονών από πάνω από 12 φρούτα, λαχανικά και βότανα**

20 ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗ ΛΗΨΗ ΤΟΥ HMD MULTIS

- 1 **Υποστηρίζει την υγιή γήρανση.** Καθώς μεγαλώνετε, το σώμα σας έχει έναν σκληρότερο χρόνο απορροφώντας θρεπτικά συστατικά από τα τρόφιμα. Ταυτόχρονα, οι διατροφικές σας ανάγκες αυξάνονται.
- 2 Οι **σωστές διατροφικές ελλείψεις** που προκαλούνται από τα **συνταγογραφούμενα φάρμακα** και τη χειρουργική επέμβαση και τη διατροφική σπατάλη των συνθηκών υγείας όπως ο διαβήτης. Μαζί με τη γήρανση, υπάρχουν διάφοροι άλλοι παράγοντες που μπορούν να σας κάνουν πιο ευαίσθητους σε διατροφικές ανεπάρκειες, συμπεριλαμβανομένων αυτών των κοινών ενόχων.
- 3 **Βελτιώνει τη βραχυπρόθεσμη μνήμη.** Σύμφωνα με μια μετα-ανάλυση 10 τυχαιοποιημένων, ελεγχόμενων με εικονικό φάρμακο δοκιμών, η λήψη ημερησίως πολυβιταμινών μπορεί να οδηγήσει σε βελτιώσεις στη βραχυπρόθεσμη μνήμη.
- 4 **Ενισχύστε τα επίπεδα ενέργειας.** Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι η λήψη ημερησίου συμπληρώματος πολυβιταμινούχου συνδέεται με αυξημένα επίπεδα ενέργειας.
- 5 **Αποτοξίνωση του σώματός σας.** Τα ανθεκτικά επίπεδα μεταλλικών, αντιοξειδωτικών και βιταμινών του συμπλέγματος B που υπάρχουν σε μια υψηλής ποιότητας ημερήσια πολυβιταμίνη βοηθούν στην απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα, διευκολύνουν τις ενζυματικές αντιδράσεις που απαιτούνται για την αποτοξίνωση και διατηρούν το ήπαρ και άλλα όργανα σε σχήμα κορυφής.
- 6 **Διατηρήστε τη μυϊκή δύναμη.** Πολλά από τα προβλήματα που σχετίζονται με τη γήρανση των μυών σχετίζονται με τη βλάβη από τις ελεύθερες ρίζες και μια πολυβιταμίνη καθημερινή πλούσια σε αντιοξειδωτικά μπορεί να βοηθήσει να κρατηθούν υπό έλεγχο οι ελεύθερες ρίζες. Η βιταμίνη D έχει επίσης αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη στους ηλικιωμένους.
- 7 **Αποφύγετε τις πτώσεις.** Πολλές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι ένα καθημερινό συμπλήρωμα πολυβιταμινών και ανόργανων ουσιών - ιδιαίτερα με θεραπευτικές δόσεις βιταμίνης D (τουλάχιστον 1.000 IU) και ασβεστίου (1.000 mg) - μπορεί να βελτιώσει την ισορροπία και να μειώσει τον κίνδυνο πτώσεων.
- 8 **Επαναφέρετε την αίσθηση της οσμής.** Η ανοσμία, η ανικανότητα ανίχνευσης οσμών, μπορεί να προκληθεί από ανεπάρκεια ψευδαργύρου. Τα χαμηλά επίπεδα βιταμινών B12 και A μαζί με τον χαλκό συνδέονται επίσης με αλλαγές στην αίσθηση της όσφρησης (και της γεύσης).

- 9 **Προστατευτείτε από την απώλεια ακοής.** Αρκετές μελέτες έχουν βρει μια συσχέτιση μεταξύ της απώλειας ακοής και των ανεπαρκειών στις βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Μια πιο πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι τα άτομα με αυξημένα επίπεδα ομοκυστεΐνης είχαν 64% αυξημένο κίνδυνο απώλειας ακοής και ο καλύτερος τρόπος να μειωθούν τα επίπεδα ομοκυστεΐνης είναι με βιταμίνες συμπλέγματος Β.
- 10 **Βελτιώστε το δέρμα σας.** Έρευνες έδειξαν ότι η βήτα-καροτίνη και οι βιταμίνες C και E είναι σημαντικές για τη διατήρηση υγιούς, νεότερου δέρματος.
- 11 **Πρόληψη άσθματος και αλλεργιών.** Τα άτομα με άσθμα και εκείνα που είναι επιρρεπή σε αλλεργίες συχνά έχουν μειωμένα επίπεδα βιταμίνης C, ψευδαργύρου, σεληνίου και μαγνησίου.
- 12 **Αποτρέψτε τις επιπλοκές του διαβήτη.** Όπως ανέφερα προηγουμένως, ο διαβήτης είναι μια διατροφικά κατάσταση σπατάλης, θέτοντας εκείνους που πάσχουν σε δραματικά αυξημένο κίνδυνο άλλων προβλημάτων ή επιπλοκών, κυρίως εκείνων που επηρεάζουν τα μάτια, τα νεύρα, τα αιμοφόρα αγγεία, τα νεφρά και τα άκρα. Ο καλύτερος τρόπος για την αποτροπή αυτών των επιπλοκών είναι η λήψη ενός καθημερινού συμπληρώματος πολυβιταμινούχου.
- 13 **Ενισχύστε τη διάθεση.** Πολλές μελέτες έχουν βρει ότι μια καθημερινή πολυβιταμίνη έχει θετικές επιδράσεις στη διάθεση και τη συναισθηματική ευεξία.
- 14 **αχειριστείτε το άγχος.** Μαζί με τη διάθεση για τόνωση, η έρευνα έχει δείξει ότι μια καθημερινή πολυβιταμίνη - ιδιαίτερα μία που περιέχει θεραπευτικές δοσολογίες βιταμινών συμπλέγματος Β - μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους και του άγχους.
- 15 **Βελτιώστε την απώλεια βάρους.** Σε μια τυχαίοποιημένη, διπλή-τυφλή μελέτη που είχε ως δείγμα παχύσαρκες γυναίκες, κατέληξε και συμπέρανε ότι όσες λάμβαναν ημερήσιο συμπλήρωμα πολυβιταμινών έχαναν κατά μέσο όρο 3.5 kg, σε σύγκριση με 2 kg για όσους λάμβαναν ασβέστιο και 0.5 kg στην ομάδα του εικονικού φαρμάκου.
- 16 **Βελτίωση της σεξουαλικής λειτουργίας.** Τα όργανα και οι αδένες που ανταποκρίνονται στις σεξουαλικές ορμόνες είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στις βλάβες από τις ελεύθερες ρίζες, οπότε η λήψη κάθε μέρα μιας πολυβιταμίνης πλούσιας σε αντιοξειδωτικά μπορεί να βοηθήσει στην εξασφάλιση κορυφαίας απόδοσης και λειτουργίας.
- 17 **Αποτροπή ξηρών ματιών.** Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν ότι οι βιταμίνες, ειδικά τα αντιοξειδωτικά, είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της συνολικής όρασης. Αλλά από τη στιγμή που φτάνετε στην ηλικία των 65 ετών, η διάρκεια ζωής των ελευθέρων ριζών έχει αυξηθεί, και τα μάτια μας παράγουν (κατά μέσο όρο) 40 % λιγότερη λίπανση. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η στήριξη αυτών των κρίσιμων θρεπτικών συστατικών μπορεί να βοηθήσει στη διόρθωση ή την πρόληψη του προβλήματος.
- 18 **Σταματήστε τη διάβρωση των τελομερών.** Τα χρωμοσώματα είναι συσπειρωμένα, με δομές από ράβδους που αποτελούνται από πρωτεΐνες και ένα μοτίβο DNA διπλής έλικας που κωδικοποιείται με το γονιδίωμα σας: τα σχέδια για την ανάπτυξη, την ανάπτυξη και τη φυσιολογική λειτουργία σας. Και στις άκρες κάθε χρωμοσώματος υπάρχουν προστατευτικά "καπάκια" που ονομάζονται τελομερή, τα οποία φυσικά γίνονται συντομότερα με την ηλικία μας. Έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι η λήψη μιας ημερήσιας πολυβιταμίνης μπορεί να βοηθήσει στην επιβράδυνση και ακόμη και στην αναστροφή αυτής της διάβρωσης. Γνωρίζουμε τώρα από το έργο του ανθρώπινου γονιδιώματος και από το πεδίο της NutriGenomics ότι τα πολυβιταμίνες μπορούν να ενεργοποιήσουν και να απενεργοποιήσουν μεταλλαγμένα γονίδια ή πολυμορφισμούς ενός νουκλεοτιδίου που μπορεί να μας προδιαθέσουν σε ορισμένες ασθένειες.
- 19 **Μειώστε τους πόθους για το αλκοόλ.** Οι έρευνες υποδεικνύουν ότι τα άτομα που έχουν προβλήματα με το αλκοόλ μπορούν συχνά να αποκτήσουν καλύτερο έλεγχο της κατανάλωσης οινοπνεύματος, διασφαλίζοντας ότι έχουν επαρκή επίπεδων συμπλέγματος Β βιταμινών, ασβεστίου και μαγνησίου.
- 20 **Αποτρέψτε τα οδοντικά προβλήματα.** Η βιταμίνη C διαδραματίζει βασικό ρόλο στην πρόληψη της νόσου των ούλων, καθώς βοηθά στη διατήρηση της ακεραιότητας των υποστηρικτικών δομών των στοματικών ιστών. Άλλα αντιοξειδωτικά, όπως οι βιταμίνες Α και Ε καθώς και το σελήνιο, έχουν επίσης αποδειχθεί ότι βελτιώνουν την υγεία των ούλων. Ίσως ακόμα πιο σημαντικό είναι ο ψευδάργυρος. Αυτό το ορυκτό σταθεροποιεί τις κυτταρικές μεμβράνες και εμποδίζει την ανάπτυξη της πλάκας. Οι ανεπάρκειες τόσο στον ψευδάργυρο όσο και στη βιταμίνη Α είναι επίσης συχνές σε ασθενείς με περιοδοντική νόσο.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

Το σκεύασμά μας περιέχει (ανά κάψουλα), πολλαπλασιάζοντας αυτό κατά 3 για την ημερήσια δόση:

Βιταμίνη Α (οξικό)	2 mg (650 mg)	Κάλιο (Χλωριούχο).....	23,8 mg
Βιταμίνη Β1 (Θειαμίνη).....	16,6 mg	Σελήνιο (μεθειονίνη).....	250 mcg
Βιταμίνη Β12 (Μεθυλοκοβαλαμίνη).....	33 mcg	Ψευδάργυρος (κιτρικό).....	9,6 mg
Βιταμίνη Β2 (Ριβοφλαβίνη)	6,5 mg	Σπιρουλίνα	12,5 mg
Βιταμίνη Β3 (Νικοτιναμίδη).....	12,5 mg	Ρουτίνη.....	3,1 mg
Βιταμίνη Β3 (Νικοτινικό Οξύ).....	12,5 mg	Ιώδιο (ιωδιούχο κάλιο).....	33 mcg
Βιταμίνη Β5 (παντοθενικό ασβέστιο)	57 mg	Πηκτίνη μήλου.....	6,25 mg
Βιταμίνη Β6 (πυριδοξίνη).....	9,6 mg	Πράσινο τσάι (Camellia sinensis)	3 mg
Βιταμίνη Β6 (φωσφορική πυριδοξάλη)	3,8 mg	Μαύρο Ραπανάκι (Raphanus sativus nigra).....	8,7 mg
N-ακετυλ L-κυστεΐνη.....	1,2 mg	Εκχύλισμα λουτεΐνης (10%)	0,3 mg
Βηταΐνη (HCL)	14,2 mg	Εκχύλισμα λυκοπενίου (5%)	0,75 mg
Βιοφλαβονοειδή εσπεριδοειδών.....	12,5 mg	Εκχύλισμα φλοιού πεύκου	εκχύλισμα 50:1 - 100 mcg
Βιοτίνη (Βιταμίνη Β7).....	39 mcg	Rosehip.....	12,5 mg
Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ).....	157,5 mg	Χλωρέλλα	12,5 mg
Ασβέστιο (ανθρακικό)	52 mg	Χρώμιο (Πικολινικό)	200 mcg
Χολίνη (Bitartrate)	18,7 mg	Μαγγάνιο (κιτρικό).....	4,5 mg
Χαλκός (Glucconate)	1,8 mg	Βρωμελαΐνη (2000 GDU / g)	6,2 mg
Φολίνη (φολικό οξύ).....	100 mcg	Βιταμίνη Ε (D-Alpha Succinate Tocopherol) ..	43 mg
Ινοσιτόλη.....	12,5 mg	Βήτα-καροτένιο	5,6 mg
D-ασπαρτικό οξύ.....	70 mg	(Από τα φύκια Dunaliella Salina)	
L-γλουταμικό οξύ (HCL)	2,5 mg	Βόριο (ως Βορικό οξύ).....	1,1 mg
Μαγνήσιο (Οξειδίο)	82,9 mg	Βιταμίνη D3	500 mcg (50 μί)
Μολυβδαίνιο (μολυβδαινικό αμμώνιο)	6,25 mcg	L-κυστεΐνη (HCL)	22,7 mg
PABA	6,2 mg		

Κέλυφος κάψουλας: Φυτική κυτταρίνη (118 mg)
ιστώμενη δόση ενηλίκων: 1 κάψουλα x 3 φορές την ημέρα

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αυτό το προϊόν περιέχει βιταμίνη Α. Μην πάρετε αν είστε έγκυος ή πιθανόν να μείνετε έγκυος, εκτός από τη συμβουλή ενός γιατρού ή μιας προγεννητικής κλινικής.

Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη.
Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ποικίλης διατροφής και υγιεινού τρόπου ζωής.

Το HMD MULTIS δεν περιέχει:

- Γλουτένη
- Σιτάρι
- Λακτόζη
- Προστιθέμενη ζάχαρη
- Συντηρητικά
- Τεχνητά χρώματα
- Μαγιά

