

Перевод и анализ добавки "Metagenics PhytoMulti Multivitamin" с функциональной медицины

☐ Поддержка нервной системы и когнитивных функций

Нутриент	Кол-во на порцию	% от СН	Функциональное действие	Основная система	Примечания
Витамин В1 (тиамин)	25 мг	2083%	Нервная функция, выработка энергии	Нервная, Энергия	Высокая доза; поддержка надпочечников
Витамин В6 (пиридоксин HCl)	25 мг	1471%	Синтез нейромедиаторов, гомоцистеин	Нервная, Сердечно-сос.	Неактивная форма; лучше Р-5-Р
Витамин В12 (метилкобаламин)	200 мкг	8333%	Метилирование, настроение, миелин	Нервная, Детокс	Метилированная форма — отлично
Фолат (L-5-MTHF)	1360 мкг DFE	340%	Репарация ДНК, настроение, детоксикация	Нервная, Детокс	Биодоступная активная форма
Холин (битартрат)	25 мг	-	Предшественник ацетилхолина, здоровье мозга	Нервная, Печень	Низкая доза; предпочтительнее Alpha-GPC
Ниацин (ниацинамид)	50 мг	313%	Мозг, надпочечники, метаболизм	Нервная, Детокс	Вероятно, без прилива (flush-free)
Биотин	500 мкг	1667%	Функция нервов, обмен глюкозы	Нервная, Метаболизм	Высокая, но безопасная доза

♥ Сердечно-сосудистая и метаболическая поддержка

Нутриент	Кол-во на порцию	% от СН	Функциональное действие	Основная система	Примечания
Витамин В5 (пантотеновая к.)	75 мг	1500%	Поддержка надпочечников, митохондрий	Надпочечники, Метаб.	Поддержка при стрессе
Витамин В2 (рибофлавин)	25 мг	1923%	Энергия, восстановление антиоксидантов	Метаболизм, Детокс	Поддержка АТФ

Нутриент	Кол-во на порцию	% от СН	Функциональное действие	Основная система	Примечания
Хром (пиколинат)	200 мкг	571%	Обмен глюкозы, чувствительность к инсулину	Метаболизм, Эндокрин.	Хорошая усвояемость
Молибден	50 мкг	111%	Детоксикация сульфитов	Детоксикация	Поддержка при чувствительности к сульфитам
Инозитол	25 мг	-	Инсулиновая чувствительность, настроение	Метаболизм, Нервная	Легкая поддержка

□ Поддержка костей и мышц

Нутриент	Кол-во на порцию	% от СН	Функциональное действие	Основная система	Примечания
Витамин D3	25 мкг (1000 ME)	125%	Кости, иммунитет, настроение	Костная, Иммунная	Поддерживающая доза
Витамин K1	120 мкг	100%	Регуляция кальция, здоровье костей	Костная, Сердечная	K2 предпочтительнее для сосудов
Магний (цитрат)	40 мг	10%	Расслабление мышц, энергия	Мышцы, Нервная	Хорошая форма, но низкая доза

🌐 Поддержка иммунной системы

Нутриент	Кол-во на порцию	% от СН	Функциональное действие	Основная система	Примечания
Витамин А (ретинол + карот.)	300 мкг	33%	Зрение, иммунитет, кожи и слизистых	Иммунная, Кожная	Сбалансированная форма
Витамин С (буферизированный)	120 мг	133%	Антиоксидант, иммунитет, коллаген	Иммунная, Кожа	Щадящий для ЖКТ
Витамин Е (d-альфа-токофер.)	67 мг	447%	Антиоксидант, защита клеток	Иммунная, Сердечная	Натуральная, высокая доза
Селен (селенометионин)	100 мкг	182%	Щитовидка, иммуномодуляция	Иммунная, Эндокрин.	Отличная форма
Цинк (цитрат)	15 мг	136%	Антивирусный эффект, гормоны, заживление	Иммунная, Репродукт.	Сбалансирован с медью

Нутриент	Кол-во на порцию	% от СН	Функциональное действие	Основная система	Примечания
Медь (цитрат)	1 мг	111%	Обмен железа, иммунитет	Иммунная, Кровь	Баланс с цинком
Марганец (цитрат)	0.5 мг	22%	Антиоксидантная защита	Костная, Антиоксид.	Безопасная доза
Йод (калий йодид)	150 мкг	100%	Синтез гормонов щитовидной железы	Эндокринная	Полностью покрывает потребность

Антиоксиданты и фитонутриенты

Компонент	Кол-во на порцию	% от СН	Функциональное действие	Основная система	Примечания
Фитосмесь (зеленый чай, ягоды и др.)	400 мг	-	Антиоксидант, противовоспалительное	Иммунная, Детокс, Сердце	Широкий спектр
Ресвератрол (экстракт полигонум)	10 мг	-	Сердце, анти-старение, противовоспалит.	Сердечно-сосуд., Старение	Поддерживающая доза
Лютеин	6 мг	-	Защита глаз и макулы	Зрение	Работает в паре с зеаксантином
Ликопин	3 мг	-	Кожа, простата, сердце	Репродукт., Сердце	Синергия с другими каротиноидами
Зеаксантин	2 мг	-	Зрение, защита от синего света	Зрение	В паре с лютеином

Общая оценка

Преимущества:

- Метилированные B12 и фолат
- Мощный комплекс В-витаминов для энергии и стресса
- Богатая смесь фитонутриентов и антиоксидантов
- Хорошо усваиваемые формы минералов
- Баланс селена, цинка и меди