

# Nahrungsergänzung

Erkennen Sie die Zeichen Ihres Körpers!

Bei unseren heutigen Essgewohnheiten und Lebensumständen laufen wir Gefahr, unserem Körper zu wenig Vitalstoffe zu geben.

Unicity™ hat deshalb Produkte zur täglichen und gezielten Versorgung mit den wichtigsten Vitalstoffen entwickeln lassen, die für einen optimalen und ausgewogenen Schutz Ihrer Gesundheit und Ihres körperlichen Wohlbefindens notwendig sind.



## BASISVERSORGUNG

- ▶ **Booster C™**  
ein hochwertiges Vitamin C mit Citrusbioflavonoiden
- ▶ **Daily Produce 24®**  
das Plus an Obst und Gemüse
- ▶ **PhytoPath®**  
der starke Antioxidantien-Cocktail

## GEZIELTE VERSORGUNG

Zur gezielten Versorgung bei speziellen Bedürfnissen bietet Unicity™ zudem Produkte, die in ihrer Zusammensetzung genau auf bestimmte Bedarfsgruppen (Sportler, Vegetarier, Schwangere, Diabetiker, Raucher etc.) abgestimmt sind:

- ▶ **Immunizen®**  
zur Stärkung des Immunsystems
- ▶ **Bios Life 2™**  
Ballaststoffe
- ▶ **ChloroPlasma®**  
das Wertvollste aus dem Meer – die Spirulina-Alge
- ▶ **Bee Pollen**  
das Kostbare aus der Natur

## Warum Nahrungsergänzungsmittel?

Jeder menschliche Körper benötigt für den gesunden, reibungslosen Ablauf aller Körperfunktionen über 50 Vitalstoffe – dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und essenzielle Fettsäuren. In der richtigen Menge und Konzentration bieten sie optimalen Gesundheitsschutz.

Da die Vitalstoffe vom Körper selbst nicht hergestellt werden können, müssen sie in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. Muss der Organismus über längere Zeit auf einen Vitalstoff verzichten, reagiert er mit spürbaren Mangelerscheinungen und ausgeprägten Fehlfunktionen wie etwa Infektanfälligkeit, das Nachlassen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen oder Probleme mit Haut und Haaren.

### Um mit allen notwendigen Vitalstoffen versorgt zu sein, müsste man:

- ▶ täglich drei- bis fünfmal Obst essen,
- ▶ täglich drei- bis fünfmal Gemüse essen,
- ▶ zwei- bis viermal pro Woche (See-)Fisch essen,
- ▶ immer Vollkorn dem raffinierten Getreide vorziehen,
- ▶ Zucker, Weißmehl und tierische Fette meiden,
- ▶ Fast Food, Fertigprodukte oder Kantinen meiden.

### Das ist bei unseren heutigen Lebensumständen nicht so einfach:

- ▶ Statt einer gesunden Mahlzeit greifen wir in der Alltagshektik schnell zum Imbiss oder Fast Food zwischendurch.
- ▶ Umweltbelastungen haben einen negativen Einfluss auf die Qualität unserer Lebensmittel.
- ▶ Wir bereiten die Lebensmittel durch Kochen, Braten oder Raffinieren falsch auf, so dass sie viele ihrer Vitalstoffe verlieren.
- ▶ Durch falsche und zu lange Lagerung der Lebensmittel gehen viele der Vitalstoffe verloren. Vitamin C beispielsweise hat eine Halbwertszeit von 2 Tagen.
- ▶ Frisches Obst und Gemüse sind heute ganzjährig verfügbar. Wegen der oft weiten Transportwege werden die Früchte unreif geerntet, obwohl Pflanzen erst in den letzten Reifungstagen die Hälfte ihrer wertvollen Stoffe entwickeln.
- ▶ Durch Monokulturen, Überdüngung und häufige Ernten werden die Böden zunehmend ausgelaugt. Untersuchungen haben ergeben, dass viele Obst- und Gemüsesorten innerhalb der letzten 15 Jahre einen erheblichen Teil ihrer Vitalstoffe eingebüßt haben.
- ▶ Wir hingegen brauchen heute mehr Vitalstoffe als die Menschen vor 100 Jahren: Umweltgifte müssen im Körper unschädlich gemacht werden. Zu viel Zucker, zu viel Fett und zu viel Weißmehl erhöhen ebenfalls den Vitalstoffumsatz.
- ▶ Auch der tägliche Berufs- und Alltagsstress fordern zusätzliche Vitalstoffe.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass heute selbst bei einer gesunden Ernährung die Aufnahme von zusätzlichen Vitalstoffen zur Gesundheitsprophylaxe notwendig geworden ist und dazu beitragen kann, Ihr Leben zu verbessern und Ihre Gesundheit bis ins Alter zu erhalten.

## Was sind Vitamine und Mineralstoffe?

Vitamine sind unentbehrliche chemische Verbindungen, die im gesamten Stoffwechselsystem des Körpers als Schutz- und Regelsubstanzen fungieren. So sind sie für normale Körperfunktionen wie Stoffwechsel, Wachstum, Verdauung, geistige Gesundheit und für die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten lebensnotwendig. Fast alle Lebensmittel enthalten Vitamine, allerdings in unterschiedlichen Mengen. Hauptsächlich jedoch sind die täglichen Portionen Obst und Gemüse für unsere Vitaminversorgung verantwortlich.

Bis heute kennen wir 13 verschiedene Vitamine. Die Vitamine A, D, E und K sind fettlösliche Vitamine, die bei ausreichender Versorgung im Körper über längere Zeit gespeichert werden können. Die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>, Folsäure, Niacin, Pantothen säure, Biotin und Vitamin C zählen zu den wasserlöslichen Vitaminen. Mit Ausnahme von Vitamin B<sub>12</sub> können sie nur in geringem Umfang gespeichert werden. Deshalb ist hier eine tägliche Versorgung besonders wichtig.

Zusätzlich zu den Vitaminen benötigt der Körper 15 verschiedene Mineralstoffe als weitere essenzielle Vitalstoffe. Mineralstoffe bilden Knochen und Zähne, sind Bestandteile von Enzymen oder aktivieren und regulieren diese. Einen Überblick über alle Vitalstoffe und ihre Funktionen gibt Ihnen die Vitamintabelle auf der folgenden Seite.

## Wann erhöht sich der Vitaminbedarf?

In bestimmten Umwelt- und Lebenssituationen reicht eine gesunde Ernährung allein nicht aus und sollte durch eine sinnvolle Nahrungsergänzung vervollständigt werden. Der Bedarf ist sehr individuell und hängt auch von den äußeren Lebensumständen ab. Besonders unten genannte Personengruppen sollten ihren Vitalstoffhaushalt durch geeignete Nahrungsergänzungsmittel unterstützen beziehungsweise ihren entleerten Vitalstoffspeicher auffüllen: Für sie empfehlen sich Unicity™ Produkte zur Basisversorgung als auch zur gezielten Versorgung für spezielle Bedürfnisse.

- ▶ ältere Menschen
- ▶ chronisch Kranke
- ▶ Personen, die einem erhöhten oxidativen Stress ausgesetzt sind (Raucher oder Innenstadtbewohner)
- ▶ Leistungssportler
- ▶ Flugpersonal
- ▶ Manager
- ▶ Personen mit einseitigen Ernährungsgewohnheiten (zum Beispiel keine warme Mahlzeit am Tag, einseitige Diäten, Vegetarier)
- ▶ Menschen, die regelmäßig bestimmte Medikamente einnehmen (beispielsweise Kontrazeptiva)
- ▶ Menschen mit geringer Nahrungsaufnahme (zum Beispiel Reduktionskost)
- ▶ Personen mit erhöhtem Nährstoffbedarf (Schwangere und Stillende)

### ERFAHRUNGEN

**Danny Verdam, Darmstadt, Fitnessexperte, Wüstenmarathonläufer und Extremsportler, 21. Platz aus 600 Teilnehmern beim „Marathon des Sables“ dem „härtesten Rennen der Welt“.**

„Es ist immer wieder eine Herausforderung, sich durch Sanddünen und Geröll zu schleppen, nachts auf dem harten, kalten Wüstensand zu schlafen und in unerträglicher Hitze immer weiter zu kämpfen. LowOz® gibt mir dabei die nötige Energie und lässt auch die 9 Liter Wasser – das Einzige, was die Veranstalter zur Verfügung stellen – besser schmecken.“

**Peter Sondermann, Hannover, Diplom-Ingenieur, Verteidigungs- und Kraftsportler, über seine Erfahrung mit CM Plex™:**

„Mein Telefon klingelte an einem Samstagmorgen um halb neun:  
 ‚Hi, Peter, Sascha hier, kannst du in einer halben Stunde im Diner sein? Ich hab da was, das ich dir zeigen möchte. Ist was für deine Schulter.‘ – Was willst du mir denn jetzt so früh am Tag andrehen?! O.K., ich komme, aber nur, weil wir uns schon fast 10 Jahre kennen; denk bloß nicht, dass du mir jetzt irgend so einen Pillenkram andrehen kannst.  
 10 Tage später konnte ich das erste Mal wieder meinem Sport nachgehen, dank CM Plex™. Für mich persönlich ein völlig neues Lebensgefühl.“

