

## Die Bausteine des Lebens

**Vitamine sind lebenswichtig.** Es sind organische Verbindungen, die biologische Vorgänge im menschlichen und tierischen Organismus regulieren. Vitamine zählen, wie auch die Mineralstoffe und Spurenelemente, zu den nicht energieliefernden Nährstoffen, die der Körper zur Erhaltung seines Lebens und seiner Leistungsfähigkeit unbedingt benötigt. Da es sich

bei den Vitaminen um komplizierte organische Moleküle handelt, kommen sie in der unbelebten Natur nicht vor. Vitamine müssen erst von Pflanzen, Bakterien oder Tieren gebildet werden. Der Mensch ist, bis auf wenige Ausnahmen, bei denen er bestimmte Vitamine selber erzeugen kann, auf die Aufnahme über die Nahrung angewiesen. Vitamine sind essenzielle

Vitamin	Tagesbedarf gem. BAG	Zulässige Anpreisung bei mind. 30% des Tagesbedarfs
<b>Provitamin A</b>	4,8 mg	Dient unter anderem dem Unterhalt der Gewebe, der Hautoberfläche und der Schleimhäute. Kann als Antioxidans Sauerstoffradikale abfangen.
<b>B1 (Thiamin)</b>	1,1 mg	Ist notwendig zur Erhaltung des Kohlenhydratstoffwechsels (Zucker, Stärke) sowie zur Bereitstellung/Freisetzung von Energie. Zur Erhaltung der normalen Funktion des Nervensystems.
<b>B2 (Riboflavin)</b>	1,4 mg	Ist an den Stoffwechselforgängen zur Energiegewinnung beteiligt. Ist notwendig für das normale Wachstum. Ist notwendig für die Blutbildung. Dient dem Unterhalt der Gewebe der Hautoberfläche und der Schleimhäute.
<b>B3 (Niacin)</b>	16 mg	Ist notwendig für die normale Funktion der Haut, des Nervensystems und des Gesamtstoffwechsels.
<b>B6 (Pyridoxin)</b>	1,4 mg	Ist notwendig für den Stoffwechsel der Eiweiße und deren Bestandteile (Peptide und Aminosäuren).
<b>B9 (Folinsäure)</b>	200 µg	Ist notwendig für die Blutbildung. Ist notwendig für die Entwicklung des Neuralrohres des ungeborenen Kindes.
<b>B12 (Cobalamine)</b>	2,5 µg	Ist notwendig für die Blutbildung.
<b>C (Ascorbinsäure)</b>	80 mg	Ist notwendig für die Erhaltung von gesunden Knochen, Zähnen, Zahnfleisch und Blutgefäßen. Ist an der Absorption von Eisen beteiligt. Hat die Funktion eines Antioxidans.
<b>E (Tocopherol)</b>	12 mg	Ist notwendig für die Erhaltung der Muskelfunktionen. Stabilisiert ungesättigte Fettsäuren und Zellmembrane. Kann als Antioxidans freie Radikale abfangen.
<b>D</b>	5 µg	Dient der Erhaltung von gesunden Knochen, vor allem in Kindheit und Alter. Reguliert die Absorption von Calcium und Phosphat

Wirkstoffe, d. h. sie sind zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit des menschlichen Organismus lebensnotwendig. Einige Vitamine werden dem Körper als Vorstufe (Provitamine) zugeführt, die erst im Körper in die entsprechende Wirkform umgewandelt werden.

### In kleinsten Dosen entfalten Vitamine grosse Wirkung.

Sie stärken unser Immunsystem, sind gut für die Nerven und ein wichtiger Bestandteil im Stoffwechselbetrieb. Der tägliche Bedarf an Vitaminen aber hängt von vielen Faktoren ab. Daher findet man in Studien, Referaten und in der Gesetzgebung der einzelnen Länder vollkommen unterschiedliche Angaben. Der Bedarf an Vitaminen hängt von der Qualität und der Vielfalt des Nahrungsangebotes bestimmter Regionen ab, genau wie vom Gesundheitszustand, dem Alter, eventueller Schwangerschaft, den sportlichen Tätigkeiten usw.

### Vitamine nimmt man in erster Linie durch Nahrung auf.

Viel frisches Obst und Gemüse ist der beste Garant, den täglichen Bedarf zu decken. Und gerade hier beginnt oft das Problem: Die Menschen ernähren sich lieber von «geschmackvollerer» Nahrung von der Lebensmittelindustrie. Aber nicht nur die Vitamine allein, sondern auch die sekundären Pflanzenstoffe, Spurenelemente, Mineralien aus natürlichen Lebensmitteln sind gesund. Viele Früchte enthalten ausserdem Flavonoide, die es dem Darm ermöglichen, die Vitamine überhaupt aufzunehmen.

### Nahrungsergänzungen von Forever

Mit diesen Produkten kann man den täglichen Vitaminbedarf ergänzen.

**Aloe-Vera-Blattmark** enthält neben Spuren von Mineralien, Ligninen, Saponinen und Aminosäuren natürlich auch Vitamine. **Forever Pomesteen Power** ist reich an Flavonoiden. **Absorbent C** liefert pro Tablette 60 mg Vitamin C aus Citrusfrüchten und Papaya. **Fields of Greens** liefert die Vitamine und Mineralstoffe von Alfalfa, Weizengras und Gerste und zusätzlich viele sekundäre Pflanzenstoffe. In **Forever**

**Calcium** ist Vitamin D und Magnesium zur erleichterten Aufnahme des Kalziums beigemischt. Eine ausgeglichene Ernährung führt uns im Normalfall alle Vitamine und Mineralstoffe zu, die wir brauchen. Je natürlicher die Lebensmittel sind und je schonender deren Zubereitung, desto besser können sie wirken. Damit eine Nahrungsergänzung entsprechend beworben werden darf, hat das Bundesamt für Gesundheit (BAG) festgelegt, dass die Tagesration eines Produkts mindestens 30% des Tagesbedarfs jenes Vitamins enthalten muss, dessen Wirkung beworben wird (s. Tabelle).

## Le module de la vie

**Les vitamines sont indispensables à notre vie.** Ce sont des composés organiques qui régulent les processus biologiques dans l'organisme humain et animal. Tout comme les minéraux et les oligo-éléments, les vitamines font partie des nutriments qui fournissent l'énergie dont le corps a besoin pour vivre et fonctionner. Les vitamines étant des molécules organiques complexes, on ne les trouve pas dans la nature abiotique. Les vitamines doivent tout d'abord être formées par les plantes, les bactéries ou les animaux. À quelques exceptions près, l'être humain peut produire lui-même certaines vitamines à partir des aliments qu'il absorbe. Les vitamines sont des agents essentiels, ce qui signifie qu'elles sont indispensables à la santé et au bon fonctionnement de l'organisme humain. Certaines vitamines sont apportées au corps au stade préliminaire (provitamines), elles ne sont transformées qu'une fois dans le corps.

### A petites doses, les vitamines ont un grand effet.

Elles renforcent notre système immunitaire, elles sont bonnes pour les nerfs et un élément important pour le métabolisme. Le besoin journalier en vitamines dépend cependant de nombreux facteurs. C'est pourquoi les données indiquées dans les études, les exposés et dans la législation de certains pays peuvent varier fortement. Le besoin en vitamines dépend de la

qualité et de la diversité de l'offre nutritionnelle des régions, tout comme de l'état de santé, de l'âge et éventuellement de la grossesse, des activités sportives, etc.

### Les vitamines sont en premier lieu fournies par les aliments.

Beaucoup de fruits frais et de légumes, voilà la meilleure garantie pour couvrir nos besoins journaliers. Et c'est souvent là l'origine du problème: les gens préfèrent se nourrir d'aliments ayant «plein de goût». Non seulement les vitamines, mais aussi les matières végétales, les oligo-éléments, les minéraux, provenant de nutriments naturels, sont sains. Beaucoup de fruits contiennent en outre des flavonoïdes qui permettent à l'intestin d'absorber les vitamines.

### Les compléments alimentaires de Forever

Le besoin quotidien en vitamines peut être complété par ces produits.

Outre des traces de minéraux, de lignines, de saponines et d'acides aminés, **la pulpe d'Aloe Vera** contient naturellement aussi des vitamines. **Forever Pomesteen Power** est riche en flavonoïdes. Par comprimé, **Absorbent C** apporte 60 mg de vitamine C provenant du citron et de la papaye. **Fields of Greens** fournit les vitamines et les minéraux de l'alfa alfa, de l'herbe de blé, de l'orge et aussi d'autres

ingrédients végétaux secondaires. **Forever Calcium** permet un apport en vitamine D et en magnésium, ce qui facilite l'absorption du calcium. Une alimentation équilibrée nous apporte normalement toutes les vitamines et les minéraux dont nous avons besoin. Plus les aliments sont naturels et plus la préparation est simple, mieux ils peuvent agir. Afin qu'un complément alimentaire puisse être agréé, l'Office Fédéral de la Santé (BAG) a déterminé que la ration quotidienne d'un produit devait couvrir au moins 30% des besoins quotidiens en vitamines pour que l'on puisse accepter son effet (voir tableau).



Vitamine	Besoin journalier selon BAG	Recommandation: au moins 30% des besoins journaliers
<b>Provitamine A</b>	4,8 mg	Sert en particulier à l'entretien des tissus, de l'épiderme et des muqueuses. En tant qu'antioxydant, peut supprimer les radicaux libres.
<b>B1 (Thiamine)</b>	1,1 mg	Nécessaire pour obtenir un métabolisme des hydrates de carbone (sucre, amidon) ainsi que pour préparer/libérer de l'énergie. Pour obtenir une fonction normale du système nerveux.
<b>B2 (Riboflavine)</b>	1,4 mg	Participe aux processus métaboliques pour gagner de l'énergie. Indispensable à la croissance normale. Nécessaire à l'hématopoïèse. Sert à l'entretien des tissus de l'épiderme et des muqueuses
<b>B3 (Niacine)</b>	16 mg	Nécessaire à la fonction normale de la peau, du système nerveux et du métabolisme complet.
<b>B6 (Pyridoxine)</b>	1,4 mg	Nécessaire au métabolisme des protéines et de leurs composants (peptides et acides aminés).
<b>B9 (Acide folique)</b>	200 µg	Nécessaire à l'hématopoïèse. Nécessaire au développement du tube neural du fœtus.
<b>B12 (Cobalamine)</b>	2,5 µg	Nécessaire à l'hématopoïèse.
<b>C (Acide ascorbique)</b>	80 mg	Nécessaire à l'obtention d'os, de dents, de gencives et de vaisseaux sanguins sains. Participe à l'absorption du fer. Fonctionne comme un antioxydant.
<b>E (Tocophérol)</b>	12 mg	Nécessaire à l'obtention des fonctions musculaires. Stabilise les acides gras insaturés et les membranes cellulaires. En tant qu'antioxydant, peut supprimer les radicaux libres.
<b>D</b>	5 µg	Sert à avoir des os sains surtout durant l'enfance et la vieillesse. Régule l'absorption de calcium et de phosphate

## I mattoni della vita

**Le vitamine sono di importanza vitale.** Le vitamine sono composti organici che regolano i processi biologici dell'organismo umano e di quelli animali. Come le sostanze minerali e gli oligoelementi, esse fanno parte delle sostanze nutritive che non forniscono energia, indispensabili al corpo per la sua sopravvivenza e per mantenersi efficiente. Trattandosi di molecole organiche complesse, non esistono in natura dove non c'è vita. Le vitamine devono essere prodotte da piante, batteri o animali. L'uomo, tranne poche eccezioni che lo vedono in grado di produrre da sé determinate vitamine, le può assumere solo tramite l'alimentazione. Le vitamine sono elementi essenziali, nel senso che sono vitali per preservare la salute e l'efficienza dell'organismo umano. Alcune vitamine vengono introdotte nel corpo sotto forma di precursori (provitamine) che vengono trasformati nella forma attiva corrispondente solo una volta all'interno del corpo stesso.

### Piccole dosi, grande efficacia.

Rafforzano il nostro sistema immunitario, hanno effetti benefici sui nervi e sono una componente essenziale del metabolismo. Il fabbisogno giornaliero di vitamine dipende però da diversi fattori. È per questo motivo che negli studi, nei rapporti e nelle legislazioni dei vari Paesi si trovano dati completamente diversi. Il fabbisogno di vitamine dipende dalla qualità e dalla varietà dell'offerta nutrizionale di determinate regioni, proprio come dallo stato di salute, dall'età, da un'eventuale gravidanza, dall'attività sportiva, ecc.

### Le vitamine si assumono principalmente tramite l'alimentazione.

La garanzia migliore di soddisfare il fabbisogno giornaliero consiste nel consumare molta frutta e verdura fresca. Qui però molto spesso cominciano i problemi: le persone preferiscono l'alimentazione «più gustosa» fornita dall'industria alimentare. Ma non solo le vitamine, anche le sostanze vegetali secondarie, gli oligoelementi, i minerali contenuti negli alimenti naturali fanno bene alla salute. Inoltre molti tipi di frutta contengono i flavonoidi, che sono fondamentali per consentire all'intestino di assorbire le vitamine.

### Gli integratori alimentari di Forever

Grazie a questi prodotti è possibile integrare il fabbisogno giornaliero di vitamine.

**La polpa di Aloe Vera** contiene, oltre a tracce di minerali, lignine, saponine e aminoacidi, ovviamente anche le vitamine. Il **Forever Pomesteen Power** è ricco di flavonoidi. Ogni compressa di **Absorbent C** fornisce 60 mg di vitamina C estratta da agrumi e papaia. **Fields of Greens** fornisce le vitamine e le sostanze minerali di erba medica, grano e orzo e inoltre molte sostanze vegetali secondarie. Al **Forever Calcium** vengono aggiunti vitamina D e magnesio per facilitare l'assorbimento del calcio. Un'alimentazione equilibrata normalmente ci fornisce l'apporto di tutte le vitamine e le sostanze minerali di cui abbiamo bisogno. Più

naturali sono gli alimenti e più rispettosa è la loro preparazione, tanto maggiore sarà la loro efficacia. Perché un integratore alimentare possa essere pubblicizzato come tale, l'Ufficio Federale della Sanità Pubblica (UFSP) ha stabilito che la dose giornaliera di un prodotto debba contenere almeno il 30% del fabbisogno giornaliero della vitamina il cui effetto viene pubblicizzato (vedi tabella).

Vitamina	Fabbisogno giornaliero secondo UFSP
Provitamina A	4,8 mg
B1 (tiamina)	1,1 mg
B2 (riboflavina)	1,4 mg
B3 (niacina)	16 mg
B6 (piridossina)	1,4 mg
B9 (acido folico)	200 µg
B12 (cobalamina)	2,5 µg
C (acido ascorbico)	80 mg
E (tocoferolo)	12 mg
D	5 µg

### Publicità ammessa con min. il 30% del fabbisogno giornaliero

Serve tra l'altro al mantenimento dei tessuti, dell'epidermide e delle mucose. Come antiossidante può neutralizzare i radicali dell'ossigeno. Necessaria per mantenere il metabolismo dei carboidrati (zuccheri, amido) e per mettere a disposizione e liberare energia. Necessaria al buon funzionamento del sistema nervoso. Interviene nei processi metabolici per la produzione di energia. Necessaria per il normale processo di crescita. Necessaria per la formazione del sangue (emopoiesi). Serve al mantenimento dei tessuti, dell'epidermide e delle mucose. Necessaria al buon funzionamento della pelle, del sistema nervoso e del metabolismo basale. Necessaria per metabolizzare le proteine e i loro componenti (peptidi e aminoacidi). Necessaria per la formazione del sangue (emopoiesi). Serve allo sviluppo del tubo neurale nel nascituro. Necessaria per la formazione del sangue (emopoiesi). Necessaria per mantenere sani ossa, denti, gengive e vasi sanguigni. Prende parte all'assorbimento del ferro e ha funzione antiossidante. Necessaria al mantenimento delle funzioni muscolari. Stabilizza gli acidi grassi insaturi e le membrane cellulari. Come antiossidante può neutralizzare i radicali liberi. Necessaria per mantenere sane le ossa, soprattutto nel periodo dell'infanzia e in età avanzata. Regola l'assorbimento di calcio e fosfato.