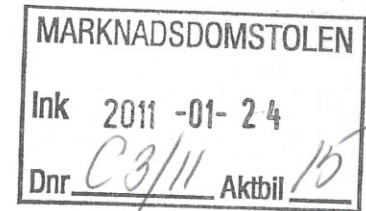


- [Startsida](#)
- [Produkter](#)
- [Om Mivitotal](#)
- [Referenser](#)
- [Sök](#)
- [Kontakt](#)
  
- [Vad är Mivitotal?](#)
- [Vitaminer och Mineraler](#)
- [Vem bör använda Mivitotal®?](#)

BILAGA 14



## Vem bör använda Mivitotal®?

...låt oss titta lite på hur människor äter idag.

Det är många som säger, att om vi äter enligt kostcirkeln (eller kostpyramiden), så får vi i oss allt vad vi behöver.

...och hur många av oss gör det? Idag lägger vi ner allt mindre tid på att laga bra mat, vi äter snabbmat på lunchrestauranger och hamburgerbarer i stället. Grönsaker tillhör ovanligheterna på många ungdomars tallrikar, frukt som mellanmål ersätts av fikabröd och godis. Barn dricker hellre söta safter och läsk än mjölk.

Dessutom är näringen i de grönsaker, rotfrukter och säd som vi äter, knappast fullvärdig. Jordarna är utarmade och fattiga på mineraler och ger oss inte alls samma näring som tidigare.

Det tempo som vi håller i dag, med stress både på arbetet och på fritiden påverkar oss också negativt. Forskare menar, att kroppen förbrukar mer än dubbelt så mycket av vissa mineraler och vitaminer när den är utsatt för stress.

Finns det då ett samband mellan sjukdom och näringsbrist? Ja, till viss del i alla fall. Som ett exempel kan nämnas att en brist på tre vitaminer som folsyra, B6 och B12 kan ge för höga homocysteinvärden i kroppen. Dessa förhöjda värden är en betydande riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdomar.

Gravida kvinnor bör äta folsyra och B12 då man vet att dessa vitaminer förebygger ryggmärgsbräck hos fostret. Kalcium behövs för att bygga upp skelettet och ge oss starka ben. För detta behöver vi även D-vitamin och andra mineraler, som t ex magnesium. En brist på bland annat kalcium kan resultera i benskörhet, osteoporos.

Frukt och grönt innehåller många ämnen som man pekar på kan vara skyddande, bl a flavonoider och karotenoider. Hälsoläget i Sverige idag är mycket besvärligt, vissa sjukdomar ökar lavinartat, t ex diabetes. Man tror att antalet diabetiker om 4- 5 år kommer att vara dubbelt så många som idag. Benskörhet är en annan mycket besvärlig sjukdom som ökar kraftigt liksom cancersjukdomar i många former, bl a prostatacancer. Fortfarande är det dock hjärt- kärlsjukdomar som är den sjukdom som flest svenskar dör av.

Människan idag utsätts för mycket fler gifter än någonsin tidigare i historien. Följden blir att vi får betydligt ökade halter av fria radikaler i kroppen. Dessa fria radikaler kan vara en bidragande orsak till uppkomsten av en lång rad olika sjukdomar.

Vi behöver ett bättre näringsskydd än någonsin för att leva i dagens samhälle. Man tror att zink har en styrande funktion över hypofysen, den körtel som reglerar hormonbalansen.

Detta är bara några exempel på områden, där vitaminer och mineraler är nödvändiga, men samma förhållande gäller även för hud, blodbildning, enzymproduktion, energiproduktion, nervsystemet m fl.

### Vad är då vitaminer?

När ordet vitamin nämns, tänker många människor på vitamintabletter och associerar lätt till mediciner. Vitaminer kan fungera som mediciner men klassas inte som läkemedel. Vitaminer är helt enkelt organiska ämnen som är nödvändiga för att upprätthålla liv. Du måste dagligen, via din kost

eller som tillskott, få i dig vitaminer. Dessa är nödvändiga för att din kropp ska fungera normalt och för att du inte ska få bristsjukdomar.

Hur fungerar då vitaminerna i din kropp? Vitaminer är assistenter vid alla de kemiska processer som sker i kroppen, i allt från att utvinna energi ur kolhydrater, till att bygga upp muskulatur från protein. De är delaktiga i de processer som reglerar ämnesomsättning och hormonnivåer, genom att verka som co-enzym. De fungerar även som antioxidanter, d v s de neutraliserar de fria syreradikalerna som hela tiden uppstår i vår kropp.

Vitaminerna är många till antalet och ofta talar man endast om samlingsnamnen som t ex vitamin A, B, C, D, E och K. Skillnad görs på vattenlösliga och fettlösliga vitaminer.

De fettlösliga är bundna till feta livsmedel – smör, grädde, oljor, fet fisk som tas upp i tarmen tillsammans med fett. Därför bör man tänka på att inte fettreducera sin kost för mycket.

Man kan få problem med upptag av fettlösliga vitaminer om man har gallbesvär eller om bukspottkörteln inte producerar tillräcklig mängd enzymer till matsmältningen.

De vitaminer som räknas som fettlösliga är vitamin A, D, E och K. Vattenlösliga, har en kort lagringstid i kroppen och bör tillföras flera gånger om dagen. Överskott utsöndras med urinen, så risken för överdosering är minimal. Det finns flera faktorer som påverkar upptaget i kroppen negativt, som alkohol, kaffe, tobak, läkemedel (p-piller, antibiotika), stress m m. Vattenlösliga vitaminer är B-komplex och vitamin C.

## Mineraler

Att mineraler är viktiga det vet nog de flesta, men att mineraler är viktigare än vitaminer, är det kanske inte så många som tänker på.

Utan mineraler fungerar nämligen inte vitaminerna som de ska. Mineraler är grundämnen som kroppen behöver för olika funktioner, men en av de allra viktigaste funktionerna är alltså, att de måste finnas till hands, då vitaminer ska tas upp i kroppen.

Detta gäller även tvärtom, vilket betyder att mineraler och vitaminer samverkar. Det rör sig om ett finstämt samspel och det är av vital betydelse att man får i sig ett brett spektrum av vitaminer och mineraler. En brist på en enda vitamin eller mineral kan vara skadlig för hela kroppen och leder dessutom ofta till att ett annat ämnes upptag blir försämrat.

Kroppen kan inte själv producera mineraler utan dessa måste tillföras via födan varje dag.

Vissa mineraler som är livsnödvändiga för organismen, förekommer endast i så små mängder att man bara kan finna spår av dem. Dessa benämns spårmineraler eller spårämnen.

Mineraler och spårämnen kan inte i sig själva ge bränsle och energi till kroppen, utan är delaktiga i kemiska processer som skapar energi och är en förutsättning för liv och välbefinnande. Mineraler är viktiga för aktiveringen av enzymer och för regleringen av vätskebalansen i kroppen. De bygger upp skelett, bindväv, nerv- och muskelfvävnad. För att hormoner ska kunna reglera kroppens ämnesomsättning är mineraler nödvändiga.

Den moderna maten raffinerar hårt, man polerar ris och siktar bort yterskalet från säd, vilket gör att viktiga mineraler och spårämnen går förlorade. Dagens jordbruksmetoder, där avkastningen är det viktiga, utarmar våra jordar på mineraler. Det finns flera omständigheter som försvårar absorptionen av mineraler i kosten:

- vid diarréer
- vid dålig matsmältning
- vid njurproblem
- vid användning av vissa läkemedel
- vid missbruk av alkohol och droger
- vid bantning och dietkost

Mineralers upptag i kroppen skiljer sig åt, beroende på i vilken form man tar dem. Som tillskott till kosten, är aminosyrebundna, kelaterade mineraler bra. Man låter ett protein "bära med sig" mineralämnet in i kroppen, på samma sätt som man kan låta ett läkemedel administreras in i organismen.

Ett annat mycket bra upptag i organismen, får man med mineraler i kolloidal form. Dessa mineraler kommer ifrån växter från förhistorisk tid som pressats ihop av slam, sand och lavafloder till humushaltig skiffer. Dessa växter har en gång i tiden tagit upp de oorganiska mineralerna från sand och sten och genom fotosyntes omvandlat dem till organiska mineraler. Dessa kolloidaler, upplösta i

katalyserat rent vatten, är mycket lätta att ta upp av den mänskliga organismen. Man säger att de har en hög biotillgänglighet.

Det finns flera mineraler i form av tungmetaller, som är mycket skadliga och rent av giftiga för vår kropp. Vi får i oss dessa ämnen via bilavgaser, industriutsläpp, rökning m m och får som följd av detta ohälsa, sjukdomar och förgiftningar. Samma mineraler, men i kolloidal form, kan däremot vara viktiga för vår hälsa. Enligt kliniska studier kan de faktiskt hjälpa till med att avgifta kroppen från tungmetaller. Något paradoxalt kanske, men allt eftersom vår kunskap om biokemin ökar, lär vi oss mer om de många mikrobiska spårmineralerna och deras roll i de mänskliga vävnaderna.

Det finns även andra substanser som är viktiga i vår näring, förutom vitaminer och mineraler, t ex aminosyror.

Låt oss förklara lite kort vad aminosyror är för något. Aminosyror bildar långa kedjor, sammanlänkade med s k peptidbindningar. Dessa peptider består av fett. Ett tjugotal olika aminosyror ingår i protein (äggviteämnen). Av dessa kan åtta s k essentiella aminosyror inte bildas av kroppen själv, utan måste dagligen tillföras med kosten.

Varje cell i din kropp innehåller och behöver protein som reparationsmaterial till slitna och skadade celler, och för att bygga upp nya vävnader. Det är särskilt viktigt för idrottsmän som tränar hårt, att få tillräckligt med protein i sin kost och som kosttillskott. Vid träning, men även vid hårt arbete, slits muskler och vävnader och behöver repareras och återuppbyggas.

Aminosyror har också en stor betydelse för bildandet av hormoner och enzymer. Vad det gäller kosttillskott, finns det olika källor för aminosyror. Den bästa källan är vassleprotein, eftersom dessa proteiner har ett bra upptag och en hög biotillgänglighet.

När man tar ett kosttillskott är näringsämnenas upptag i kroppen en viktig aspekt att beakta. Eftersom en tablett måste lösas upp först, innan upptag kan ske i tunntarmen, kan det vara en fördel att ta sitt kosttillskott i flytande form.

Vi har försökt att visa, hur brist på näringsämnen kan ge negativa effekter på hälsan. Att förekomma dessa onödiga besvär, borde vara självklart. Ett sätt är att äta en så varierad kost som möjligt – där även bönor, nötter och bär ingår – och självklart se till att dagligen äta rikligt med frukt och grönsaker.

För att återknyta till inledningen på detta lilla häfte – hur många av oss gör det?

## Erbjudanden och information

Vill du ha erbjudanden och mer information om Mivitotal? Fyll i dina uppgifter här nedan.

Namn: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

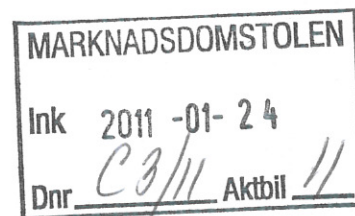
Mobil: \_\_\_\_\_

Mivitotal® tillverkas och marknadsförs av Hela Pharma AB. Hela Pharma AB ingår i Bringwell koncernen. Ta gärna kontakt med oss om ni har några frågor eller funderingar om Mivitotal®. E-mail: [info@mivitotal.se](mailto:info@mivitotal.se) - Telefon: 0515 - 77 78 79



- [Startsida](#)
- [Produkter](#)
- [Om Mivitotal](#)
- [Referenser](#)
- [Sök](#)
- [Kontakt](#)
  
- [Mivitotal® plus](#)
- [Mivitotal® kapsel](#)
- [Mivitotal® flex](#)
- [Mivitotal® Kids](#)
- [Mivitotal® Bars](#)

BILAGA 10



## Mivitotal® flex

Produktutveckling är något som pågår hela tiden på våra produkter. Grunden för att förbättra en produkt är nya forskningsrön och vetenskapliga studier. Ett resultat av denna produktutveckling är Mivitotal® flex, med Mivitotal® plus som bas, förstärkt med Ribos, L-Carnitine och L-aurin. Denna kombination blir ett utmärkt energigivande och uppiggande kosttillskott för Dig som behöver en snabb, extra energikick. Ribos är en kolhydrat (enkel sockerart) som förekommer naturligt i cellerna och som är nödvändig för kroppens energiproduktion. Ett tillskott av ribos har en energigivande och prestationshöjande effekt. L-Carnitine är en aminosyra som omvandlar fett till energi, vilket innebär att man kan utnyttja fett som en energikälla. Uthålligheten samt energin i kroppen kan därför förlängas. Muskeltrötthet förebyggs, syreupptagningsförmågan ökar, energiomsättningen bibehålls och stresstoleransen ökar. L-Carnitine samverkar med C-vitamin och kräver detta vitamin i sin närvaro. L-aurin är en aminosyra som stöttar vätskebalansen i cellerna och därför har stor betydelse för återhämtningen efter träning. L-aurin är dessutom delaktig i många andra processer i kroppen.

[Läs mer](#)

Mivitotal® tillverkas och marknadsförs av Hela Pharma AB. Hela Pharma AB ingår i Bringwell koncernen. Ta gärna kontakt med oss om ni har några frågor eller funderingar om Mivitotal®. E-mail: [info@mivitotal.se](mailto:info@mivitotal.se) - Telefon: 0515 - 77 78 79

