



ImmunoTop Granulat 30 & 60 Tage



Hergestellt aus HCK[®] Mikronährstoffen

www.hck-mikronaehrstoffe.ch

Nahrungsergänzungsmittel
mit Vitaminen und Spurenelementen
als Beitrag für eine normale Funktion
des Immunsystems*, der Schleimhäute**
und zur Verringerung von Müdigkeit***

Das ganze Jahr über sind wir einer Unzahl an verschiedenen Bakterien, Viren und Pilzen ausgesetzt, mit denen wir über die Evolution gelernt haben, umzugehen. Manchmal werden wir mit diesen besser fertig, andere fordern unser Immunsystem heraus.



Die erste Abwehr in der Schleimhaut

Die Schleimhäute sind für Keime und Krankheitserreger die bevorzugte Eintrittspforte. Gut zu wissen, dass hier bereits die erste Abwehrreaktion des Immunsystems stattfindet.

Speziell durch Heizungen im Winter und Klimaanlage im Sommer wird die Funktion der Schleimhäute stärker gefordert. Die Erhaltung der Schleimhautfunktion ist daher wichtig für unsere erste Abwehr.

**Vitamin A, B2, Niacin und Biotin leisten einen Beitrag zur Erhaltung normaler Schleimhäute.

Unser Immunsystem

Unser Immunsystem ist ein fein abgestimmtes, hochleistungsfähiges biologisches System und benötigt für seine Funktion jederzeit die notwendigen Mengen an Vitaminen und Spurenelementen, die unser Körper nicht selbst bilden kann. Dadurch stehen das Immunsystem und unsere Ernährung in enger Wechselbeziehung. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung als Basis und eine Ergänzung mit den richtigen Vitaminen und Mineralstoffen in ausreichender Menge, leisten einen wichtigen Beitrag für das Funktionieren des Immunsystems.

*Die Vitamine A, B6, B12, D3, C, Folat – Eisen, Kupfer, Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Sport und Immunsystem

Regelmässiger Sport und eine gesunde Ernährung stehen für die Erhaltung der Gesundheit bis ins hohe Alter. Im Alltag reichen 80 mg Vitamin C täglich, was der empfohlenen Tagesdosis entspricht. Durch intensive körperliche Betätigung steigt der Bedarf an Vitamin C. In diesem Fall ist die Einnahme von zusätzlich 200 mg Vitamin C erforderlich, damit sich die Wirkung von Vitamin C auf das Immunsystem einstellen kann. Die vorgeschlagene Tagesmenge Provisan Immuno Top enthält die empfohlenen 280 mg Vitamin C.

Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei.



Energie

Viel Schlaf, Ruhe und wenig Stress leisten ebenso einen Beitrag zur Gesunderhaltung, wie die Ernährung. Ist das Immunsystem gefordert, verlangt das dem Körper viel Energie ab, wir fühlen uns müde und schlapp. Die gezielte Zufuhr der richtigen Nährstoffe, kann während der Erholung dazu beitragen, schneller wieder mit der gewohnten Energie den Alltag zu meistern.

***Die Vitamine B2, B6, B12, C, Folat, Niacin, Pantothensäure – Magnesium und Eisen leisten einen Beitrag zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

Oxidativer Stress

Ein Teil der Immunantwort auf Viren und Bakterien besteht darin, dass die Keime mittels Radikalen (z.B. Stickstoff-, Sauerstoffradikale) in Schach gehalten werden. Dies führt jedoch zu oxidativem Stress, d.h. auch Zellen die nicht befallen sind, werden in Mitleidenschaft gezogen.

Die Zellen haben eingebaute Mechanismen, um sich vor oxidativem Stress zu schützen. Das Mass an Toleranz gegenüber diesem Stress wird antioxidative Kapazität genannt und bedarf der Zufuhr spezifischer antioxidativer Nährstoffe aus Gewürzen, Früchten und Gemüse als Teil einer gesunden Ernährung. Die tägliche Zufuhr von natürlichen Antioxidantien unterstützt die Zellen auch in Ausnahmesituationen ihre normale Funktion zu bewahren.

***Die Vitamine B2, C, E – Kupfer, Selen und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Durchschnittliche Nährwertangaben	pro Tag 10 g	% NRV	Durchschnittliche Nährwertangaben	pro Tag 10 g	% NRV
Vitamine			Selen	55.0 µg	100%
Vitamin A	800.0 µg	100%	Zink	15.0 mg	150%
beta-Carotin	1.2 mg	(*)	Sonstige Nährstoffe		
Vitamin C	280.0 mg	350%	Cholin	80.0 mg	(*)
Vitamin D	20.0 µg	400%	Coenzym Q10	30.0 mg	(*)
Vitamin E	18.0 mg	150%	myo-Inositol	50.0 mg	(*)
Vitamin B1 (Thiamin)	1.1 mg	100%	Präbiotika Nahrungsfasern		
Vitamin B2 (Riboflavin)	1.4 mg	100%	Galactomannane (Guar und Tara)	4.6 g	(*)
Niacin (B3, Nicotinamid)	16.0 mg	100%	Sekundäre Pflanzenstoffe		
Pantothensäure (B5)	6.0 mg	100%	Grüntee Extrakt Catechine (als EgCG)	60.0 mg	(*)
Vitamin B6	1.4 mg	100%	Citrusbioflavonoide Extrakt	250.0 mg	(*)
Biotin (B7)	50.0 µg	100%	Curcuma Extrakt	317.6 mg	(*)
Folsäure (B9)	200.0 µg	100%	Ingwer Extrakt	75.0 mg	(*)
Vitamin B12 (Cyanocobalamin)	2.5 µg	100%	Traubenkern Extrakt OPC	100.0 mg	(*)
Mineralstoffe und Spurenelemente			Piperin (Schwarzer Pfeffer)	6.3 mg	(*)
Chrom	40.0 µg	125%	Safran Blütenblätter	27.5 mg	(*)
Eisen	10.0 mg	71%	Safran Griffel	2.5 mg	(*)
Jod	50.0 µg	33%	Sanddorn Trockensaft	750.0 mg	(*)
Kupfer	0.8 mg	80%	Aminosäuren		
Magnesium	124.0 mg	33%	Cystein (L-)	240.0 mg	(*)
Mangan	2.0 mg	100%	Methionin (L-)	150.3 mg	(*)
Molybdän	20.0 µg	40%			

% NRV = Prozentsatz der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen (NRV, nutrient reference values) für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ / 2000kcal)

(*) für diese Nährstoffe wurden bisher keine empfohlenen Verzehrsmengen festgelegt.

Ich berate Sie gerne:

MONIKA STÜCHELI
Ernährungs - Gesundheits - und Lebensberatung

Mattweg 7
4144 Arlesheim

Phone: +41 61 713 84 00
Mobile: +41 79 321 62 69

Krankheiten sind durch mehrere Risikofaktoren bedingt. Die Reduktion eines einzelnen Risikofaktors kann, muss aber nicht in jedem Fall, eine positive Wirkung haben.