

# Mannayan®

# Reihe



Stand Jänner 2015

## **DAS BESONDERE AN DEN NÄHRSTOFFEN DER DERMAVIT MANNAYAN® PRODUKT REIHE**

### **Was ist die Mannayan® Reihe?**

In unseren Lebensmitteln sind die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente nicht isoliert vorhanden, sondern eingebunden in Fette, Kohlehydrate und Eiweiße. Diese Co-Faktoren sind notwendig, um die Nährstoffe aus dem Darm zu resorbieren und durch die Zellmembranen zu transportieren. Synthetische Vitamine, aber auch isolierte Vitamine natürlicher Herkunft, enthalten diese Elemente nicht und sind abhängig von der Verfügbarkeit der Transportsubstanzen in unserem Körper. In vielen Fällen sind diese Substanzen jedoch nicht ausreichend vorhanden, so dass sich die Wirksamkeit der Vitamine verringert. Bei dem Versuch, den Mangel zu überwinden, werden Vitamine und Mineralien oft in zu hoher Dosierung verschrieben, ohne den erwünschten Effekt zu erreichen. Die Antwort auf dieses Dilemma war die Entwicklung von Nährstoffen, die so nah wie möglich am natürlichen Lebensmittel orientiert sind.

### **Was ist das Besondere an Vitaminen und Mineralien der Mannayan® Reihe?**

Die Mannayan® Vitamine sind jeweils mit Lebensmittelkomponenten verbunden, in denen sie auch natürlicherweise enthalten sind: z.B. Betacarotin in Karottenkonzentrat, Vitamin C in Zitrusmark und Vitamin E in Pflanzenöl.

Die Mannayan® Mineralstoffe und Spurenelemente sind in einem Nährstoffkomplex auf Hefebasis angereichert. Das Resultat ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Proteinen, Kohlehydraten und Lipiden, das der Körper wie natürliche Vollwertkost nutzen kann.

### **Warum wirken Mineralstoffe der Mannayan® Reihe effektiver?**

Mineralstoffe kommen in der anorganischen und in der organischen Form vor. Anorganische Mineralstoffe sind meist ungeeignet für das menschliche Gewebe, wogegen Mineralstoffe in der organischen Form leicht aufgenommen und verwertet werden können. In der Natur nehmen Pflanzen die anorganischen Mineralstoffe aus der Erde auf und wandeln sie in organische Mineralstoffe um. Durch den Verzehr der Pflanzen wird der organische Mineralstoff für den Menschen verfügbar.

Mannayan® Mineralstoffe werden nach diesem Vorbild hergestellt. In einer Nährstoffmatrix werden Hefezellen (*Saccharomyces cerevisiae*) mit dem speziellen Mineralstoff angereichert. Sie wandeln ihn in seine organische Form um, d.h. er ist eingebunden in die notwendigen Transportmoleküle, wenn er in den menschlichen Körper gelangt.

### **Warum gibt es bei der Mannayan® Reihe kein Problem mit Hefepilzallergien?**

Die meisten Allergene sind Eiweiße oder Kettenmoleküle. In Mannayan® Produkten sind keine aktiven Hefezellen mehr vorhanden, die eine Allergie auslösen könnten. Nach der Anreicherung mit Nährstoffen werden die Hefezellen enzymatisch aufgelöst und die Eiweißmoleküle zu Aminosäuren zerlegt. Von diesem Moment an existieren keine potentiell allergenen Kettenmoleküle der Hefe mehr.

Mannayan® Produkte sind daher auch für Pilzallergiker und Candida-sensitive Personen geeignet. Bisher wurden keine allergischen Reaktionen auf Mannayan® Nahrungsergänzungen beobachtet. Es gibt jedoch kein Produkt, das absolut allergiesicher ist. Inzwischen sind viele Nährstoffe in einer Lebensmittelmatrix angereichert, die enzymatisch aus *Lactobacillus bulgaricus* gewonnen wird. Damit wird eine viel höhere biologische Verfügbarkeit und Verträglichkeit erreicht.

**Müssen Mannayan® Produkte zum Essen eingenommen werden?**

Mannayan® Produkte müssen nicht zum Essen eingenommen werden. Durch die enthaltenen Lebensmittelkomponenten sind die Mannayan® Wirkstoffe gut verträglich und haben bereits die spezifischen Co-Faktoren für die Resorption bei sich.

**Warum ist der Herstellungsprozess so wichtig?**

Ein wichtiger Faktor für die biologische Verfügbarkeit der Inhaltsstoffe ist die Art der Herstellung der Tablette. Viele sogenannte harmlose Hilfsstoffe, die zur Herstellung von Tabletten verwendet werden, können die Aufnahmefähigkeit der Wirkstoffe beeinflussen oder Nebenwirkungen und Allergien verursachen. Mannayan® Produkte werden aus diesem Grund nur mit den absolut notwendigen Hilfsstoffen hergestellt, die *alle* natürlicher Herkunft sind. Ein weiterer Qualitätsfaktor im Herstellungsprozess ist der Verarbeitungsdruck bei der Tablettenpressung. Zu großer Druck verursacht Hitze und schädigt die Wirkstoffe. Außerdem wird die Auflösung der Tablette im Darm vermindert und die Resorptionsrate nimmt ab. Geregelt Abkühlungsphasen der Stanzköpfe und kontrollierter Pressdruck gehören daher zu den Standards unserer Produktion.

**Mannayan® Produkte Garantie**

Die Mannayan® Produkte sind geeignet für Vegetarier, Veganer und Candida-sensitive Personen und sind garantiert frei von Zusätzen wie Weizen, Gluten, Stärke, Milchprodukten (Laktose), Zucker, Farbstoffen, künstlichen Aroma-Stoffen, Konservierungsmitteln und aktiver Hefe.

In den Mannayan® Produkten wird garantiert kein genmanipuliertes Material verarbeitet.

**Hilfsstoffe**

Bei der Herstellung von Tabletten und Kapseln werden Trägerstoffe gebraucht, um die Wirksubstanzen aufzunehmen und im Darm rechtzeitig wieder freizusetzen. Trenn- und Verdickungsmittel sowie Überzugstoffe sind notwendig, damit die Tabletten in Form bleiben und nicht miteinander verkleben. Mit Hilfe von sehr geringen Mengen an Antioxidantien und Säuerungsmitteln wird dafür gesorgt, dass die empfindlichen Mikronährstoffe ihre Wirksamkeit bis zum angegebenen Ablaufdatum behalten.

Hinweise auf die im jeweiligen Produkt verwendeten Hilfsstoffe finden sie auf dem Etikett und in der Produktinformation. Bei der Auswahl der notwendigen Hilfsstoffe wurde besonders darauf geachtet, dass sie unbedenklich für die Gesundheit sind und keine allergenen Eigenschaften besitzen.

Es werden ausschließlich Substanzen natürlicher Herkunft verwendet.

## Mannayan® Basis Multi

### Welche Vitamine sind die besten?

In unseren Lebensmitteln sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente nicht isoliert vorhanden. Sie werden begleitet und umgeben von aktiven Co-Faktoren, wie z.B. Proteinen und Bioflavonoiden. Diese Biosubstanzen *fehlen* in den herkömmlichen, *chemisch* hergestellten Vitaminen und Mineralien. Der Körper muss sie selbst zur Verfügung stellen, damit die Vitalstoffe aufgenommen werden können.

In vielen Fällen sind die Co-Faktoren jedoch nicht ausreichend vorhanden, so dass die Bioverfügbarkeit der isolierten Vitamine nicht so gut ist wie bei natürlichen Vitalstoffen. Bei dem Versuch, einen Mangelzustand auszugleichen, *müssen die isolierten Vitamine und Mineralien oft in hoher Dosierung verabreicht werden, was zu Unverträglichkeit und Nebenwirkungen führen kann.*

### Die Bio-Transporter

Wissenschaftler haben erforscht, warum die natürlichen Vitamine und Mineralien besser im menschlichen Organismus ankommen. **Sie haben die Funktion der Co-Faktoren erkannt. Im Lebensmittel ist jeder Mikronährstoff mit seinem eigenen Transporteiweiß verbunden. Das sind spezielle Proteine, die das Mineral genau an die Stelle im Körper lotsen, wo es benötigt wird.** Der Transporter schleust den Nährstoff vom Darm in das Blut und steuert ihn dann durch den Körper. Er hat offenbar **eine Art „Zustellnummer“ eingespeichert, so dass er den Vitalstoff direkt an den Bestimmungsort, nämlich die Zelle, bringt.** Nahrungsergänzungen mit *isolierten* Vitaminen und Mineralien sind *ohne* die Co-Faktoren hergestellt. *Daher werden sie vom Körper größtenteils nicht erkannt und wieder ausgeschieden.*

### Natürliche Vitalstoffe

#### Es stellt sich also die Frage: In welcher Form wirken Vitalstoffe am besten?

Nach allem, was wir von der Natur und aus der Forschung wissen, ist die Antwort klar: **Die besten Vitamine und Mineralien sind im Lebensmittel-Status.** Schon seit mehr als 30 Jahren wird versucht, isolierte Mikronährstoffe zu renaturieren, um sie den natürlichen Vitaminen so ähnlich wie möglich zu machen. Man mischt sie einfach zusammen mit Lebensmittelextrakten, Eiweißpulver oder inaktiven Soja-Aminosäuren. Der Vitamingehalt dieser Gemische ist allerdings unbeständig und die Resorption (Aufnahme) der Nährstoffe verbessert sich nur wenig. Es ist nicht ganz so einfach, die Natur zu kopieren. Das patentierte Verfahren von Mannayan® Basis Multi nimmt sich die Natur zu Hilfe, um Vitamine und Mineralstoffe zu renaturieren. In einem ständig kontrollierten Nährstoff-Aktivierungsprozess werden die Vitamine in Obst- und Gemüsekonzentrate eingespeist, in denen sie auch natürlicherweise vorkommen:

z. B. Beta Carotin in Karottenkonzentrat, Vitamin C in Zitrusfruchtmark und Vitamin E in Pflanzenöl. **Jedes Vitamin erhält so alle typischen Bioflavonoide und Transporteiweiße für eine optimale Bioverfügbarkeit.**

Die Mannayan® Basis Multi Mineralstoffe und Spurenelemente werden in einer Lebensmittelmixtur angereichert, die enzymatisch aus *Lactobacillus bulgaricus* bzw. bei Selen

aus Nährhefe gewonnen wird. Auf diese Weise sind die Mineralien bereits von den notwendigen Co-Faktoren umgeben, wenn sie in den menschlichen Körper gelangen.

Der MANNAYAN® BASIS MULTI Nährstoffkomplex ist wesentlich reicher an Vitaminen und Mineralien als das natürliche Lebensmittel. Die Inhaltsstoffe werden nach höchsten wissenschaftlichen und medizinischen Standards renaturiert mit dem Resultat, dass sie der Körper nutzen kann wie ein vollwertiges Lebensmittel. Dieses Produkt ist frei von genverändertem Material, Weizen, Gluten, Soja, Zucker, Stärke, Farb- und Aromastoffen sowie Konservierungsmitteln. Für Vegetarier und candida-sensitive Personen geeignet.

### **Welche Mikronährstoffe enthält Mannayan® Basis Multi?**

Vitamin C 140 mg  
 Niacin (Vitamin B3) 9 mg  
 Calcium 9 mg  
 Vitamin E 5 mg  
 Pantothensäure (Vitamin B5) 3 mg  
 Magnesium 3 mg  
 Bioflavonoide 3 mg  
 Eisen 2,5 mg  
 Zink 2,5 mg  
 Cholin 2,5 mg  
 Inositol 2,5 mg  
 Betacarotin 2,4 mg  
 Pyridoxin (Vitamin B6) 1 mg  
 Riboflavin (Vitamin B2) 0,8 mg  
 Thiamin (Vitamin B1) 0,7 mg  
 Mangan 0,25 mg  
 Kupfer 0,25 mg  
 Folsäure 100 µg  
 Biotin 75 µg  
 Jod 75 µg  
 Selen 50 µg  
 Chrom 25 µg  
 Vitamin K 20 µg  
 Molybdän 5 µg  
 Vitamin D 2,5 µg  
 Cobalamin (Vitamin B12) 0,5 µg

### **MANNAYAN® BASIS MULTI für den erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen:**

- Diät bei Lebensmittelallergie Senioren**
- Fastenkuren Wachstumsphase**
- Rekonvaleszenz Studenten**
- Schulstress Vegetarier und Rohköstler**
- Schwangerschaftsvorbereitung Stillzeit**
- Steigerung des Wohlbefindens Rauchen**

### **Zellschutz gegen freie Radikale**

Verzehrempfehlung: 1 Tablette für die tägliche Unterstützung

## Mannayan® Multi

### Warum Mannayan® Multi?

Multi Mini ist eine spezielle Zusammenstellung von Vitaminen und Mineralien, um den wachsenden Organismus bei der Auseinandersetzung mit den Belastungen durch unsere moderne Umwelt zu unterstützen.

**Alle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind natürlich. Sie sind in einer nährstoffreichen Matrix aus Zitrusfruchtmark, Karottenkonzentrat, pflanzlichen Ölen Lactobacillus bulgaricus und Maisextrakt angereichert.** Darin sind die wichtigen Lebensmittelfaktoren enthalten, die der Körper als Transportmittel für die Vitalsubstanzen benötigt. Daher kann der Organismus die MANNAYAN® MULTI VITAMINE und Mineralien besser aufnehmen und verwerten.

### Welche Mikronährstoffe sind enthalten?

**Mannayan® Multi enthält elf Vitamine** (davon acht B-Vitamine), **sechs wichtige Mineralien und einen hohen Anteil an Vitamin D.** Die Mineralien Jod, Zink, Mangan und Selen sowie das Entgiftungsvitamin B6 helfen der Leber bei der Ausscheidung von Stoffwechselprodukten. Sie aktivieren die körpereigenen Entgiftungsenzyme. So können z.B. Lebensmittelzusätze und evtl. Schadstoffe aus der Umwelt leichter ausgeschieden werden.

**Alle B-Vitamine spielen eine wichtige Rolle für das Wachstum und die Belastbarkeit von Psyche und Nerven.** Sie beeinflussen die Produktion von Überträgerstoffen im Gehirn und die gesunde Funktion der Nervenzellen. **Auch für die Gewinnung von Körperenergie sind die B-Vitamine von zentraler Bedeutung. Die reibungslose Funktion des Stoffwechsels ist unter anderem abhängig von einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin-B-Komplex.**

**Vitamin C und Beta Carotin wirken als Antioxidantien. Sie helfen dem Organismus bei der Neutralisierung von freien Radikalen, die durch Stress, Infektionen und Umweltschadstoffe entstehen können.**

### Mikronährstoffe für das Wachstum

Kinder im Wachstum bauen ständig Knochen auf und haben daher einen großen Bedarf an Vitamin D und Mineralien. Mangan stärkt das Bindegewebe und festigt Knorpel und Knochen. Eisen dient der Blutbildung und der Leistungsfähigkeit. Es wird dabei von Kupfer unterstützt. **Für die Reifung der Organe werden die Vitamine des B-Komplexes einschließlich Folsäure benötigt. Sie sind an der Entwicklung des Nervensystems und der Stärkung der Abwehrkräfte entscheidend beteiligt.**

### Warum ist die Ernährung bei Kindern so wichtig?

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung in der Kindheit und den Jugendjahren ist die Voraussetzung für normales körperliches Wachstum und optimale geistige Entwicklung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich fünf Portionen frisches Obst und Gemüse, um den Bedarf an Vitaminen und Mineralien zu decken.

**Der Bedarf an Mikronährstoffen ist in diesem Alter hoch, vor allem während der Wachstumsphasen. Besonders Vitamin C, Zink und die B-Vitamine sind häufig von einem Nährstoffmangel betroffen. Hinzu kommt, dass der kindliche Organismus außerordentlich empfindlich auf Störungen und schädliche Einflüsse aus der Umgebung**

**reagiert.** Für die Ausscheidung von belastenden Stoffen (z.B. Chemikalien, Medikamente) werden zusätzliche Vitalstoffe benötigt. **In diesen besonderen Situationen können Mangelzustände auftreten, die sich z.B. in Verhaltensauffälligkeiten (Lernschwäche, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) oder gesundheitlichen Störungen äußern.**

Die Essgewohnheiten und Vorlieben in der Kindheit werden oft im späteren Leben beibehalten. Durch eine bewusste Ernährung kann schon bei Kindern die Grundlage für ein gesundheitsförderndes Verhalten gebildet werden.

#### **Was ist das Besondere an MANNAYAN® MULTI?**

**Alle MANNAYAN® MULTI Vitamine und Mineralstoffe haben eine besonders hohe biologische Verfügbarkeit im Organismus. Dadurch haben sie bereits in geringer Menge einen spürbaren Effekt.**

#### **Die Bio-Transporter**

Wissenschaftler haben erforscht, warum die natürlichen Vitamine und Mineralien besser im menschlichen Organismus ankommen. **Sie haben die Funktion der Co-Faktoren erkannt. Im Lebensmittel ist jeder Mikronährstoff mit seinem eigenen Transporteiweiß verbunden. Das sind spezielle Proteine, die das Mineral genau an die Stelle im Körper lotsen, wo es benötigt wird.** Der Transporter schleust den Nährstoff vom Darm in das Blut und steuert ihn dann durch den Körper. Er hat offenbar **eine Art „Zustellnummer“ eingespeichert, so dass er den Vitalstoff direkt an den Bestimmungsort, nämlich die Zelle, bringt.**

**Verzehrsempfehlung: 1 Tablette täglich.**

#### **Welche Vitalstoffe sind enthalten:**

**Vitamin C, Beta Carotin, Vitamin D, Vitamin E, Folsäure, Vitamin B-Komplex (B1/B2/B3/B5/B6/B12), Vitamin K, Biotin, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan, Selen, Jod, Chrom.**

MANNAYAN® MULTI ist frei von Weizen, Gluten, Soja, Zucker, Stärke, Konservierungsmitteln und genmanipuliertem Material. Es sind keine allergischen Reaktionen auf dieses Produkt bekannt. Für Vegetarier und Candida-sensitive Personen geeignet.

**MANNAYAN® MULTI (besonders für Kinder, Senioren, schwachem Darm) unterstützt:**

- Ausgeglichenheit Lernfähigkeit**
- Gesunden Schlaf Schadstoffentgiftung**
- Knochengesundheit Wachstum**
- Konzentration Leistungsausdauer**

## Mannayan® Spezial Multi

### Ursprünglich für Schwangerschaft und Stillzeit entwickelt

Besonders in der Schwangerschaft und Stillzeit ist es für die Mutter und für die Entwicklung des Kindes wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.

Auch wenn es früher hieß, dass eine Schwangere für zwei isst, braucht sie nicht das Doppelte zu essen. Die Ernährung sollte reich an leicht verdaulichem Eiweiß, ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Mineralien sein. Mehrere kleine Mahlzeiten in regelmäßigen Abständen sind gut für Mutter und Kind. Manche Mikronährstoffe wie Folsäure, Jod und B-Vitamine sind besonders wichtig, weil ein Mangel zu Untergewicht, in extremen Fällen sogar zu Geburtsfehlern des Kindes führen kann. Eine ausgewogene Nahrungsergänzung versorgt Sie in der Schwangerschaft mit den notwendigen Vitaminen und Mineralien. Dazu gehören auch die Spurenelemente Eisen und Zink. **Vitamin D, Calcium und Magnesium stärken das Bindegewebe der Mutter (Schwangerschaftsstreifen!).** Hochwertige Omega-3-Fettsäuren (Fischöl) und Proteine (Spirulina) unterstützen die gesunde Gehirnentwicklung beim Baby.

### Stillzeit

Die Muttermilch ist eine ganz besondere Ernährung für Ihr Baby, denn sie wird vom Körper immer sorgfältig auf die Bedürfnisse und die Nachfrage des Kindes abgestimmt. Sie liefert Energie und enthält alle Nährstoffe wie Eiweiß, essentielle Fettsäuren, Vitamine und Mineralien, die das Neugeborene braucht, um zu wachsen und sich gut zu entwickeln. **Die Qualität der Muttermilch ist genauso gut wie die Qualität Ihrer Ernährung,** denn die Vitalstoffe werden aus dem Blut der Mutter entzogen. **Solange Sie stillen sollten Sie auf einen deutlich höherwertigen Mikronährstoffbedarf achten.** Diesen können Sie gezielt durch Vitamin- und Mineralstoff-Supplemente decken.

In unseren Lebensmitteln sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente nicht isoliert vorhanden. Sie werden begleitet und umgeben von aktiven Co-Faktoren, wie z.B. Proteinen und Bioflavonoiden. Sie verbessern die Aufnahme und Nutzung der Nährstoffe deutlich. Diese Biosubstanzen fehlen oft in den herkömmlichen, chemisch hergestellten Vitaminen und Mineralien. Der Körper muss sie selbst zur Verfügung stellen, damit die Vitalstoffe aufgenommen werden können.

### Warum gerade MANNAYAN® SPEZIAL MULTI ?

Das patentierte Verfahren nimmt sich die Natur zu Hilfe, um Vitamine und Mineralstoffe zu renaturieren. In einem ständig kontrollierten Nährstoff-Aktivierungsprozess werden die Vitamine in Obst- und Gemüsekonzentrate ein-gespeist, in denen sie auch natürlicherweise vorkommen: z. B. Betacarotin in Karottenkonzentrat, Vitamin C in Zitrusfruchtmark und Vitamin E in Pflanzenöl. Jedes Vitamin erhält so alle typischen Bioflavonoide und Transporteiweiße für eine optimale Bioverfügbarkeit. Die Mineralstoffe und Spurenelemente werden in einer Lebensmittelmixtur angereichert, die enzymatisch aus *Lactobacillus bulgaricus* bzw. bei Selen aus Nährhefe gewonnen wird. Auf diese Weise sind die Mineralien bereits von den notwendigen Co-Faktoren umgeben, wenn sie in den menschlichen Körper gelangen. Der Nährstoffkomplex ist wesentlich reicher an Vitaminen und Mineralien als das natürliche Lebensmittel. Die Inhaltsstoffe werden nach höchsten wissenschaftlichen und medizinischen Standards renaturiert mit dem Resultat, dass sie der Körper nutzen kann wie ein vollwertiges Lebensmittel.



### Welche Mikronährstoffe enthält das MANNAYAN® SPEZIAL MULTI?

Eine Tablette enthält durchschnittlich:

Vitamin C 50 mg  
 Niacin (Vitamin B3) 8 mg  
 Calcium 9 mg  
 Vitamin E 15 mg  
 Pantothensäure (Vitamin B5) 7,5 mg  
 Magnesium 25 mg  
 Bioflavonoide 3 mg  
 Eisen 3,5 mg  
 Zink 3,5 mg  
 Cholin 2,5 mg  
 Inositol 2,5 mg  
 Betacarotin 1,5 mg  
 Pyridoxin (Vitamin B6) 3,75 mg  
 Riboflavin (Vitamin B2) 3,75 mg  
 Thiamin (Vitamin B1) 3,75 mg  
 Mangan 0,5 mg  
 Kupfer 0,5 mg  
 Folsäure 200 µg  
 Biotin 62,5 µg  
 Jod 37,5 µg  
 Selen 75 µg  
 Chrom 40 µg  
 Vitamin K 20 µg  
 Molybdän 10 µg  
 Vitamin D 10 µg  
 Cobalamin (Vitamin B12)) 33 µg

Dieses Produkt ist frei von genverändertem Material, Weizen, Gluten, Soja, Zucker, Stärke, Farb- und Aromastoffen sowie Konservierungsmitteln. Für Vegetarier und Candida-sensitive Personen geeignet.

### Verzehrempfehlung:

1 bis 2 Tabletten für die tägliche Unterstützung an Vitaminen und Mineralien.

MANNAYAN® Spezial Multi für besondere Bedürfnisse

- Optimale Nährstoffversorgung während Schwangerschaft & Stillzeit für Mutter und Kind.**
- Vorbeugung von Folsäure-Mangel während der Schwangerschaft**
- Wohlbefinden der Schwangeren und des Kindes.**
- Vorbeugung von Vitaminmangel während der Schwangerschaft und Stillzeit**
- Gesunde Kindesentwicklung**
- Keine Belastung für den Organismus von Mutter und Kind**
- Gut zur Vorbeugung und Unterstützung bei Osteoporose zusammen mit Kalzium**
- Extra entwickelt zur Basiskombination zusammen mit Multi Basis als Grundlage**
- Zur Therapie bei Vit. D Mangel und bei Anämie und Eisenverwertungsproblemen**
- In der Krebstherapie zur Immunstärkung, bei Hormonstoffwechselproblemen**

## Mannayan® Antioxi

### Was sind Antioxidantien?

MANNAYAN® ANTIOXI (Antioxidantien) bestehen aus einer hochwertigen natürlichen Kombination der Vitamine E, C und Beta Carotin mit den Co-Faktoren Zink und Selen. Die antioxidative Qualität wird durch Bioflavonoide und Coenzym Q10 besonders verstärkt.

### Wozu braucht der Körper Antioxidantien?

Unser Leben ist oft stressig und die Umwelt kann belastet sein. Durch Schadstoffe und oxidativen Stress entstehen so genannte freie Radikale – Abfallprodukte des Stoffwechsels.

**In der Natur bewirken freie Radikale, dass Metalle rosten, Obst braun und Fett ranzig wird. Im menschlichen Organismus können freie Radikale Gewebe und Organe beschädigen, so dass der Mensch schneller altert. Anti-Aging bedeutet also in erster Linie, die freien Radikale frühzeitig abzufangen und zu neutralisieren. Wir wissen heute, dass der Mensch gut mit den freien Radikalen umgehen kann, wenn ihm bestimmte bioaktive Stoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Diese Substanzen werden auch Antioxidantien genannt.**

Gemüse und Obst haben einen hohen Anteil an natürlichen Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E, Betacarotin und Bioflavonoiden. Es ist heute eindeutig erwiesen, dass eine ausgewogene Ernährung mit viel Frischkost für die Gesundheit ausgesprochen wichtig ist und vor vielen Zivilisationskrankheiten schützt.

### Wann brauchen wir mehr Antioxidantien?

Je größer der oxidative Stress ist, desto mehr Antioxidantien verbraucht der Organismus. **Flugreisen, lange Arbeitszeiten und eine zunehmende geistige und körperliche Beanspruchung im Alltag erfordern größere antioxidative Reserven. Vor allem Sportler, Raucher und Menschen im Stress haben einen erhöhten Bedarf an antioxidativen Vitalstoffen.**

### Wer gehört zum antioxidativen Team?

Zu den Antioxidantien gehören Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie entfalten ihre positive Wirkung nicht einzeln, sondern immer erst im Zusammenspiel.

Isoliert und in unnatürlich hoher Dosierung eingenommen können sie sogar Schaden anrichten. Daher ist eine dem Organismus angepasste Zusammenstellung und Menge so wichtig. Vitamin C arbeitet zusammen mit Vitamin E, Beta Carotin und Coenzym Q10 als Radikalfänger. Sie werden unterstützt von Zink und Selen, die in der Leber die Entgiftungsenzyme aktivieren. Die pflanzlichen Bioflavonoide verstärken und regenerieren die Vitamine, so dass ihre Wirkungszeit verlängert wird.

### Was ist das Besondere an MANNAYAN® ANTIOXI?

Die in MANNAYAN® ANTIOXI enthaltenen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind renaturiert, weil sie in **eine natürliche Matrix aus pflanzlichen Konzentraten eingebunden sind.**

Dieses **vitalstoffreiche Nahrungintegral** enthält zusätzlich Aminosäuren, Kohlehydrate und hochwertige Fettsäuren, die enzymatisch aus *Lactobacillus bulgaricus* und Nährhefe gewonnen wurden. **Darin sind wichtige Co-Faktoren enthalten, die auch in jedem Lebensmittel vorhanden sind. Diese Co-Faktoren dienen den Vitalsubstanzen als**

**Transportstoffe im Organismus. Diese Vitalstoffe haben dadurch eine hohe biologische Verfügbarkeit.**

**Der Körper kann sie wie natürliche Vollwertkost nutzen.** MANNAYAN® ANTIOXI sind frei von Weizen, Gluten, Zucker, Soja, Stärke, Farb- und Aromastoffen, Konservierungsmitteln und genetisch verändertem Material. Sie sind geeignet für Vegetarier.

**Was ist Bioverfügbarkeit?**

**Die Bioverfügbarkeit eines Nährstoffs wird davon bestimmt, wie gut er im Darm aufgenommen wird, ob seine Trägerstoffe im Blut zur Verfügung stehen und ob er die Zelle in seiner aktiven Form erreicht.**

Mikronährstoffe in renaturierter Form werden vom Körper erfahrungsgemäß besser verwertet, d.h. sie haben eine hohe Bioverfügbarkeit. **Entscheidend ist nicht nur, was aufgenommen wird, sondern wie viel davon in der Zelle ankommt. Aus klinischen Anwendungsbeobachtungen wissen wir, dass die MANNAYAN® Antioxidantien die Menge von freien Radikalen im Blut um 30% vermindern.**

Verzehrempfehlung: **1 Tablette täglich.**

**Welche Vitalstoffe sind in MANNAYAN® ANTIOXI enthalten?**

Vitamin C 100 mg  
 Vitamin E 17 mg  
 Coenzym Q10 50 mg  
 Bioflavonoide 8 mg  
 Betacarotin 4,5 mg  
 Zink 2 mg  
 Selen 100 µg

**MANNAYAN® ANTIOXI unterstützen:**

**Wohlbefinden**

**Leistungsfähigkeit**

**Vitalität**

**Amalgamentfernung**

**Entschlackung**

**Flugreisende**

**Raucher**

**Sportler**

**Sonnenanbeter**

## Mannayan® B-Komplett

### Welche Mikronährstoffe enthält MANNAYAN® B-Komplett?

MANNAYAN® B-Komplett ist eine bewährte Kombination von Vitaminen, Mineralien und Bioflavonoiden. **Die besondere Beliebtheit von MANNAYAN® B-KOMPLETT beruht auf der Zusammenstellung der B-Vitamine mit ihren biologischen Co-Faktoren und zwar in dem Verhältnis, wie sie im Organismus natürlicherweise vorhanden sind.** Mannayan® B-Komplett **enthält zusätzlich Magnesium und Vitamin C**, weil diese Vitalstoffe alle wichtigen Funktionen des B-Komplexes im Körper fördern.

### Wofür braucht der Körper die B-Vitamine?

Die Familie der B-Vitamine wird überall dort gebraucht, **wo Zellen neu gebildet und Organe regeneriert werden. Für die Schönheit von Haut, Haaren und Nägeln sind sie ebenso wichtig wie für die Blutbildung, das Knochenwachstum und die Darmgesundheit.** Durch körperlichen und seelischen Stress werden Nerven und Gehirn besonders beansprucht. **Bei hoher Anspannung unterstützen B-Vitamine die Leistungsfähigkeit und die Konzentration. Auch die seelische Ausgeglichenheit und die Lebensfreude** reagieren positiv auf eine optimale Versorgung mit B-Vitaminen.

### Wann ist der Bedarf erhöht?

- Wachstum und Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen
- Hohe Leistungsanforderungen
- Lernen in Schule, Ausbildung und Beruf
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Erholung nach Krankheiten
- Regeneration nach Blutverlust und Operationen
- Leistungssport
- Senioren
- Empfindlicher Darm
- Diäten
- Nahrungsmittelunverträglichkeit

### Welche Mikronährstoffe gehören Mannayan® B-Komplett?

Der B-Komplex umfasst zum Ersten die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B12 und Folsäure. Sie gleichen einer Kette, deren Glieder ineinander verschlungen sind. Ihre gemeinsame Stärke wird bestimmt vom schwächsten Glied. Daher spielt die richtige Menge der einzelnen Vitamine untereinander eine wichtige Rolle.

Die B-Vitamine arbeiten außerdem mit einigen anderen Mikronährstoffen zusammen. Dazu zählen Biotin, Inositol und Cholin, sowie Vitamin C und Magnesium. Alle B-Vitamine sind wasserlöslich und können mit Ausnahme von Vitamin B12 nicht gespeichert werden. Sie müssen also täglich mit der Nahrung aufgenommen werden.

### Was ist das Besondere an MANNAYAN® B-KOMPLETT?

In einem ständig kontrollierten Nährstoff-Aktivierungsprozess werden die Vitamine in Obst- und Gemüsekonzentrate eingespeist, in denen sie auch natürlicherweise vorkommen: z.B. Vitamin C in Zitrusfruchtmark und Biotin in Maiskonzentrat.

Jedes Vitamin erhält so alle typischen Bioflavonoide und Transporteiweiße für eine optimale Bioverfügbarkeit. Die Mineralstoffe und Spurenelemente in Mannayan® B-Komplett werden in einer Lebensmittelmixtur angereichert, die enzymatisch aus *Lactobacillus bulgaricus* gewonnen wird. Auf diese Weise sind die Mineralien bereits von den notwendigen Co-Faktoren umgeben, wenn sie in den menschlichen Körper gelangen. Die Vitamine und Mineralien in MANNAYAN® B-Komplett haben dadurch eine hohe biologische Verfügbarkeit.

#### Was ist Bioverfügbarkeit?

Die Bioverfügbarkeit eines Nährstoffs wird davon bestimmt, wie gut er im Darm aufgenommen wird, ob seine Trägerstoffe im Blut zur Verfügung stehen und ob er die Zelle in seiner aktiven Form erreicht. Mikronährstoffe in renaturierter, organischer Form werden vom Körper erfahrungsgemäß besser verwertet. **Entscheidend ist nicht nur, was aufgenommen wird, sondern wie viel davon in der Zelle ankommt.**

#### Welche Vitalstoffe enthält MANNAYAN® B-Komplett?

Vitamin C 60 mg  
Cholin 25 mg  
Inositol 25 mg  
Niacin (Vit. B3) 18 mg  
Magnesium 30 mg  
Bioflavonoide 6 mg  
Pantothensäure (Vit. B5) 6 mg  
Pyridoxin (Vit. B6) 2 mg  
Riboflavin (Vit. B2) 1,6 mg  
Thiamin (Vit. B1) 1,4 mg  
Folsäure 200 µg  
Biotin 150 µg  
Cobalamin (Vit. B12) 1 µg

#### Verzehrempfehlung:

1 – 2 Tabletten täglich

MANNAYAN® B-Komplett ist frei von Weizen, Gluten, Soja, Zucker, Stärke, Farb- und Aromastoffen, Konservierungsmitteln. Ohne Gentechnik. Für Vegetarier und candida-sensitive Personen geeignet.

#### Mannayan® B-Komplett unterstützt:

- Nerven
- Muskelleistung
- Lernen
- Konzentration
- Haut
- Haare und Nägel
- Energie
- Wachstum
- Darmbarriere

## Mannayan® B Spezial

### Was ist MANNAYAN® B Spezial ?

MANNAYAN® B Spezial ist eine sorgfältig zusammengestellte Kombination aus B-Vitaminen und Antioxidantien. Auf der Basis von Spurenelementen und Bioflavonoiden bietet Mannayan® B Spezial alle wichtigen Vitalstoffe für Menschen, die in Beruf und Alltag oft unter Zeitdruck stehen und viel leisten müssen.

### Wofür braucht der Körper die B-Vitamine?

Die Vitamine aus dem B-Komplex werden überall dort gebraucht, wo **Zellen neu gebildet und Organe regeneriert werden. Für die Schönheit von Haut, Haaren und Nägeln sind sie ebenso wichtig wie für die Blutbildung und das Knochenwachstum. Sie gelten auch als Nervennahrung, weil sie Gehirn und Nerven stärken.** Sie sorgen dafür, dass der Körper genügend Energie zur Verfügung hat und sie **unterstützen die Abwehr.** B-Vitamine haben daher einen förderlichen Einfluss sowohl auf das **psychische Wohlbefinden als auch auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.**

### Wofür braucht der Körper die Antioxidantien?

Unser Leben ist oft stressig und die Umwelt kann belastet sein. Durch Schadstoffe und oxidativen Stress entstehen „freie Radikale“. **Wir wissen heute, dass der Mensch gut mit den „freien Radikalen“ umgehen kann, wenn ihm bestimmte bioaktive Stoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen.** Diese Substanzen werden auch Antioxidantien genannt. Gemüse und Obst haben einen hohen Anteil an Antioxidantien. Es ist nach-gewiesen, dass eine ausgewogene Ernährung mit viel Frischkost für die Gesundheit ausgesprochen wichtig ist.

### Wann brauchen wir mehr Antioxidantien?

Je größer der oxidative Stress ist, desto mehr Antioxidantien verbraucht der Organismus. Flugreisen, lange Arbeitszeiten und eine zunehmende alltägliche Beanspruchung erfordern größere antioxidative Reserven. Vor allem Sportler und Raucher haben einen erhöhten Bedarf an antioxidativen Vitalstoffen.

### Wann brauchen wir mehr B-Vitamine und Antioxidantien?

**Nach neuesten Erkenntnissen spielen nicht nur die Antioxidantien, sondern auch die B-Vitamine bei der Gesunderhaltung von Blutgefäßen und Gehirn eine wichtige Rolle.** Bei nervlicher und seelischer Überforderung werden oft mehr B-Vitamine benötigt. **Besonders die erfolgreichen Menschen in der Lebensmitte,** die auf der Höhe ihrer **Leistungsfähigkeit** meistens voll gefordert werden, brauchen mehr Vitalstoffe. Des Weiteren haben die B-Vitamine einen positiven Einfluss auf Konzentration, Merkfähigkeit und Kreativität. Die psychische Verfassung und die Stimmung werden unterstützt.

### Was ist das Besondere an MANNAYAN® B Spezial ?

Alle Vitamine sind renaturiert. **Sie werden in eine nährstoffreiche Matrix aus pflanzlichen Konzentraten eingebunden.** Jedes Vitamin erhält so alle typischen Bioflavonoide und Transporteiweiße für eine optimale Bioverfügbarkeit. Die Mineralstoffe und Spurenelemente werden in einer Lebensmittelmixtur angereichert, die enzymatisch aus *Lactobacillus bulgaricus* bzw. bei Selen aus Nährhefe gewonnen wird. Auf diese Weise sind die Mineralien

bereits von den notwendigen Co-Faktoren umgeben, wenn sie in den menschlichen Körper gelangen.

**Diese Co-Faktoren dienen den Vitalsubstanzen als Transportstoffe.**

**Welche Vitalstoffe sind in MANNAYAN® B SPEZIAL enthalten?**

Vitamin C, Vitamin E, Vitamin A (geliefert durch Betacarotin), Vitamin D, Thiamin (Vit. B1), Riboflavin (Vit. B2), Niacin (Vit. B3), Pantothensäure (Vit. B5), Pyridoxin (Vit. B6), Vitamin B12, Biotin, Folsäure, Betain, Inositol, Cholin, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan, Jod, Chrom, Selen, Silizium, Hesperidin-Komplex.

**Verzehrempfehlung:** Nehmen Sie 1 – 2 Tabletten MANNAYAN® B Spezial täglich

**MANNAYAN® B Spezial ist frei von Weizen, Gluten, Zucker, Stärke, Farb- und Aromastoffen, Konservierungsmitteln. Ohne Gentechnik.**

Es sind keine allergischen Reaktionen auf dieses Produkt bekannt. Für Vegetarier und candida-sensitive Personen geeignet.

**MANNAYAN® B Spezial unterstützt:**

- Nerven
- Stimmung
- Psyche
- Konzentration
- Herz
- Blutgefäße
- Knochen
- Blutbildung
- Schilddrüsenfunktion

## Mannayan® B3

### Was ist Mannayan® B3?

**Niacin oder Vitamin B3 gehört zum Vitamin-B-Komplex.** Diese wichtige Vitamin-Familie kommt überall dort in unserem Körper zum Einsatz, wo **Energie produziert wird und Organe regeneriert werden.** Niacin wird aus der Nahrung aufgenommen und im Körper zu seiner aktiven Form Niacinamid umgewandelt. Als Baustein von Enzymen **wirkt Vitamin B3 bei mehr als 200 Reaktionen im Stoffwechsel mit.**

### Warum brauchen wir Niacin?

Niacin spielt eine wichtige Rolle im antioxidativen System des Organismus. Besonders in der Leber kann es den **Schutz vor Schäden durch Pestizide, Chemikalien, Alkohol und Medikamente** erhöhen. Niacin ist wichtig für die Gesundheit von Haut und Gelenken (Knorpelverschleiß). **Zusammen mit Chrom** bildet Vitamin B3 den sogenannten Glukose-Toleranz-Faktor (GTF). Der GTF unterstützt Insulin bei der **Regulierung des Blutzuckers.** GTF dient sozusagen als Tor zur Aufnahme des Zuckers in die Körperzellen. **Niacin vermindert dadurch das Hungergefühl bei Diäten.** Niacin ist unerlässlich für die Energiegewinnung. Es ist ein Baustein des körpereigenen Energielieferanten NAD (Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid).

Niacin trägt zur Besserung von **Kopfschmerzen bei, vor allem wenn diese mit Migräne oder vor der Menstruation auftreten.** Vitamin B3 wird im Körper nur in geringem Umfang gespeichert, so dass eine regelmäßige tägliche Aufnahme mit der Nahrung erforderlich ist, um ein Defizit zu vermeiden.

### Wann wird mehr Niacin gebraucht?

Niacin wird im Körper auch aus der essentiellen (lebensnotwendigen) Aminosäure Tryptophan gebildet. Wenn in der Nahrung wenig Niacin enthalten ist und außerdem ein Mangel an Tryptophan vorliegt, können innerhalb von wenigen Wochen Mangelerscheinungen auftreten.

**Durch die Einnahme von Medikamenten gegen psychische Erkrankungen kann es zu einem Mangel an Vitamin B3 kommen. Auch ein erhöhter Alkoholkonsum verbraucht die B3-Reserven. Bei Fieber, schweren Erkrankungen und Verletzungen reagiert der Körper mit vermehrtem Eiweißabbau, wodurch sich der Niacin-Bedarf stark erhöht.**

### Woran erkennt man einen Mangel an Niacin?

**Wem Niacin fehlt, dem geht zu viel „auf die Nerven und unter die Haut“. Das zeigt sich z. B. in geröteten, rissigen und schuppigen Hautflecken** an den Körperstellen, die dem Sonnenlicht ausgesetzt sind (Ellenbogen, Knie, Handrücken, Unterarme). Auch **aufgesprungene Lippen** und Entzündungen der Zunge können Anzeichen eines Niacin-Mangels sein.

**In schweren Fällen kann es zu psychischen Störungen mit Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Gereiztheit und Kopfschmerzen kommen.**

### In welchen Lebensmitteln kommt Niacin vor?

Niacin ist relativ stabil gegen Hitze, wird aber in das Kochwasser ausgewaschen. Niacin aus Getreide wird nur zu einem geringen Teil vom Körper resorbiert.



Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wird eine tägliche Niacin-Aufnahme von 13 mg (Frauen) bis 16 mg (Männer) empfohlen, um einem Mangel vorzubeugen.

**Diese Menge ist z. B. in 300 g Champignons, 100 g Erdnüssen, 100 g Kalbsleber oder 150 g Heilbutt enthalten.**

### **Was ist das Besondere an Mannayan® B3?**

In Mannayan® Niacin liegt das Vitamin B3 bereits **in der aktiven Form vor, wie sie sonst erst im Organismus entsteht (Niacinamid)**. Das MANNAYAN® Niacin ist mit Proteinen, essentiellen Fettsäuren und Enzymen, die natürlicherweise in der lebenden Zelle zusammen mit Vitamin B3 vorkommen, in einer Lebensmittelmixtur angereichert, die enzymatisch aus *Lactobacillus bulgaricus* gewonnen wird. **Der Körper kann MANNAYAN® B3 sofort nutzen, da es in dieser Form eine hohe biologische Verfügbarkeit hat.** Aus vergleichenden Untersuchungen wissen wir, dass der Organismus **MANNAYAN® B3** um fast 400% besser verwertet als isoliertes Vitamin B3.

**MANNAYAN® B3 ist frei von genverändertem Material, Weizen, Gluten, Zucker, Soja, Stärke, Farb- und Aromastoffen sowie Konservierungsmitteln.** Für Vegetarier und Candida-sensitive Personen geeignet.

### **Verzehrempfehlung**

Täglich 1 x **Mannayan® B3** (50 mg) am besten zusammen mit Vitamin-B-Komplett

### **Mannayan® B3 unterstützt die Gesundheit bei:**

- Einnahme von Medikamenten**
- Energiemangel**
- Gelenkbeschwerden**
- Sonnenallergie**
- Reizbarkeit**
- Schlaflosigkeit**
- Hautreizungen**
- Reizbarkeit**
- Diäten**
- Knochenschmerzen**
- Kopfschmerzen**
- Umweltbelastung**
- Muskelschwäche**
- Unterzuckerung**

## Mannayan® B5

### Was ist Mannayan® B5 Pantothersäure?

**Pantothersäure oder Vitamin B5 ist ein Mitglied der Vitamin-B-Familie**, die in unserem Körper eine wichtige Rolle für die Energiegewinnung spielt. In seiner aktiven Form heißt das Vitamin B5 auch Coenzym A. Es aktiviert entscheidende Enzyme im Zellstoffwechsel.

### Warum brauchen wir Pantothersäure?

**Pantothersäure sorgt für den Rohstoffnachschub an den Stellen, wo in der Zelle Energie produziert wird. Sie ist beteiligt beim Abbau von Fett, Kohlehydraten und Eiweiß sowie bei der Bildung von „gutem“ Cholesterin.** Sie wird gebraucht bei der Herstellung von bestimmten Fettsäuren zum Aufbau der Zellwände. Pantothersäure ist weiterhin notwendig zur körpereigenen Synthese von Geschlechtshormonen, **Vitamin D** und dem **roten Blutfarbstoff**. Die ausreichende Produktion des wichtigen Nervenbotenstoffs Acetylcholin ist ebenfalls abhängig von Pantothersäure. Wie fast alle B-Vitamine ist auch Pantothersäure wasserlöslich und kann nicht gespeichert werden, sondern muss täglich mit der Nahrung aufgenommen werden.

### Wann wird mehr Pantothersäure gebraucht?

Durch längere **Diäten** zur Gewichtsverminderung oder **vermehrtem Alkoholkonsum** kann es zu einem Mangel an Vitamin B5 kommen. **Chronische Entzündungen** verursachen einen erhöhten Verbrauch von Pantothersäure im Organismus.

### Woran erkennt man einen Mangel an Pantothersäure?

**Blutarmut** und **geschwächte Abwehr** können Anzeichen einer chronischen Unterversorgung mit Pantothersäure sein. Das **Ausbleichen der Haarfarbe** kann eine Folge von Vitamin-B5-Defizit sein. In schweren Fällen kann es zu **Erbrechen und Magenschmerzen** kommen.

Ein Mangel kann sich auch durch **Kopfschmerzen, schnelle Ermüdbarkeit** und **depressive Verstimmungen** bemerkbar machen. **Bei Kindern sind Lern- und Verhaltensstörungen möglich.** Bei Menschen, die an **Knochen- und Gelenkentzündung** leiden (Polyarthritits) findet sich oft ein Mangel an Vitamin B5. Es kann zu **Brennen oder Taubheit in den Füßen** kommen („Burning-Feet“-Syndrom).

**Die Gesundheit von Mundschleimhaut, Haut, Haaren und Nägeln wird speziell vom Vitamin-B-Komplex gefördert. Dazu gehören außer Pantothersäure (Vitamin B5) auch Biotin, Folsäure und Paraaminobenzoessäure (PABA).**

### In welchen Lebensmitteln kommt Pantothersäure vor?

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wird empfohlen, täglich mindestens 6 mg Pantothersäure zu sich zu nehmen, um einem Mangel vorzubeugen

Diese Menge ist z.B. in 500 g Brokkoli, 350 g Naturreis, 300 g Sojabohnen oder 100 g Kalbsleber enthalten.

### Was ist das Besondere Mannayan® B5?

Pantothersäure oder Panthenol sind Bezeichnungen für die *synthetische* Form des Vitamins B5.

**In Mannayan® B5 ist die Pantothersäure bereits organisch gebunden und liegt in ihrer zellaktiven Form als Pantothein-Phosphat vor.** MANNAYAN® B5 Pantothersäure ist in

eine nährstoffreiche Matrix aus *Lactobacillus bulgaricus* eingebunden. Sie enthält essentielle Fettsäuren und Enzyme, die natürlicherweise den Stoffwechsel und die Funktion der Pantothensäure unterstützen. **Der Körper kann MANNAYAN® B5 Pantothensäure wie ein Lebensmittel nutzen.**

**MANNAYAN® B5** Pantothensäure ist frei von genverändertem Material, Weizen, Soja, Gluten, Zucker, Stärke, Farb- und Aromastoffen sowie Konservierungsmitteln. Für Vegetarier und Candida-sensitive Personen geeignet.

### **Was ist Bioverfügbarkeit?**

Die biologische Verfügbarkeit wird davon bestimmt, wie gut der Nährstoff im Darm aufgenommen wird, ob seine Trägerstoffe im Blut zur Verfügung stehen und ob er die Zelle in seiner aktiven Form erreicht.

Mikronährstoffe in organischer Form werden vom Körper erfahrungsgemäß besser verwertet, denn sie sind von den gleichen biologischen Co-Faktoren umgeben wie in ihrer natürlichen Form im Lebensmittel. Daher haben natürliche Vitamine wie Vita Status Pantothensäure eine hohe Bioverfügbarkeit.

### **Verzehrempfehlung**

Nehmen Sie täglich 1 Tablette Mannayan® B5 Pantothensäure (50 mg) am besten zusammen mit Vitamin-B-Komplex zu sich.

### **Mannayan® B5 Pantothensäure unterstützt die Gesundheit bei:**

- „Burning-Feet“-Syndrom
- Erhöhung der Blutfette
- Lernstörungen
- Brustwarzen-Entzündung
- (Stillzeit)
- Stress
- Gelenkschmerzen
- Haarausfall
- Sonnenbrand
- Aphthen

## Mannayan® B6

### Was ist Mannayan® B6

**Pyridoxin oder Vitamin B6 gehört zum Vitamin-B-Komplex.** Diese wichtige Vitamin-Familie kommt überall dort in unserem Körper zum Einsatz, **wo Zellen neu gebildet und Organe regeneriert werden.** Pyridoxin wird aus der Nahrung aufgenommen und im Körper zu seiner aktiven Form (PLP) umgewandelt. Als aktives Coenzym wirkt Pyridoxin bei mehr als 100 Reaktionen im Stoffwechsel mit.

### Warum brauchen wir Pyridoxin?

**Pyridoxin beruhigt die Psyche und schützt Nerven und Haut.** Pyridoxin spielt eine zentrale Rolle für **Wachstum und Entwicklung**, da es beim **Auf- und Abbau von Fett, Kohlehydraten und Eiweiß beteiligt ist. Die Bildung des roten Blutfarbstoffs in den Blutkörperchen** ist abhängig von einer guten Versorgung mit Vitamin B6.

Vitamin B6 wird gebraucht bei der Herstellung von bestimmten Fetten, aus denen die Schutzschicht der Nervenbahnen (Myelin) besteht. Es hat dadurch einen stärkenden Einfluss auf das Nervensystem und fördert eine ausgeglichene Stimmung. Pyridoxin kurbelt die Produktion von Nervenbotenstoffen im Gehirn an und verbessert das Gedächtnis. Vitamin B6 wird im Körper nur **in geringem Umfang gespeichert**, so dass eine regelmäßige tägliche Aufnahme mit der Nahrung erforderlich ist, um ein Defizit zu vermeiden.

### Wann wird mehr Pyridoxin gebraucht?

Während **Schwangerschaft und Stillzeit**, in der **Kindheit und bei Jugendlichen** ist der Bedarf an Pyridoxin erhöht. **Ältere Menschen** haben oft einen Vitamin-B6-Mangel, da ihr Organismus es nicht mehr so gut aufnehmen kann. Durch länger andauernde Verdauungsstörungen (Durchfall, Darmreizungen) und Einnahme von Medikamenten (**Pille, Kortison**) kann es zu einem Mangel an Vitamin B6 kommen.

**Ebenso werden durch Rauchen, Alkohol- und Kaffeekonsum die Pyridoxin-Speicher verbraucht.**

Bei stärkerer Beanspruchung von Sehnen und Nerven kann ein Vitamin-B6-Mangel zu chronischen Schmerzen führen (Karpaltunnelsyndrom). Ein Defizit an Vitamin B6 ist meistens verbunden mit einem Mangel an anderen B-Vitaminen.

### Woran erkennt man einen Mangel an Pyridoxin?

Blutarmut und geschwächte Abwehr können Anzeichen einer chronischen Unterversorgung mit Pyridoxin sein. **Gerötete, juckende und schuppige Hautflecken um Mund, Nase und Ohren** können als Folge eines Vitamin-B6-Defizits auftreten. **In schweren Fällen kann es zu psychischen Störungen mit Angstzuständen, depressiven Verstimmungen und Kopfschmerzen kommen.**

Bei einer angeborenen Stoffwechselstörung (Kryptopyrrolurie) wird zu viel Vitamin B6 verbraucht. Die Betroffenen können sich nicht an ihre Träume erinnern, sind depressiv verstimmt und zeigen ein ähnlich unruhiges und auffälliges Verhalten wie **hyperkinetische Kinder**. Die Behandlung kann durch Vitamin B6 und Zink unterstützt werden.

### In welchen Lebensmitteln kommt Pyridoxin vor?

Wie alle B-Vitamine wird Pyridoxin durch Hitze (Kochen) und Licht leicht zerstört.

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wird eine tägliche Pyridoxin-Aufnahme von 1,2 mg (Männer) bis 1,6 mg (Frauen) empfohlen, um einem Mangel vorzubeugen. Diese Menge ist z. B. in 250 g Linsen, 2 Bananen, 150 g Kalbsleber oder 2 mittelgroßen Kartoffeln enthalten.

#### **Was ist das Besondere an Vita Status Pyridoxin?**

**In Vita Status Pyridoxin liegt das Vitamin B6 bereits in der aktiven Form vor, wie sie im Organismus entsteht (PLP).** Es ist in einer Lebensmittelmixtur angereichert, die enzymatisch aus *Lactobacillus bulgaricus* gewonnen wird. Das Ergebnis ist ein Nahrungsintegral aus Aminosäuren, Kohlehydraten und hochwertigen Fettsäuren, die auch natürlicherweise in der lebenden Zelle zusammen mit Vitamin B6 vorkommen.

**Der Körper kann MANNAYAN® B6 sofort nutzen, da es in dieser Form eine hohe biologische Verfügbarkeit hat.**

MANNAYAN® B6 ist frei von genetisch verändertem Material, Weizen, Gluten, Zucker, Stärke, Soja, Farb- und Aromastoffen sowie Konservierungs-mitteln. Geeignet für Vegetarier.

#### **Verzehrempfehlung**

Täglich 1 Tablette Mannayan® B6 (20 mg) am besten zusammen mit Vitamin-B-Komplett

#### **Mannayan® B6 unterstützt die Gesundheit bei:**

**Blutarmut**

**Einnahme der Pille**

**Haarausfall**

**Hautreizungen um Mund und Nase**

**Menstruationsbeschwerden**

**Nervenschmerzen**

**Psychostress**

**Reizbarkeit**

**Schlaflosigkeit**

**Schwangerschaft und Stillzeit**

**Schwangerschaftserbrechen**

**Unterzuckerung**

## Mannayan® Beta

### Was ist Mannayan® Beta?

**Beta Schutz plus besteht aus reinen Pflanzenkonzentraten, die eine starke antioxidative Wirkung besitzen.** Diese spezielle Kombination enthält nur die besten natürlichen Bioflavonoide und Carotenoide

### Wozu Antioxidantien?

Unser Leben ist oft anstrengend und die Umwelt kann belastet sein. Durch Schadstoffe, Nikotin, UV-Strahlung und psychischen Druck entstehen freie Radikale im Blut und im Gewebe – das nennt man **oxidativen Stress**. Auch bei **Entzündungen und Infektionen durch Bakterien oder Viren leidet der Körper unter oxidativem Stress**. Wir wissen heute, dass der Mensch gut mit den freien Radikalen umgehen kann, wenn ihm **bestimmte bioaktive Stoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen**. Diese Substanzen werden auch Antioxidantien genannt. Gemüse und Obst haben einen hohen Anteil an Antioxidantien. Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse für die Gesundheit wichtig.

### Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Sekundäre Pflanzenstoffe sind verschiedenartige Mikronährstoffe, die nur von Pflanzen gebildet werden. Sie haben zwar eine andere Funktion als die Vitamine, arbeiten aber eng mit ihnen zusammen. Im Unterschied zu den primären Pflanzenstoffen (Eiweiß, Kohlehydrate, Fette als Energielieferanten) können sie freie Radikale fangen und die Organe vor schädlichen Einflüssen aus der Umwelt schützen. Daher werden sie auch „Phyto-Antioxidantien“ (Phyto = Pflanze) genannt

### Wie heißen die sekundären Pflanzenstoffe in Beta Schutz plus?

Die Carotenoide bilden eine starke antioxidative Truppe. Ihr bekanntester Vertreter **Betacarotin** (Karotten) wirkt als Schutzstoff für Haut und Augen und besitzt auch immunstärkende Wirkung für den Organismus. **Lutein** und **Zeaxanthin** (Spinat) haben eine besondere Bedeutung für die Prävention der AMD (Altersbedingte Makuladegeneration). Auch **Lycopin** ist ein Carotenoid und stammt aus Tomaten. Lycopin unterstützt die Gesunderhaltung der Blutgefäße, des Herzens und der Haut (v.a. bei UV-Licht-Strahlung). In Brokkoli ist **Sulphurophan** enthalten und aus weißen Zwiebeln wird **Quercitin** gewonnen. Diese Pflanzenstoffe aktivieren die Entgiftungsenzyme zur Entfernung von krebserregenden Stoffen aus dem Körper. Die **Curcuminoide** aus Gelbwurz wurden von der ayurvedischen Medizin schon in alten Zeiten als natürliches Antibiotikum und bei Gelenkentzündungen verwendet. Ebenso wie die **Gingerole** aus Ingwer haben sie starke entzündungshemmende Fähigkeiten und können Bakterien und Viren abtöten. **Bioflavonoide** sind in den meisten Nahrungspflanzen vorhanden und geben den Beeren und Früchten ihre rote oder blaue Farbe. Beta Schutz plus enthält alle Farben des Regenbogens. Die Extrakte aus Traubenkernen, Heidelbeeren und Blaubeeren sind besonders reich an **OPC** (Oligomeres Procyanidin), einem äußerst wirksamen Flavonoid. OPC regeneriert Vitamin C und aktiviert die Kollagenfasern, damit die Elastizität und Flexibilität von Blutgefäßen, Muskeln und Haut (Faltenbildung) erhalten bleibt. Ihre Verwandten, die **Polyphenole** kommen reichhaltig in grünem Tee vor. Sie besitzen die 200fache antioxidative Kraft von Vitamin E und verbessern die Fließfähigkeit des Blutes.

### **Wozu sekundäre Pflanzenstoffe?**

Sie unterstützen die Vitalität des Körpers mit der Kraft, die Pflanzen zu ihrem eigenen Schutz nutzen. Sie stärken die körpereigene Abwehr gegen Krankheitserreger, Entzündungen und Krebs. Eine Kapsel Beta Schutz plus hat die gleiche Kapazität freie Radikale zu neutralisieren wie 10 Portionen Obst oder Gemüse.

### **Verzehrempfehlung:**

1 - 3 Kapseln Mannayan® Beta täglich

**Mannayan® Beta ist ein rein vegetarisches Produkt.**

**Nur für Erwachsene geeignet.**

### **Welche Vitalstoffe sind in Mannayan® Beta enthalten?**

Quercetin 75 mg  
 Brokkoli-Pulver (0,5 % Sulphurophan) 60 mg  
 Traubenkern-Extrakt (30 % OPC) 50 mg  
 Grüntee-Extrakt (95 % Polyphenole) 50 mg  
 Ingwer-Extrakt (5% Gingerole) 50 mg  
 Heidelbeer-Extrakt (35 % OPC) 40 mg  
 Blaubeer-Extrakt (25 % Anthocyane) 40 mg  
 Gelbwurz-Extrakt (95 % Curcuminoide) 40 mg  
 Lycopin 5 mg  
 Lutein (200 mcg Zeaxanthin) 5 mg  
 Betacarotin (aus Karotten-Konzentrat) 2 mg  
 Kapselhülle: Pflanzliche Zellulose 100 mg

### **Mannayan® Beta unterstützt :**

- bei Erkältungen**
- bei Entgiftungen**
- bei Gefäßverkalkung**
- bei chronischen Entzündungen**
- Nasen-Nebenhöhlen**
- bei AMD (Altersbedingte Makuladegeneration)**
- bei Virusinfekten**
- bei Konzentrationsschwäche**
- bei vorzeitigen Alterungserscheinungen**
- Raucher**
- Bronchien**
- Gelenke**

## Mannayan® Biotin

### Was ist Biotin?

Biotin gehört zur Vitamin B-Gruppe und aktiviert viele Enzyme im Stoffwechsel. Zu einem kleinen Teil wird es von den Bakterien im Darmtrakt hergestellt, aber das meiste Biotin nehmen wir über die Nahrung auf.

### Warum brauchen wir Biotin?

Biotin wird für das Wachstum und die Regeneration aller Zellen benötigt. Die ausreichende Zufuhr von Biotin ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Darmmilieu. Biotin unterstützt den Aufbau des Keratins, der Grundsubstanz von Haaren und Nägeln. Auch für die Regulierung des Blutzuckerspiegels im Blut und die Vermeidung von Unterzuckerung ist Biotin wichtig.

**Wie fast alle B-Vitamine ist auch Biotin wasserlöslich und kann nicht gespeichert werden, sondern muss täglich mit der Nahrung aufgenommen werden.**

### Wann wird mehr Biotin gebraucht?

**Da Biotin teilweise im Darm produziert wird, kann eine gestörte Darmflora (z.B. nach Antibiotika Einnahme) die Ursache für einen Biotin-Mangel sein.**

Auch bei erhöhtem Alkoholkonsum und beim Fasten bzw. bei längeren Diäten wird Biotin nicht ausreichend im Körper aufgenommen. **In der Schwangerschaft und Stillzeit, nach Krankheiten und bei Einnahme der Pille ist der Bedarf an Biotin erhöht.**

### Woran erkennt man einen Mangel an Biotin?

Ein Mangel an Biotin zeigt sich in fettender Haut oder schuppigen, geröteten Hautstellen, besonders um Mund und Nase. Übelkeit und Magenschmerzen können auftreten. **Haarausfall und Glatzenbildung können Anzeichen einer chronischen Biotin-Unterversorgung sein.** Es kann zu Veränderungen im Gemütszustand und dauernder Müdigkeit kommen.

### Biotin für die Schönheit

Die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln wird von mehreren Mikronährstoffen beeinflusst. Der Vitamin B-Komplex spielt die erste Geige im „Schönheits-Orchester“. Dazu gehören außerdem Biotin, Pantothersäure (Vitamin B5), Para-Aminobenzoesäure (P.A.B.A.) und Folsäure. Bei Haarausfall kann ein Zinkmangel zugrunde liegen. Weiterhin ist eine gute Versorgung mit hochwertigem Eiweiß (z.B. aus Spirulina Algen) wichtig.

### In welchen Lebensmitteln kommt Biotin vor?

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wird empfohlen, täglich mindestens 60 µg Biotin zu sich zu nehmen. Diese Menge ist z.B. in 100 g Kalbsleber oder Sojabohnen, 50 g Bierhefe oder einem großen Glas Milch (150 ml) enthalten.

### Was ist das Besondere an MANNAYAN® Biotin?

MANNAYAN® Biotin ist eingebunden in ein rein pflanzliches Maiskonzentrat.

Mais ist reich an Biotin und enthält die wichtigen Kohlehydrate, Bioflavonoide und Proteine, die das Biotin für den Körper resorbierbar machen. Der Körper kann MANNAYAN® Biotin



wie ein Lebensmittel nutzen. In dieser natürlichen Form ist Biotin sehr gut biologisch verfügbar.

MANNAYAN® Biotin ist frei von genverändertem Material, Weizen, Gluten, Milchprodukten, Zucker, Stärke, Soja, Farb- und Aromastoffen sowie Konservierungsmitteln. Für Veganer und Vegetarier geeignet.

### **Was ist Bioverfügbarkeit?**

Die biologische Verfügbarkeit wird davon bestimmt, wie gut der Nährstoff im Darm aufgenommen wird, ob seine Trägerstoffe im Blut zur Verfügung stehen und ob er die Zelle in seiner aktiven Form erreicht. Mikronährstoffe in organischer Form werden vom Körper erfahrungsgemäß besser verwertet, denn sie sind von den gleichen biologischen Co-Faktoren umgeben wie in ihrer natürlichen Form im Lebensmittel. Daher haben natürliche Vitamine wie VITA STATUS Biotin eine hohe Bioverfügbarkeit.

### **Verzehrsempfehlung:**

Nehmen Sie täglich 1 Tablette MANNAYAN® Biotin (100 µg), am besten zusammen mit Vitamin B-Komplett

### **Mannayan® Biotin unterstützt die Gesundheit bei:**

- Antibiotika Einnahme**
- Blutzucker-Schwankungen („Unterzuckerung“)**
- Diät und Fasten**
- Haarausfall**
- Vorzeitig ergrauendem Haar**
- Einnahme der Pille**
- Schwangerschaft**
- Brüchigen Nägeln**
- Empfindlicher, fettiger Haut**
- Hautrötung um Mund und Nase**

## Mannayan® Brom

### Was ist Bromelain?

Bromelain ist ein Komplex aus rein pflanzlichen Enzymen. Sie wirken proteolytisch, d.h. sie können Eiweiße spalten.

### Welche Aufgabe haben Enzyme?

Enzyme sind die Wirkstoffe des Lebens. Ohne sie würde in unserem Körper nichts funktionieren. Die natürlichen Enzyme des Körpers sind wichtig für die Verdauung, sie halten den Stoffwechsel in Schwung und regen das Immunsystem an. Eine bestimmte Gruppe von Enzymen (Proteasen) unterstützt auch die Selbstheilungskräfte des Organismus.

### Wo finden wir Enzyme?

Enzyme kommen natürlicherweise überall im Körper vor, da er sie für jeden biologischen Prozess braucht. Man findet sie z.B. im Speichel, im Darm und in den weißen Blutkörperchen. Die Bauchspeicheldrüse produziert besonders viele Verdauungsenzyme.

### Wann brauchen wir mehr Enzyme?

Die körpereigene Produktion von Enzymen kann gehemmt sein bei falscher Ernährung, aber auch durch Umwelteinflüsse und Stress sowie im Alter. Bei besonderen Anforderungen muss der Körper mehr Enzyme herstellen. Bei **schweren Beinen** z.B. wird Gewebeflüssigkeit im Gewebe zurückgehalten. Spezielle proteolytische Enzyme lösen die Eiweiße in der Gewebsflüssigkeit auf, wodurch Druck und Schmerzen abnehmen. **Auch „blaue Flecken“ und Schwellungen** bilden sich durch den Einfluss dieser Enzyme zurück. Jeder **Heilungsprozess** von Wunden oder bei Entzündungen ist enzymatisch gesteuert. Proteolytische Enzyme helfen auch bei der Reinigung der **Schleimhaut von Bronchien und Nasennebenhöhlen**. Ihre **Wirkung auf die Darmfunktion** erklärt sich durch die Tatsache, dass die Bauchspeicheldrüse und der Magen verschiedene Verdauungsenzyme produzieren. Je mehr Enzyme vorhanden sind, desto besser wird die Nahrung verwertet und die Darmtätigkeit reguliert.

### Woher bekommen wir Enzyme?

Enzyme bildet der Körper selbst, aber sie können auch mit der Nahrung aufgenommen werden. Allerdings wirken sie nur, wenn der Darm sie gut resorbiert und der Körper sie verwerten kann. Das ist nur bei einigen Enzymen der Fall, z.B. bei den Enzymen aus der Ananas.

### Gibt es eine natürliche Quelle?

Als natürliche Quelle von Bromelain werden die Stämme und das innere Fruchtfleisch der Ananas genutzt. In diesen Pflanzenteilen ist das Enzym in großer Konzentration vorhanden. Durch Auspressen wird der Saft gewonnen, daraus werden die Enzyme isoliert und in einem schonenden Herstellungsverfahren verarbeitet.

### Welche Enzyme enthält Bromelain?

Bromelain besteht aus pflanzlichen Enzymen, die der Darm gut aufnimmt. Der menschliche Organismus kann sie verwerten, weil sie den körpereigenen Enzymen gleichen.

So unterstützt Bromelain die gesunde Funktion der Körperenzyme und die Durchblutung der Organe.

Bromelain ist wie ein **“Fitmacher“**, der die Gesundheit erhält und den Körper bei seinen normalen Funktionen unterstützen kann.

**Verzehrempfehlung:**

3 mal 1 (bei entzündlichen Geschehnissen kurzzeitig bis 3 mal 3) Tabletten Mannayan® Brom täglich zwischen den Mahlzeiten.

**Woraus besteht Mannayan® Brom?**

Eine Tablette enthält 100 mg Bromelain .

Die Tabletten bestehen aus dem reinen Wirkstoff der Ananas und pflanzlicher Zellulose als Trägersubstanz.

Sie sind garantiert frei von Weizen, Soja, Gluten, Milchprodukten, Zucker, Stärke, Farb- und Aromastoffen, Konservierungsmitteln und genmanipuliertem Material.

Für Vegetarier, Veganer und candida-sensitive Personen geeignet.

**Bromelain unterstützt:**

- **Regeneration**
- **Gelenke**
- **Atemwege**
- **Bronchien**
- **Bauchspeicheldrüse**
- **Venen**
- **Verdauung**
- **Sportler**

## Mannayan® C

### Was ist Mannayan® C?

**Mannayan® C ist angereichert in Zitrusfruchtmark.** Durch die Verbindung mit natürlichen Bioflavonoiden wird Vitamin C aktiviert und kann vollständig vom Organismus genutzt werden ohne die Nebenwirkungen der isolierten Ascorbinsäure.

### Warum brauchen wir Vitamin C ?

Im Gegensatz zu den meisten Tieren **kann der Mensch kein eigenes Vitamin C mehr bilden.** Deshalb sind wir darauf angewiesen, Vitamin C mit der Nahrung aufzunehmen. Vitamin C ist wasserlöslich und wird vom Organismus nur in geringem Umfang gespeichert. Da es an unzähligen Stoffwechselfvorgängen beteiligt ist und dabei verbraucht wird, sind die Reserven bei Vitamin C – armer Ernährung nach 1 – 2 Wochen erschöpft. Es lohnt sich also, jeden Tag für eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C zu sorgen.

### Was macht Vitamin C?

Vitamin C ist ein Antioxidans, das heißt es fängt „freie Radikale“, die ständig in unserem Körper entstehen. **Freie Radikale bewirken, dass Metalle rosten, Obst braun und Fett ranzig wird – und dass der Mensch altert. Anti-Aging bedeutet also in erster Linie, die „freien Radikale“ frühzeitig abzufangen – und das kann Vitamin C. Vitamin C fördert die Eisenaufnahme und unterstützt die Hormonproduktion. Die Entgiftung in der Leber und die Ausscheidung von Medikamenten und Toxinen (z.B. Nikotin, Koffein, Lebensmittelzusätze) werden verbessert. Vitamin C sorgt für einen gesunden Cholesterinspiegel im Blut und ist notwendig für eine ausgeglichene Psyche (Herstellung von Botenstoffen im Gehirn). Besonders wichtig ist Vitamin C für eine glatte Haut, die Wundheilung (Kollagenbildung) und für eine gesunde Abwehr.**

**Durch ERHITZEN und Lagerung der Lebensmittel wird Vitamin C zu 30 – 50% zerstört.**

### Wann brauchen wir mehr Vitamin C?

**Bei Stress, Infektionen, Fieber und hohen Leistungsanforderungen braucht der Körper mehr Vitamin C. Auch im Wachstum und beim Leistungssport wird viel Vitamin C benötigt. Durch die Einnahme von bestimmten Medikamenten (Pille) und bei Umweltbelastungen (Schwermetalle, Pestizide, Chemikalien) wird vermehrt. Bei Rauchern verdoppelt sich der Bedarf an Vitamin C.**

### In welchen Lebensmitteln kommt Vitamin C vor?

Die empfohlene Tageszufuhr von 100 mg Vitamin C ist z.B. in 100g Brokkoli, einer großen Paprikaschote oder 650 g Kartoffeln enthalten. Auch Papaya, Erdbeeren und Grapefruit sind reich an Vitamin C.

### Was ist der Unterschied zwischen Mannayan® C und Ascorbinsäure?

Die **chemische Substanz in Vitamin C ist Ascorbinsäure.** In der isolierten, reinen Form führt Ascorbinsäure zu einer Übersäuerung des Magens und bei zu hoher Dosis zu Durchfall.

**Das natürliche Vitamin C wird besser vom Körper verwertet, weil es wie in der Frucht von Bioflavonoiden und anderen speziellen Begleitstoffen umgeben ist.**

Viele der sogenannten natürlichen Vitamin C- Produkte enthalten allerdings nur ca. 10% Fruchtextrakt und die restlichen 90% bestehen aus isolierter Ascorbinsäure.

### **Was ist das Besondere an Mannayan® C?**

Mannayan® C liegt ausschließlich in einer natürlichen Form vor, d.h. es wird mit den gleichen biologischen Co-Faktoren verbunden, wie in Obst oder Gemüse. Der Körper kann es wie ein Lebensmittel nutzen, deshalb wird es „**Vitamin C im Vita Status genannt. In dieser Form hat Vitamin C eine hohe Bioverfügbarkeit.**

In klinischen Beobachtungen ist nachgewiesen worden, dass der Organismus **Mannayan® C** um **350 % besser** verwertet als isolierte Ascorbinsäure.

**In einer Tablette Mannayan® C ist so viel natürliches Vitamin C enthalten wie in drei großen Orangen.** Das entspricht einer antioxidativen Kapazität von fünf kleinen Portionen frischem Obst oder Gemüse (1200 ORAC, nachgewiesen mit der Oxygen-Radical-Absorption-Capacity Methode)

### **Was ist Bioverfügbarkeit?**

**Die Bioverfügbarkeit eines Nährstoffs wird davon bestimmt, wie gut er im Darm aufgenommen wird,** ob seine speziellen Trägerstoffe im Blut zur Verfügung stehen und ob er die Zelle in seiner aktiven Form erreicht. Mikronährstoffe in natürlicher, organischer Form werden vom Körper erfahrungsgemäß besser verwertet, d.h. sie haben eine hohe Bioverfügbarkeit.

**Verzehrempfehlung:** 1 Tablette täglich.

### **Welche Vitalstoffe sind in Mannayan® C enthalten?**

Vitamin C 250 mg

Bioflavonoide 80 mg

**Vita Status Vitamin C unterstützt die Gesundheit von:**

- Bindegewebe**
- Leistungssportlern**
- Blutgefäßen**
- Rauchern**

## Mannayan® Cal

### Was ist Mannayan® Cal?

**Mannayan® Cal (Calcium) ist ein rein pflanzliches Produkt mit ungewöhnlich hohem, natürlichem Kalzium-Gehalt. Es wird aus Seetang gewonnen.** Diese Meerespflanze kann Calcium und wichtige Spurenelemente in ihren Zellen anreichern und speichern.

### Warum brauchen wir Kalzium?

Kalzium ist wichtig im Wachstum und für die Gesundheit von Knochen und Zähnen. Kalzium stärkt Muskeln und Nerven.

### Wann brauchen wir mehr Kalzium?

Ein erhöhter Bedarf an Kalzium besteht in der **Schwangerschaft**, der **Stillzeit**, der **Wachstumsphase** und im **Klimakterium**. Auch in höherem Alter braucht der Körper mehr Calcium. **Wer Medikamente wie Abführmittel, Diuretika, Kortison oder Mittel gegen Epilepsie und Magenübersäuerung einnehmen muss, hat häufig einen erhöhten Bedarf an Kalzium.**

Aber auch Kaffee, Tee, Salz und Cola sind bekannt als Kalziumräuber. Bei allen Darmerkrankungen sollte auf eine erhöhte Zufuhr von Kalzium vorbeugend geachtet werden, da die Resorptionsfähigkeit der Darmschleimhaut oft vermindert ist und weniger Kalzium vom Körper aufgenommen werden kann.

### Woran erkennt man Kalziummangel?

Mögliche Anzeichen von Kalziummangel sind **Haarausfall, Muskelkrämpfe und Missempfindungen** („Ameisenkribbeln“, taube Finger). Auch Gereiztheit und Überreaktionen können die Folge von Kalziummangel sein. Bei schwerem Kalziummangel kann bei Erwachsenen **Osteoporose** auftreten, bei Kindern eventuell Rachitis.

### Welche Lebensmittel enthalten Kalzium?

Inzwischen können viele Menschen Milch nicht mehr gut vertragen, **so dass sie ihren Kalziumbedarf mit Soja oder Gemüse decken.** In pflanzlichen Nahrungsmitteln ist Kalzium jedoch normalerweise in geringeren Mengen enthalten als in Lebensmitteln tierischer Herkunft.

Anmerkung in eigener Sache: Die Kalziummenge in einem tierischen Produkt sagt nichts über die tatsächliche Aufnahme, die im menschlichen Körper stattfindet, aus! Obwohl gerade die westlichen Nationen einen enorm hohen Verbrauch an Milch- und Milchprodukten haben – steigt die Osteoporose Rate kontinuierlich.

### Was ist das Besondere an Mannayan® Cal?

**Kalzium plus bietet mehr Kalzium als jede andere pflanzliche Quelle.** Eine Kapsel enthält so viel Kalzium wie 80 g Sojabohnen oder 200 g Brokkoli. Weil das Calcium im **Kalzium plus rein pflanzlicher** Herkunft ist, liegt es in der organischen Form vor. Organisches Calcium zeichnet sich im Vergleich zu Calciumsalzen durch eine **hohe Bioverfügbarkeit und gute Verträglichkeit** aus. Um den durchschnittlichen täglichen Calciumbedarf nach den Empfehlungen der DGE zu decken, reicht eine Kapsel **Kalzium plus** (200 mg) aus. Von einem Mineralsalz (z.B. Kalziumgluconat) wäre wegen der geringeren Resorption die 5-fache Menge nötig (1000mg).

**Woher kommt der Seetang?**

Die Seetangpflanzen, aus denen das Renuvitalis Kalzium plus gewonnen wird, **wachsen in den saubersten Gewässern des Atlantiks ohne nachweisbare Umweltbelastung**. Kalzium plus ist daher als **biologisch-organisches** Produkt anerkannt.

**Verzehrempfehlung:**

Mannayan® Cal wird am besten mit Wasser genommen. Als Nahrungsergänzung für den täglichen Calciumbedarf 1 – 2 Kapseln (Osteoporose), bei höherem Bedarf bis zu 5 Kapseln täglich (Allergie). Kalzium plus über den Tag verteilt zwischen den Mahlzeiten nehmen, wichtig ist die letzte Kapsel abends bei Osteoporoseprophylaxe. Die Kapselhüllen können auseinander gezogen werden, um das Pulver zu entnehmen. Es kann auch ohne Kapsel mit einem Löffel Joghurt oder in einem Getränk verzehrt werden.

**Woraus besteht Mannayan® Cal?**

**Mannayan® Cal ist das reine Pulver aus getrocknetem Seetang** (Lithothamnium Calcareum).

Eine Kapsel enthält:

Kalzium 200 mg

Magnesium 18 mg

Jod 14 mcg

und Eisen, Kalium, Kupfer, Mangan, Natrium, Phosphor, Schwefel, Selen, Zink in geringen Mengen.

Kapselhülle: Pflanzliche Zellulose 100 mg

Mannayan® Cal enthält keine Hilfsstoffe und ist in einer vegetabilen Kapselhülle verpackt.

Mannayan® Cal ist frei von Weizen, Soja, Gluten, Milchprodukten, Zucker, Stärke, Farb- und Aromastoffen, Konservierungsmitteln und genverändertem Material.

Es sind keine allergischen Reaktionen auf dieses Produkt bekannt. Bei Jodunverträglichkeit wird der Verzehr nicht empfohlen. Für Vegetarier, Veganer und candida-sensitive Personen geeignet.

**Mannayan® Cal unterstützt die Gesundheit von:**

**Herz Kreislauf**

**Muskulatur Nerven**

**Haut Nägeln**

**Knochen Zähnen**

**Haaren**

## Mannayan® Cand

### Was gehört zu einem gesunden Darm?

Für unser Wohlbefinden spielt der gesunde Darm eine entscheidende Rolle. Die Voraussetzung dafür ist eine intakte Darmflora, in der zehnmal mehr positive Mikroorganismen vorhanden sein sollten als schädliche Bakterien. Die freundlichen Mikroorganismen sorgen für ein gutes Milieu und helfen bei der Verdauung. Manche produzieren sogar Vitamine für uns. Eine gesunde Mikroflora verstärkt die bakterielle Darmbarriere. So kann der Darm schädliche Substanzen schneller ausscheiden und alle Nährstoffe sowie Vitamine und Mineralien besser aufnehmen.

**Sogar das Immunsystem wird durch die positiven Mikroorganismen angeregt.**

### Was ist eine gesunde Darmflora?

Die Darmflora besteht aus vielen verschiedenen Mikroorganismen. In jedem Darmabschnitt leben bestimmte positive Bakterienarten, die für den jeweiligen Lebensraum typisch sind. Das sind vor allem die Milchsäurebakterien, von denen die Lactobakterien im oberen Dünndarm leben. In den unteren Abschnitten des Dickdarms sind die Bifidobakterien vorherrschend.

### Was sind Probiotika?

Probiotika nennt man die natürlichen positiven Darmbakterien, die zu einer intakten Darmbesiedlung gehören und die gesunde Darmflora stabilisieren.

### Welche Funktion haben die positiven Mikroorganismen?

Milchsäurebakterien wie Lactobacillus acidophilus oder rhamnosus können Kohlehydrate abbauen und bilden dabei organische Säuren (z.B. Milchsäure). Dadurch regulieren sie den pH-Wert im Dünndarm. Die Wachstumsbedingungen für nützliche Darmkeime verbessern sich, die Vermehrung schädlicher Keime dagegen wird gehemmt. Auch die Verdauung funktioniert besser bei einem optimalen pH-Wert, denn nur so können die Enzyme im Magen-Darm-Trakt ihre optimale Wirksamkeit entfalten.

### Wodurch kann die Darmflora geschädigt werden?

Bei einseitiger Ernährung wie Fast Food, zu viel Zucker und Eiweiß oder Mangel an Ballaststoffen wird die Harmonie der Darmflora gestört. Bei Darminfektionen und Stress kann das empfindliche Gleichgewicht der Bakterien leiden.

Die Einnahme von Medikamenten (z. B. Antibiotika) beeinträchtigt ebenfalls das Ökosystem der positiven Mikroorganismen. Mangelnde Bewegung und Ernährungsumstellung, z. B. auf Reisen, können die nützlichen Darmbakterien reduzieren.

### Was sind die Folgen?

Wenn die Zahl der freundlichen Darmbakterien abnimmt, können sich Krankheitserreger und Pilzorganismen (Candida) vermehren. Es kommt zu Verstopfung oder Durchfall. Die Verdauung ist gestört und die Aufnahme von Nährstoffen behindert. **Blähungen und Völlegefühl sind mögliche Folgen.**

### Was ist das besondere an Mannayan® Cand?

Es enthält einen speziellen Bakterien-stamm (Saccharomyces bulardii), ein aktives Probiotikum, welches aus Hefe gewonnen wird. Diese Bakterien besiedeln sehr schnell



den Magen-Darm-Trakt und können so ihre positiven Eigenschaften entfalten. Erreger, die z.B. einen Reisedurchfall auslösen können, werden verdrängt und die von den Bakterien produzierten Gifte, welche die Symptome im Wesentlichen auslösen, werden gebunden und somit unschädlich gemacht. **So kann eine Durchfallerkrankung in ihrem Verlauf durchaus verkürzt bzw. mit noch weiteren vorbeugenden Maßnahmen sogar ganz vermieden werden. Auch bei einem Befall mit Candida albicans wirkt es, indem es den Pilz verdrängt und dadurch die Ausbreitung der positiven Bakterien wieder ermöglicht.** Ferner stimuliert das Bakterium in Candi Komplex die Immunantwort des Darms, was sich positiv bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten auswirken kann.

**Seit mehreren Jahrzehnten hat sich der Einsatz von Saccharomyces boulardii außerdem bei Durchfallerkrankungen verschiedener Ursachen bewährt.**

**Woraus besteht Mannayan® Cand**

**1 Kapsel enthält: Saccharomyces bulardii 250 mg**

**Für Allergiker, Vegetarier und Veganer geeignet.**

Die Kapselhülse besteht aus pflanzlicher Zellulose.

**Verzehrempfehlung:**

1-3 Kps. täglich zwischen den Mahlzeiten mit Wasser (Zimmertemperatur)

Bei Personen, die anfällig für Candida-Befall sind, kann eine kontinuierliche Einnahme mit einer Kapsel pro Tag erfolgen.

**Mannayan® Cand unterstützt die:**

- gesunde Darmflora**
- natürliche Darmbarriere**
- regelmäßige Darmtätigkeit**
- intakte Immunität**
- Darmgesundheit bei Auslandsaufenthalten**

## Mannayan® Carotin

### Was ist Carotin?

Betacarotin gehört zu den Carotinoiden und kommt nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Es ist die Vorstufe für Vitamin A und wird vom Körper je nach Bedarf in Vitamin A umgewandelt. Natürliches Vitamin A (Retinol) findet sich ausschließlich in tierischen Lebensmitteln (Leber, Milchprodukte). In hoher Dosierung kann isoliertes Vitamin A gesundheitsschädlich sein, weil es im Gewebe gespeichert wird. Diese Gefahr besteht bei Betacarotin nicht, weil der Körper immer nur so viel Vitamin A daraus bildet, wie er benötigt. Das überflüssige Betacarotin wird ausgeschieden.

### Warum brauchen wir Betacarotin?

Betacarotin erhöht die Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen, indem es die Haut und die Schleimhäute der Atemwege gesund erhält. Die weißen Blutkörperchen können mit Betacarotin mehr Antikörper gegen Viren und Bakterien produzieren. Betacarotin stärkt die Sehzellen in der Netzhaut des Auges. Vor allem das Nachtsehen und langes Arbeiten am Computerbildschirm verbrauchen viel Betacarotin. Bei der Bildung von Geschlechtshormonen (Östrogen und Testosteron) spielt Betacarotin ebenfalls eine wichtige Rolle. Diese Hormone haben einen Einfluss auf die Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern. Der Organismus benötigt Betacarotin für jeden Wachstumsprozess - z.B. von Knochen, Haaren und Nägeln - und für die Regeneration aller Organe.

### Wann brauchen wir mehr Betacarotin?

Laut einem Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) essen 60% der Deutschen zu wenig Obst und Gemüse und nehmen zu wenig Vitamine wie z.B. Betacarotin zu sich. Bei einer gestörten Darmresorption infolge von Erkrankungen der Leber, der Gallenblase oder der Bauchspeicheldrüse kann es zu einem Mangel an Betacarotin kommen. Rauchen, Sport und Sonnenbaden führen zu einem erhöhten Bedarf an Betacarotin. Auch Stress, Entzündungen und Operationen steigern den Betacarotin-Verbrauch. Bei Einnahme von Medikamenten (z.B. Cholesterinsenker) und erhöhtem Alkoholkonsum kann der Körper Betacarotin weniger gut aufnehmen.

### Woran erkennt man einen Mangel an Betacarotin?

Ein Mangel an Betacarotin äußert sich in Müdigkeit, trockener, juckender Haut mit Ausschlägen und sprödem Haar. Schlechtes Sehen bei Nacht sowie Trockenheit und Rötung der Augen können ebenfalls ein Anzeichen eines Mangels sein. Geruchssinn und Appetit können herabgesetzt sein.

### In welchen Lebensmitteln kommt Betacarotin vor?

Die empfohlene Tageszufuhr von 1 mg Retinol (3000 IE Vitamin A) wird aus 6 mg Betacarotin gebildet. Diese Menge ist z.B. enthalten in 100 g Süßkartoffeln oder Karotten, einer Honigmelone oder 1 kg Aprikosen. Aus gekochtem Gemüse kann Betacarotin besser aufgenommen werden als aus rohem, weil die Zellen aufgeschlossen sind.

### Was ist das Besondere an MANNAYAN® CAROTIN?

Mannayan® Carotin ist angereichert in Karottenkonzentrat, das viel natürliches Betacarotin enthält sowie aktive Proteine und Faserstoffe. Der Körper kann MANNAYAN® CAROTIN (Betacarotin) wie ein Lebensmittel nutzen. In dieser natürlichen Form ist Betacarotin sehr gut

biologisch verfügbar. Aus vergleichenden Untersuchungen wissen wir, dass der Organismus MANNAYAN® CAROTIN um 150% besser verwertet als isoliertes Betacarotin.

### **Was ist Bioverfügbarkeit?**

Die Bioverfügbarkeit wird davon bestimmt, wie gut der Nährstoff im Darm aufgenommen wird, ob seine Trägerstoffe im Blut zur Verfügung stehen und ob er die Zelle in seiner aktiven Form erreicht.

Mikronährstoffe in renaturierter, organischer Form werden vom Körper erfahrungsgemäß besser verwertet, denn sie sind von den gleichen biologischen Co-Faktoren umgeben wie in ihrer natürlichen Form im Lebensmittel. Renaturierte Vitamine haben daher eine sehr gute biologische Verfügbarkeit.

### **Verzehrempfehlung:**

**Als Nahrungsergänzung 1 - 2 Tabletten MANNAYAN® CAROTIN täglich (4,5 mg Betacarotin).** Eine längere Nahrungsergänzung mit Betacarotin kann zu einer leichten Gelbfärbung der Haut führen, die bei einer Unterbrechung wieder verschwindet und keine schädliche Wirkung hat.

### **Mannayan® Carotin unterstützt die Gesundheit bei:**

- Altersflecken der Haut**
- Bildschirmarbeit**
- Bräunen im Solarium**
- Ermüdungserscheinungen**
- Häufigem Lesen und Fernsehen**
- Juckender, rauer Haut**
- Nachlassen der Sehkraft**
- Rauchern**
- Smog**
- Sommerurlaub am Strand**
- Sportlern**
- Stress**
- Trockenen, spröden Haaren und Nägeln**

## Mannayan® Chrom

### Was ist Mannayan® Chrom?

Chrom ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das der Körper vor allem für die Verwertung von Zucker und zur Energiegewinnung braucht

### Welche Funktion hat Chrom im Körper?

Chrom ist ein wichtiger Baustein des sogenannten Glukose-Toleranz-Faktors (GTF). Der Körper stellt GTF aus Chrom, Vitamin B3 (Niacin) und Aminosäuren selbst her. **Dieser Vitamin-Eiweißkomplex hat eine regulierende Wirkung auf die Zuckerverbrennung im Körper.** Der GTF arbeitet zusammen mit **Insulin bei der Verwertung des Blutzuckers.** GTF dient sozusagen als Tor zur Aufnahme des Zuckers in die Körperzellen. Eine Ernährung mit viel Zucker verbraucht viel Chrom. Wenn zu wenig Chrom vorhanden ist, kann der Zuckerspiegel im Blut erhöht sein. Eine Nahrungsergänzung mit Chrom kann die **Glukosetoleranz verbessern. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel und der Insulinverbrauch wird geringer.**

### Warum brauchen wir Chrom?

**Für Sportler und Übergewichtige** ist eine ausreichende Versorgung mit Chrom von besonderer Bedeutung. Chrom regt nicht nur die Energiegewinnung aus Zucker an, sondern auch die **Verbrennung von Fettsäuren.** Durch diese Stoffwechselfunktionen reguliert Chrom auch den **Cholesterinspiegel. Es verbessert die Zuckerverwertung, verbrennt Fett und ist am Aufbau der Muskeln beteiligt.** Chrom trägt also zur Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit und zur Gewichtsreduktion bei. Chrom vermindert das Hungergefühl, weil es den Blutzuckerspiegel stabilisiert. Chrom unterstützt die Zuckerverwertung und die Gewichtsreduktion. Es wird immer dann gebraucht, wenn der Körper mehr leisten muss.

### Wann brauchen wir mehr Chrom?

Bei „westlicher“ Ernährungsweise mit **viel Weißmehl und zuckerhaltigen** Nahrungsmitteln steigt der Chromverbrauch. Für einen verstärkten Effekt kann Chrom durch Niacin (Vitamin B3) ergänzt werden. Der Dritte im Bunde für eine bessere Zuckerverwertung ist Vitamin C.

### In welchen Lebensmitteln kommt Chrom vor?

Chrom ist vor allem in Hefe, Geflügel und Vollwertgetreide enthalten. Aber auch Käse, Kartoffeln, Kakao und schwarzer Tee können zur Chromversorgung beitragen. **Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Aufnahme von 20 - 100 µg Chrom pro Tag; der Bedarf ist je nach Ernährungsweise individuell sehr unterschiedlich.**

### Was ist das Besondere an Mannayan® Chrom?

Das patentierte Verfahren nimmt sich die Natur zu Hilfe, um Vitamine und Mineralstoffe zu renaturieren. MANNAYAN® Chrom wird in einer Lebensmittelmixtur angereichert, die enzymatisch aus in Hydrokultur gewachsenen Kreuzblütlergewächsen gewonnen wird. Das Ergebnis ist ein Nahrungsintegral, in dem Chrom eingebunden ist in einen Komplex aus Aminosäuren, Kohlenhydraten und hochwertigen Fettsäuren. Auf diese Weise ist das Chrom bereits von den notwendigen Co-Faktoren umgeben, wenn sie in den menschlichen Körper gelangen.

**MANNAYAN® Chrom hat dadurch eine besonders hohe biologische Verfügbarkeit im Organismus und ist sehr gut verträglich. Der Körper kann MANNAYAN®Chrom wie natürliche Vollwertkost nutzen.**

MANNAYAN® CHROM ist frei von Weizen, Gluten, Soja, Zucker, Stärke, Milchprodukten, Farb- und Aromastoffen, genverändertem Material und Konservierungsmitteln.

**Verzehrempfehlung:**

**Nehmen Sie 1 - 2 mal täglich nach dem Essen 1 Tablette MANNAYAN® CHROM**

**MANNAYAN® CHROM unterstützt die Gesundheit bei:**

Fastenkuren – Fett- und zuckerreicher Ernährung – Gewichtsreduktion – Gier nach Süßigkeiten – Vegetariern – Stress – Blutzuckerschwankungen – Leistungssport

## Mannayan® Clean

### Warum braucht der Darm Pflege?

**Der Darm ist der Ort, an dem unser Organismus lebenswichtige Stoffe aus der Nahrung aufnimmt.** Daher ist ein gesunder Darm die Voraussetzung für eine optimale Vitalstoffaufnahme. **Über den Darm entsorgt der Körper aber auch vieles,** was ihm schaden könnte: Verdauungsabfälle und Stoffwechselschlacken. **Krankheitserreger und mit der Nahrung aufgenommene Schadstoffe werden ebenso im Darm neutralisiert und wieder ausgeschieden.** Der Darm spielt eine wichtige Rolle im Immunsystem, weil in seinen Lymphknoten ungefähr 80% aller Abwehrzellen gebildet werden.

**Mit einer sorgfältigen Darmpflege wird also die Basis der Gesundheit gestärkt.**

### Was bewirkt Mannayan® Clean?

**Eine Darmreinigung ist die Grundlage jeder Entgiftung.** Wenn der Darm mit Verdauungsabfall verstopft ist und die Bakterienflora gestört wird, kann das zu einer dauernden unterschwelligem Selbstvergiftung des Körpers führen („intestinale Autointoxikation“). **Durch die Beseitigung der Rückstände steht der Körper nicht mehr ständig unter der Belastung einer Selbstvergiftung** und kann sich besser mit den Abfallprodukten des normalen Stoffwechsels und der Ausscheidung von Umweltgiften oder Medikamenten auseinandersetzen. Durch eine erfolgreiche Darmreinigung ist oft eine allgemeine Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen.

### Woraus besteht Mannayan® Clean?

**Mannayan® Clean** unterstützt die Selbstreinigung des Darms auf schonende und natürliche Weise.

Dieses probiotische Lebensmittel besteht aus pflanzlichen Faserstoffen und Gewürzen, die Verdauungsreste absorbieren und die Darmpassage beschleunigen. **Mannayan® Clean** enthält außerdem positive Darmbakterien zur Unterstützung der Darmflora (Probiotika).

### Bioaktive Pflanzenstoffe

Aus der Naturheilkunde sind biologisch aktive Pflanzen und Gewürze bekannt, die für die Pflege des Darms verwendet werden. Sie wirken beruhigend und verdauungsfördernd. Zu diesen pflanzlichen Inhaltsstoffen zählen Fenchel, Cayenne, Ulmenrinde, Kreuzdorn und Nelken. Himbeere, Walnuss, Sauerdorn und Rhabarber dichten die Darmschleimhaut ab, so dass sie weniger durchlässig wird für Allergene und Giftstoffe.

### Natürliche Antibiotika

Knoblauch, Ingwer und Gelbwurz besitzen natürliche Antibiotika, die das Wachstum von Pilzen und Krankheitskeimen hemmen.

### Neutralisierende Pflanzensamen

Flohsamen (Psyllium), Alfalfa (Luzerne) und Bockshornrinde lösen Giftstoffe von der Darmwand ab und umhüllen sie mit einer Gelschicht.

### Toxinabsorption

Bentonit (Kieselsäure) und Zitruspektin saugen die Toxine (Stoffwechselgifte) auf, die mit der Galle von der Leber ausgeschieden werden, und schleusen sie auf natürliche Weise mit dem Stuhl aus.

### **Ballaststoffe**

Die Kräuterwirkung von **Mannayan® Clean** wird unterstützt durch Fasern aus Weizengras, Bockshornrinde und Klettenwurzel. Sie liefern unverdauliche Ballaststoffe, so dass der Darm wie mit „Bürste und Schmierseife“ gereinigt werden kann.

### **Probiotika**

Eine Darmreinigung macht immer Platz für eine neue Darmflora und ist die optimale Gelegenheit, um freundliche und gesundheitsfördernde Lakto- und Bifidobakterien (Probiotika) anzusiedeln. Sie vermehren sich im Darm und sorgen für ein gutes Darmmilieu, indem sie den pH-Wert regulieren. Die Probiotika sind bereits in **Mannayan® Clean** enthalten. Nach der Darmreinigung empfiehlt es sich jedoch, noch weitere sechs Wochen ein Probiotikum einzunehmen (Colo-Dophilus).

### **Anwendungsempfehlung**

Besonders bei Neigung zu Darmträgheit und chronischer Verstopfung ist es unbedingt erforderlich, den Darm auf die Reinigung vorzubereiten. Dafür eignet sich z.B. ein Darmpflegeprogramm. Eine Ernährungsumstellung auf vollwertige Kost und ausreichend Flüssigkeit sind weitere wichtige Voraussetzungen. Trinken Sie mindestens 1,5 Liter reines Wasser täglich, um die Darmtätigkeit wieder zu trainieren. Zusätzlich können Leinsamen und Flohsamenschalen die Entgiftung erleichtern.

Eine Kur mit 1 bis 3 Kapseln **Mannayan® Clean** täglich wird über mindestens zwei Wochen durchgeführt, bei Bedarf bis zu sechs Wochen.

### **Wann ist eine Darmreinigung sinnvoll?**

- Unterstützung von Gewichtsabnahme**
- Unterstützung von Fastenkuren**
- Raucher**
- Ernährung mit viel Fleisch**
- Heißhunger auf Süßes**
- Entschlackung**
- Entlastung der Leber**
- Stärkung der Darmbarriere**
- Nahrungsmittelintoleranz**
- Training der Darmtätigkeit**
- Verbesserung der Vitalstoffaufnahme im Darm und Erhaltung der Darmgesundheit**

## Mannayan® Colo

### Was gehört zu einem gesunden Darm?

Für unser Wohlbefinden spielt die gesunde Darmflora eine entscheidende Rolle. In einem gesunden Darm wohnen zehnmal mehr „freundliche“ Bakterien als schädliche. Sie sorgen für ein gutes Darmmilieu und helfen bei der Verdauung. Manche produzieren sogar Vitamine für uns.

### Wo leben die Bakterien?

Jeder Darmabschnitt ist von bestimmten positiven Bakterienarten besiedelt, die für den jeweiligen Lebensraum typisch sind. **Im oberen Dünndarm** leben **Milchsäurebakterien**, die Sauerstoff brauchen (*Lactobacillus acidophilus* und *Lactobacillus rhamnosus*). **Im Dickdarm**, dessen Inhalt sauerstoffarm ist, gedeihen die Bifidobakterien (*B. bifidum*, *B. breve*, *B. infantis*, *B. longum*).

### Wodurch kann die Darmflora geschädigt werden?

Bei einseitiger Ernährung oder durch Darminfektionen und Stress kann das empfindliche Gleichgewicht der Bakterien an der Darmschleimhaut gestört werden. Auch stark **gechlortes Trinkwasser** beeinträchtigt die positiven Mikroorganismen.

### Was sind die Folgen einer beeinträchtigten Darmflora?

Wenn die Zahl der freundlichen Darmbakterien abnimmt, können sich Krankheitserreger und Pilze (*Candida*) vermehren. **Die Darmbarriere kann durchlässiger werden.**

Es kommt zu **Verstopfung oder Durchfall**. Die Verdauung ist gestört und die Aufnahme von Nährstoffen behindert. **Blähungen und Völlegefühl sind mögliche Folgen.**

### Wie entsteht ein gesundes Darmmilieu?

Milchsäurebildende Bakterien wie *Lactobacillus acidophilus* regulieren den pH-Wert im Dünndarm in dem physiologischen Bereich, so dass schädliche Mikroorganismen am Wachstum gehindert werden. Die Bifidobakterien im Dickdarm stärken vor allem die Darmschleimhaut. Eine kräftige Darmbarriere kann Toxine und Allergene aus der Nahrung besser abwehren, so dass der Organismus sie nicht aufnimmt. Die Bifidobakterien regen außerdem die Aktivität der körpereigenen Fresszellen an.

**Wenn Krankheitserreger im Körper auftreten, werden sie schon im Darm abgefangen, bevor sie in die Schleimhaut eindringen können.**

### Was ist Mannayan® Colo?

Mannayan® Colo ist ein synbiotisches Lebensmittel, in dem alle wichtigen Darmbakterien enthalten sind.

### Was heißt synbiotisch?

Ein Synbiotikum ist eine Kombination aus physiologischen, „freundlichen“ Darm-bakterien (Probiotika) und Fruktu-Oligosacchariden =FOS (Präbiotika).



### Was sind Probiotika?

**Präbiotika sind Nahrungsbestandteile aus Pflanzenfasern** (Inulin), die auch FOS (Frukt-Oligosaccharide) genannt werden. Sie sind zwar für den Menschen nicht verdaulich, **bilden aber das Nahrungs-Substrat der positiven Darmbakterien und sorgen dafür, dass diese sich schneller vermehren können**. Präbiotika stabilisieren aktiv die Darmbarriere. Vor allem bei faserarmer Ernährung (wenig Rohkost und Getreide) sind Präbiotika zusammen mit dem Probiotikum sinnvoll, um die Verdauung anzuregen.

### Wieso ausgerechnet Mannayan® Colo?

Die besondere Kombination in Mannayan® Colo unterstützt in doppelter Hinsicht die gesunde Darmflora. In Mannayan® Colo sind erstens Lakto- und Bifidobakterien zum Aufbau einer gesunden Darmflora enthalten. Zum zweiten enthält es FOS-Faserstoffe, Proviant für die freundlichen Darmbakterien und Energiebausteine zur Stärkung der Darmschleimhaut

### Woraus besteht Mannayan® Colo?

1 Kapsel Colo-Dophilus enthält 4 Milliarden Zellen aus Kulturen von:

Lactobacillus acidophilus 55 %

Lactobacillus rhamnosus 5 %

Bifidobacterium longum 10 %

Bifidobacterium infantis 10 %

Bifidobacterium bifidum 10 %

Bifidobacterium breve 10 %

Inulin (Frukt-Oligosaccharide) 250 mg

Die Kapselhülle besteht aus pflanzlicher Zellulose. Die Bakterien werden erst nach der Einnahme im Darm aktiviert. FOS-Faserstoffe stammen von natürlichem Inulin, das aus der Chicoréewurzel (Zichorie) gewonnen wird.

### Verzehrempfehlung:

Eine Kapsel täglich ist ausreichend.

Am besten kommen die freundlichen Bakterien im Darm an, wenn sie auf **leeren Magen** mit Wasser eingenommen werden, **also etwa 30 Minuten vor dem Frühstück** oder abends zwei Stunden nach der letzten Mahlzeit. Eine Kur zum Aufbau der Darmflora dauert ein bis zwei Monate. Colo-Dophilus eignet sich auch für eine dauerhafte Darmunterstützung.

Das Pulver kann aus der Kapsel entnommen werden und z.B. mit einem Teelöffel Joghurt vermischt werden. Die Darmbakterien bleiben auch ohne Kapsel aktiv.

### Mannayan® Colo unterstützt die

- gesunde Darmflora**
- natürliche Darmbarriere**
- regelmäßige Darmtätigkeit**

## Mannayan® Cyst

### Was ist Mannayan® Cyst (Procystym)?

Procystym ist eine besonders ausgesuchte und auf ihre Wirkweisen abgestimmte Kombination sekundärer Pflanzenstoffe. Aufgrund ihrer optimalen Zusammensetzung dient sie als hilfreiche Nahrungsergänzung bei Beschwerden einer gutartigen Prostatavergrößerung aber auch zur Vorbeugung einer solchen.

### Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Sekundäre Pflanzenstoffe sind verschiedenartige Mikronährstoffe, die nur von Pflanzen gebildet werden. Sie haben zwar eine andere Funktion als Vitamine, arbeiten aber eng mit ihnen zusammen.

Im Unterschied zu den primären Pflanzenstoffen (Eiweiß, Kohlehydrate, Fette als Energielieferanten) können sie freie Radikale fangen und die Organe vor schädlichen Einflüssen aus der Umwelt schützen. Daher werden sie auch Phyto-Antioxidantien (Phyto = Pflanze) genannt.

### Wozu dienen die sekundären Pflanzenstoffe in Renuvitalis Procystym?

Rund die Hälfte aller Männer über 60 Jahren sind von einer Prostatavergrößerung betroffen. Bei Männern über 80 Jahren sind es bereits über 80%. Meist handelt es sich um eine gutartige Vergrößerung der Prostata-drüse, welche die Harnröhre umschließt. Aufgrund der beschriebenen anatomischen Lage kommt es zu einem Druck auf die Harnröhre, was je nach Ausprägung der Vergrößerung zu dem typischen Beschwerdebild führt. Die Symptome sind dann häufiges nächtliches Wasserlassen bzw. insgesamt vermehrter Harndrang, Schmerzen beim Urinieren, erschwertes Wasserlassen bis hin zu Rückstauungen in die Niere mit zum Teil erheblichen Komplikationen. Das gesamte Beschwerdebild ist für den Patienten meist sehr unangenehm und leider auch schmerzhaft. Die Einnahme der speziellen Pflanzenstoffkombination in Procystym kann auf die Prostata-drüse einwirken und das Beschwerdebild bei leichteren Verlaufsformen deutlich verbessern und das weitere Wachstum der Drüse eindämmen.

Procystym kann sinnvollerweise auch vorbeugend angewandt werden um einer Vergrößerung der Prostata bereits frühzeitig entgegen zu wirken.

### Wie wirken die sekundären Pflanzenstoffe in Renuvitalis Procystym?

Brennnesselextrakt aus der Wurzel der Pflanze verfügt über viele bekannte Verbindungen, welche einen Einfluss auf das menschliche Prostatagewebe nehmen können und auf diese Weise Prostatabeschwerden lindern.

Eine dieser bekannten Verbindungen ist Beta-Sitosterol. Lycopin ist ein Carotinoid und stammt aus Tomaten. Eine Studie hat ergeben, dass unter der Einnahme von Lycopin die Prostatavergrößerung zum Stillstand kam, während bei Teilnehmern die kein Lycopin erhielten, die Vergrößerung der Prostata weiter fortgeschritten ist. Kürbiskernextrakt stärkt das Blasen-Prostatasystem und kann funktionelle Beschwerden lindern. Langfristig oder als Kur können die Pflanzenstoffe, möglichst mit der Einnahme im Anfangsstadium beginnend, ein großer Vorteil zur Linderung der Symptome sowie des Fortschreitens der Vergrößerung sein.

Zink hat als wichtiges Mineral Einfluss auf das Gewebewachstum, Zellvermehrung, die Knochenbildung und auf die Immunität unseres Körpers.

Zudem spielt Zink eine wichtige Rolle für das Zellwachstum aber auch bei dem natürlichen Absterben der Zellen. (Apoptose)

Die in Mannayan® Cyst zusätzlich enthaltenen Verdauungsenzyme dienen zur optimalen Aufnahme der Pflanzenstoffe über die Darmschleimhaut während der Verdauung.

**Eine Kapsel Mannayan® Cyst enthält:**

Zink .....	5 mg
Beta Sitosterol (45 %)	100 mg
Kürbiskernextrakt.....	125 mg
Brennnesselextrakt.....	100 mg
Lycopin.....	5 mg
Verdauungsenzyme:.....	25 mg
bestehend aus:	
Amylase .....	13,6 mg
Piperin 95% Extrakt.....	5 mg
Neutral-Protease.....	3,4 mg
Laktase.....	2,3 mg
Lipase.....	0,6 mg
Cellulase.....	0,1 mg
Kapselhülle: Pflanzliche Zellulose	

**Verzehrempfehlung:**

1 - 2 Kapseln Mannayan® Cyst

Für Vegetarier, Veganer und Candida-sensitive Personen geeignet.

**Nicht geeignet für schwangere und stillende Frauen.**

**Mannayan® Cyst unterstützt bei:**

- **Prostatavergrößerung**
- **Blasenproblemen**
- **Entzündungen**
- **Lymphsystembelastung**
- **Medizinischen Therapien**
- **Infekten**
- **Darmproblemen und Schleimhautentzündungen**

## Mannayan® Detox

### Welche Funktion hat die Leber?

**DIE LEBER IST DAS WICHTIGSTE ENTGIFTUNGSORGAN DES KÖRPERS. DER MODERNE LEBENSSTIL HAT OFT ZUR FOLGE, DASS SIE DURCH FALSCHER ERNÄHRUNG UND GENUSS-GIFTE WIE ALKOHOL UND NIKOTIN ÜBERLASTET IST. DIE LEBER KANN DANN IHRE REINIGUNGS-FUNKTIONEN IM STOFFWECHSEL NUR UNVOLLSTÄNDIG AUSFÜHREN.**

**DIE RESTE VON UMWELTGIFTEN, SCHWERMETALLEN UND MEDIKAMENTEN WERDEN TEILWEISE IM GEWEBE ABGELAGERT. DIE GRUNDLAGE DER KÖRPERENTGIFTUNG IST DAS AUSSCHIEDUNGSSYSTEM DER ZELLE. WIR MÜSSEN ALSO DIE LEBERZELLEN AKTIVIEREN UND UNTERSTÜTZEN, DAMIT SIE DIE TOXINE HERAUSLÖSEN UND ENTFERNEN KÖNNEN.**

### Wie wird der Körper entgiftet?

Der Entgiftungsprozess besteht nicht einfach daraus, Schlacken und Giftstoffe „loszuwerden“. Die Toxine werden in der Leber zunächst in eine wasserlösliche Transport-Form umgewandelt und dann an einen Trägerstoff gebunden, damit sie über die Niere oder den Darm ausgeschieden werden können.

Der Entgiftungsvorgang läuft also in zwei Schritten ab: Biotransformation und Konjugation. Bei jeder Phase sind spezielle Enzyme beteiligt, die wiederum bestimmte Mikronährstoffe brauchen.

### Was geschieht bei der Biotransformation?

**Bei der Biotransformation (Phase I) werden die Fremdstoffe zunächst aus dem Blut „gefischt“ und in der Leber für die Ausscheidung vorbereitet, d. h. chemisch verändert. So werden toxische Substanzen bearbeitet, z.B. aus Medikamenten, Kaffee (Koffein), Alkohol, Tabakrauch, Pflanzenschutzmitteln, Autoabgasen, Schimmelpilz (Aflatoxin), Ruß, gepökelten und geräucherten Lebensmitteln.**

### Was geschieht bei der Konjugation?

Die vorbereiteten Giftstoffe sollen dann möglichst schnell aus der Zelle ausgeschleust werden, um keinen weiteren Schaden anzurichten. Dafür werden sie an einen Transportstoff gebunden. Diesen Vorgang nennt man Konjugation (Phase II). Manche Stoffe wie Hormone und Schwermetalle (z.B. Quecksilber aus Amalgam oder Palladium aus Goldkronen) brauchen ganz besondere Transportstoffe. Sie können vom Körper nur sehr langsam wieder ausgeschieden werden. Dafür sind spezielle Entgiftungsprodukte entwickelt worden, die den natürlichen Vorgang beschleunigen.

### Was ist das Besondere an Mannayan® Detox?

Bei Mannayan® Detox wurde zur Unterstützung der Leberenzyme der **Leberentgiftungskomplex Delta plus** entwickelt. Delta plus enthält alle Mikronährstoffe, die für Phase I und II der Leberentgiftung gebraucht werden. Mit Hilfe von Delta plus gewinnt **die Leber eine größere Kapazität, um Stoffwechselschlacken und Umweltgifte aus dem Gewebe zu lösen und natürlich auszuschleiden.**

**Die MANNAYAN® DETOX Vitamine, Mineralien und Spurenelemente werden in einer Lebensmittelmatrix angereichert, die enzymatisch aus Lactobacillus bulgaricus**

gewonnen wird. Darin sind die wichtigen Co-Faktoren enthalten, die auch im natürlichen Lebensmittel vorhanden sind. Diese Co-Faktoren dienen den Vitalstoffen als Transportstoffe im Organismus. Die MANNAYAN® DETOX Vitalstoffe haben dadurch eine hohe biologische Verfügbarkeit. Der Körper kann sie wie natürliche Vollwertkost nutzen,

Die Inhaltsstoffe in Mannayan® Detox sind niedrig dosiert, weil sie vollständig genutzt werden können. Auf diese Weise wird eine Überschwemmung des Organismus mit Mikrosbstanzen vermieden und die gesamte Entgiftungskapazität kann für die Ausscheidung der Toxine genutzt werden.

#### **Welche bioaktiven Wirkstoffe enthält Mannayan® Detox?**

Vitamin C

Glutaminsäure

Glycin

Cystein

Pyridoxin

(Vitamin B6)

Betacarotin

Chrom

Molybdän

Eisen

Thiamin

(Vitamin B1)

Zink

Kupfer

Mangan

Jod

Selen

## Mannayan® E

### Was ist MANNAYAN® E?

MANNAYAN® E ist natürliches Vitamin E eingebunden in einen Komplex aus kalt gepresstem Pflanzenöl und aktiven Proteinen. **Auf diese Weise wird es dem Organismus so zur Verfügung gestellt, wie es auch in der Natur vorkommt. Als fettlösliches Vitamin muss es umgeben sein von Phospholipiden und essentiellen Fettsäuren, damit es im Dünndarm aufgenommen werden kann.** Durch die Verbindung mit dem Nährstoffkomplex wird Vitamin E von allen wichtigen Substanzen begleitet, die für seine Resorption und Verwertung notwendig sind.

### Was macht Vitamin E?

Vitamin E hat eine starke antioxidative Wirkung und **verhindert im Organismus vor allem das Ranzigwerden der fettähnlichen Körpersubstanzen. Dazu gehören Cholesterin, wichtige Hormone und die Schutzhülle der Gehirnzellen.**

Die empfindlichen **Membranen der Hautzellen und der Nerven werden durch Vitamin E regeneriert.** Vitamin E verlangsamt die **Zellalterung** der Blutgefäße, des Herzens und der Augenlinse. Bei Entzündungen bildet es einen natürlichen **Schutz für die Gelenke.**

### Warum Vitamin E als Nahrungsergänzung?

**Vitamin E ist ein Antioxidans, das heißt ein Fänger von „freien Radikalen“, die ständig in unserem Körper entstehen.** In der Natur bewirken „freie Radikale“, dass Metalle rosten, Obst braun und Fett ranzig wird – und dass der Mensch altert. **Anti-Aging bedeutet also in erster Linie, die „freien Radikalen“ frühzeitig abzufangen – und das können Antioxidantien.**

Vitamin E kann der menschliche Körper nicht selbst bilden. Es ist an unzähligen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und wird ständig verbraucht. **Vor allem oxidativer Stress durch Rauchen, UV-Licht oder Leistungssport verbraucht Vitamin E.**

### Wann brauchen wir mehr Vitamin E?

Ein erhöhter Bedarf an Vitalstoffen besteht bei hohen Leistungsanforderungen durch psychische oder körperliche Anstrengung. Durch Berufsstress, häufiges Reisen oder beim Leistungssport wird mehr Vitamin E benötigt.

Bei älteren Menschen kann ein Nährstoffmangel entstehen, weil sie sich oft nicht mehr ausgewogen ernähren. **Gerade im Alter erhöht sich aber der Bedarf an Vitamin E zum Schutz des Gehirns und der Nerven.**

Durch Lebensmittelzusätze, belastete Luft in den Städten und andere umweltbedingte Stressfaktoren verbraucht der Organismus mehr Vitamin E.

### Welche Teamspieler hat Vitamin E?

Mikronährstoffe entfalten ihre Wirkung nicht einzeln, sondern immer im Zusammenspiel. Vitamin E bildet zusammen mit Vitamin C und Betacarotin die stärkste Schutztruppe des Körpers als „Radikalfänger“. Vitamin C kann Vitamin E regenerieren und verstärkt damit seine Wirkung.

**In klinischen Beobachtungen wurde herausgefunden, dass MANNAYAN® E und Betacarotin die freien Radikale im Blut um 30% vermindern können.**

#### **Was ist Bioverfügbarkeit?**

Die Bioverfügbarkeit eines Nährstoffs wird davon bestimmt, **wie gut er im Darm aufgenommen wird**, ob seine speziellen **Trägerstoffe im Blut zur Verfügung** stehen und ob er **die Zelle in seiner aktiven Form erreicht**. Mikronährstoffe in renaturierter, organischer Form werden vom Körper erfahrungsgemäß besser verwertet, d.h. sie haben eine hohe Bioverfügbarkeit.

#### **Was ist das Besondere an MANNAYAN® E?**

MANNAYAN® E liegt ausschließlich in einer renaturierten Form vor, d.h. es wird mit den biologischen Co-Faktoren verbunden, die es auch in der natürlichen Form im Obst oder Gemüse begleiten. **Der Körper kann es wie ein Lebensmittel nutzen.**

Aus vergleichenden Untersuchungen wissen wir, dass der Organismus MANNAYAN® E um **250% besser verwertet** als isoliertes Vitamin E.

#### **Verzehrempfehlung:**

1 Tablette täglich.

#### **Woraus besteht MANNAYAN® E?**

1 Tablette enthält:

Vitamin E 100 mg

#### **MANNAYAN® E unterstützt :**

- Bindegewebe**
- Haut**
- Herz**
- Blutgefäße**
- Augen**
- Nerven**
- Gelenke**
- Flugreisende**
- Leistungssportler**
- Raucher**

## Mannayan® Fer

### Warum brauchen wir Eisen?

Eisen ist ein wichtiger Baustein des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin) und für die Blutbildung unentbehrlich. Hämoglobin transportiert den Sauerstoff im Körper und speichert ihn im Muskel. Jede einzelne Zelle benötigt Eisen zur Energiegewinnung.

### Wann brauchen wir mehr Eisen?

**Kinder im Wachstum und Jugendliche in der Pubertät können einen unerkannten Eisenmangel haben. Leistungssportler brauchen ebenfalls vermehrt Eisen.**

Ein erhöhter Eisenbedarf besteht während Schwangerschaft, Stillzeit und bei Frauen mit starker Regelblutung. Bei Blutspendern und nach Operationen beansprucht die Blutbildung mehr Eisen.

Bei Vegetariern und Veganern wird oft ein Eisenmangel festgestellt. **Bestimmte Substanzen in Vollkornprodukten, Rhabarber und Spinat können die Eisenaufnahme im Darm verhindern.**

**Bei Säuremangel des Magens oder Durchfall wird die Eisenresorption vermindert.** Auch nach **längerer Einnahme von Medikamenten** (Antazida, Antibiotika und Cholesterinsenker) kann es zu Eisenmangel kommen.

**Kaffee, Tee, Alkohol und Cola-Getränke gelten als Eisenräuber.**

### Woran erkennt man einen Eisenmangel?

Die Symptome des Eisenmangels sind Blutarmut (Anämie), **Müdigkeit, Schlaptheit, Blässe und eine spürbare körperliche und geistige Leistungsminderung.**

Ein Eisenmangel kann durch eine Blutuntersuchung im Labor leicht festgestellt werden. Es sollte immer geklärt werden, ob es einen unbemerkten Blutverlust im Körper gibt, der behandelt werden muss.

Bei Blutarmut normalisieren sich die Werte wesentlich schneller, wenn nicht allein Eisen substituiert wird, sondern gleichzeitig Multivitamine und Mineralien, Vitamin C, Vitamin B-Komplex, Folsäure und Zink. Alle diese Mikronährstoffe sind nämlich zur Bildung von roten Blutkörperchen nötig.

### Welche Lebensmittel enthalten Eisen?

Eisen kommt besonders reichhaltig in Soja, Hirse, Rinderleber, Linsen und weißen Bohnen vor. Fleisch, Hühnereier, Weizen, Karotten oder Zucchini enthalten nur geringe Mengen an Eisen.

Das Eisen aus Lebensmitteln tierischen Ursprungs wird allerdings wesentlich besser verwertet (30%). Aus Getreide und Gemüse werden nur 5 - 10 % des enthaltenen Eisens aufgenommen, aus Soja immerhin 20%.

### Was ist das Besondere an Eisen?

Die Aufnahme und Verwertung des Eisens im Körper ist ein komplizierter Vorgang, an dem mehrere andere Vitalstoffe beteiligt sind. Durch Vitamin C kann die Eisenversorgung deutlich verbessert werden, weil es Eisen in eine Form umwandelt, die leichter im Darm resorbierbar ist.



Ebenso verbessern die B-Vitamine die biologische Verfügbarkeit von Eisen. Auch die Mineralstoffe Calcium, Kupfer und Molybdän werden für eine optimale Eisenverwertung gebraucht.

#### **Was ist das Besondere an MANNAYAN® FER?**

MANNAYAN® FER ist zweiwertig wie in Lebensmitteln. **In der MANNAYAN® FER Lebensmittelmixtur wird Eisen von spezifischen Eiweißen, Kohlehydraten und Phospholipiden umgeben, die es auch in der lebenden Zelle natürlicherweise begleiten.** Daher hat MANNAYAN® FER eine besonders hohe biologische Verfügbarkeit im Organismus und ist sehr gut verträglich.

**MANNAYAN® FER verursacht keine Nebenwirkungen wie Magenbeschwerden oder Verstopfung.**

**Aus vergleichenden Untersuchungen wissen wir, dass MANNAYAN® FER um 121% besser resorbiert wird als isoliertes Eisen-(II)-Sulfat.**

Mannayan® Fer ist frei von Weizen, Gluten, Laktose, Soja, Zucker, Stärke, Farb- und Aromastoffen, genmanipuliertem Material und Konservierungsmitteln. MANNAYAN® FER ist für Vegetarier und Candida-sensitive Personen geeignet. Allergische Reaktionen auf dieses Produkt sind nicht bekannt.

#### **Verzehrempfehlung:**

Eisen wird am besten resorbiert, wenn es morgens nüchtern oder abends vor dem Schlafen mit Wasser oder Orangensaft (keine Milch!) genommen wird.

**Als Nahrungsergänzung für den täglichen Eisenbedarf 1 Tablette Mannayan® Fer, bei höherem Bedarf bis zu 3 Tabletten täglich.**

**Eine Tablette enthält durchschnittlich 10 mg Eisen.**

#### **Anzeichen eines Eisenmangels:**

**Anämie (Blutarmut)  
Konzentrationsschwäche  
Blasse und trockene Haut  
Leistungsschwäche  
Erschöpfungszustände  
Müdigkeit  
Haarausfall  
Mundwinkelrisse  
Infektanfälligkeit  
Rillen in den Fingernägeln  
Kopfschmerzen  
Kälteempfindlichkeit  
Starke Regelblutungen**

## Mannayan® Flor probiotisch

Mannayan® Flor mit 30 Millionen koloniebildenden Einheiten, die eine positive Unterstützung auf die Mikroflora im Dünndarm hat. Es besteht aus einer kraftvollen Mischung aus acht verschiedenen Bakterienstämmen.

Jeder Körper hat Millionen von Bakterien und anderen Organismen, die förderliche oder auch nachteilige Auswirkungen auf ihre Gesundheit haben können. Probiotische Bakterien sind natürlich vorkommende Bakterien aus dem Verdauungstrakt. Da diese nützlichen Bakterien sich leicht abtöten lassen durch Stress, Antibiotika oder Magen-Darm-Erkrankungen kann man sich schützen, in dem man ergänzend probiotische Bakterien zu sich nimmt.

Diese koloniebildenden Einheiten können die nützlichen Bakterien aufrecht erhalten. Die Kapseln sind magensaftresistent und finden dadurch ihren Weg zum Dünndarm, wo sich der Kapselinhalt entfalten kann.

Mannayan® Flor muss nicht kühl gelagert werden.

Die Kapseln sind NON-GMO – keine gentechnisch veränderten Organismen.

### Mannayan® Flor

- fördert die gesunde Verdauung und das Immunsystem
- 8 Bakterienstämme und 30 Millionen koloniebildende Einheiten
- braucht nicht im Kühlschrank gelagert zu werden
- magensaftresistent
  
- 30 Millionen (CFU's Colony forming Unit)
  - 12 Millionen koloniebildende Einheiten – Lactobacillus acidophilus
  - 12 Millionen koloniebildende Einheiten – Bifidobacterium lactis
  - 1 Million koloniebildende Einheiten – Lactobacillus casei
  - 1 Million koloniebildende Einheiten – Bifidobacterium breve
  - 1 Million koloniebildende Einheiten – Lactobacillus salivarius
  - 1 Million koloniebildende Einheiten – Lactobacillus plantarium
  - 1 Million koloniebildende Einheiten – Bifidobacterium longum
  - 1 Million koloniebildende Einheiten – Lactobacillus rhamnosus

## Mannayan® Fol

### Was ist Folsäure?

Im Jahre 1941 isolierten amerikanische Wissenschaftler aus Spinatblättern eine Substanz, die das Wachstum von Zellen anregte. Man fand sie auch in anderen Gemüsesorten mit grünen Blättern und so erhielt die Folsäure ihren Namen von dem lateinischen Wort für Blatt: (folium). Folsäure wird auch Vitamin B9 genannt, weil sie zum Komplex der B-Vitamine gehört. Folsäure wird hauptsächlich über die Nahrung aufgenommen und zu einem kleinen Teil auch von den Darmbakterien gebildet.

### Warum brauchen wir Folsäure?

Folsäure wird immer gebraucht, wenn sich Zellen teilen, wie z.B. bei der Bildung von roten und weißen Blutkörperchen. Deshalb sind besonders die Organe mit einer **schnellen Zellerneuerung wie Darm und Lunge auf reichliche Versorgung mit Folsäure angewiesen.**

**Der Organismus benötigt Folsäure für jeden Wachstumsprozess**, ganz gleich ob es sich um Haare und Nägel handelt oder den wachsenden Embryo in der Schwangerschaft. In der aktuellen Forschung hat sich herausgestellt, dass Folsäure die Gesundheit von Herz und Gefäßen unterstützt. Folsäure baut Homozystein ab, ein Stoffwechselprodukt der Eiweiße. Neue Untersuchungen haben gezeigt, dass Homozystein ein Risikofaktor für Arteriosklerose ist. Folsäure kann daher das Risiko für Gefäßerkrankungen vermindern.

### Wann brauchen wir mehr Folsäure?

Bei Einnahme von Medikamenten und erhöhtem Alkoholkonsum nimmt der Körper die Folsäure aus der Nahrung nicht vollständig auf. Dadurch kann ein Folsäuremangel entstehen.

**Ein erhöhter Bedarf an Folsäure besteht besonders in der Schwangerschaft.** Es ist aus der medizinischen Klinik schon seit langem bekannt, dass ein Mangel an Folsäure **Missbildungen des Kindes** verursachen kann (Spina bifida, offener Rücken). Schon bei der Planung einer Schwangerschaft empfiehlt es sich, auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure zu achten.

### Woran erkennt man einen Mangel an Folsäure?

Ein Mangel an Folsäure äußert sich zunächst in Müdigkeit, Schlafstörungen und Vergesslichkeit. Schleimhautveränderungen (Bläschen, Aphten) in Mund, Magen und am Darmausgang können sich bilden.

### Wie wirkt Folsäure im Körper?

Folsäure hat eine zentrale Bedeutung beim Wachstum. Sie ist bei der Bildung jeder neuen Körperzelle beteiligt und unterstützt den Eiweißstoffwechsel. Wie andere Mikronährstoffe auch, entfaltet Folsäure ihre Wirkung nicht als Solist, sondern immer im Zusammenspiel.

**Folsäure ist Teamspieler von Eisen und den B-Vitaminen bei der Blutbildung. Zusammen mit Vitamin B6 und B12 senkt Folsäure den Homocysteinspiegel. Folsäure unterstützt die Gesundheit von Blut, Herz und Gefäßen sowie die Schwangerschaft.**

### **In welchen Lebensmitteln kommt Folsäure vor?**

Die empfohlene Tageszufuhr von 400 mcg Folsäure ist z.B. in 180 g Weizenkeimen, 300 g roten Bohnen oder 250 g Spinat enthalten. Auch Kalbsleber, Brokkoli und Sojabohnen sind gute Quellen für Folsäure.

### **Was ist das Besondere an MANNAYAN® FOL?**

Die Folsäure ist renaturiert. Sie wird in einem rein pflanzlichen Nährstoffkomplex aus Alfalfa-Konzentrat angereichert. Durch die enthaltenen bioaktiven Eiweiße und Lebensmittelfaktoren kann der Körper Mannayan® Fol wie Vollwertkost nutzen. In dieser Form hat Folsäure eine hohe Bioverfügbarkeit.

### **Was ist Bioverfügbarkeit?**

Die Bioverfügbarkeit wird davon bestimmt, wie gut der Nährstoff im Darm aufgenommen wird, ob seine Trägersubstanzen im Blut zur Verfügung stehen und ob er die Zelle in seiner aktiven Form erreicht. Entscheidend ist nicht nur, was aufgenommen wird, sondern wie viel davon in der Zelle ankommt.

Mikronährstoffe in organischer Form werden vom Körper erfahrungsgemäß besser verwertet, denn sie sind von den gleichen biologischen Co-Faktoren umgeben wie in ihrer natürlichen Form im Lebensmittel. Renaturierte Vitamine haben eine hohe Bioverfügbarkeit.

### **Verzehrempfehlung:**

Nehmen Sie 1 Tablette Mannayan® Fol (400 mcg) täglich zu sich.

### **MANNAYAN® FOL unterstützt :**

- Mutter und Kind in der Schwangerschaft**
- Darm**
- Leber**
- Blut**
- Nerven**
- Haut**
- Nägel**
- Haare**

**DERMAVIT Nahrungsergänzungen sind frei von Weizen, Gluten, Milchprodukten, Laktose, Zucker, Stärke, Farb- und Aroma-Stoffen, Konservierungsmitteln und genetisch verändertem Material. Geeignet für Vegetarier und Veganer – und Candida sensitive Personen. Alle Produkte werden auf Reinheit und biologische Aktivität überprüft.**

## Mannayan® Gamma

### Was ist Mannayan® Gamma?

**Mannayan® Gamma Pulver wurde entwickelt, um den natürlichen Gesundheits-Schutz des Körpers bei Alterungsprozessen zu unterstützen.** Mannayan® Gamma Pulver-Granulat besteht aus sorgfältig zusammengestellten biologisch aktiven **Antioxidantien und Phyto-Östrogenen**. Auf der Basis von Vitaminen und Mineralien unterstützen spezielle Aufbaustoffe eine gesunde Darmflora. Mannayan® Gamma Pulver bietet eine reichhaltige Kombination von Mikronährstoffen für mehr Vitalität und Wohlbefinden.

### Wozu braucht der Körper Antioxidantien?

Unser Leben ist oft stressig und die Umwelt kann belastet sein. Durch Schadstoffe und oxidativen Stress entstehen „freie Radikale“.

**Wir wissen heute, dass der Mensch gut mit den „freien Radikalen“ umgehen kann, wenn ihm bestimmte bioaktive Stoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Diese Substanzen werden auch Antioxidantien genannt.** Gemüse und Obst haben einen hohen Anteil an Antioxidantien. Es ist nachgewiesen, dass eine ausgewogene Ernährung mit viel Frischkost für die Gesundheit ausgesprochen wichtig ist.

### Wann brauchen wir mehr Antioxidantien?

**Je größer der oxidative Stress ist, desto mehr Antioxidantien verbraucht der Organismus. Flugreisen, lange Arbeitszeiten und psychischer Stress** durch eine zunehmende alltägliche Beanspruchung erfordern größere antioxidativen Reserven. **Vor allem Sportler und Raucher haben einen erhöhten Bedarf an antioxidativen Vitalstoffen.**

### Was sind Phyto-Östrogene?

Phyto-Östrogene sind Pflanzenstoffe aus Soja, die sich im Körper sozusagen wie ein unschädliches Hormon verhalten. Dabei ähneln sie den Östrogenen im positiven Sinn, obwohl sie selbst keine Hormonwirkung haben.

**Studien über Soja haben gezeigt, dass fernöstliche Völker, die traditionell viel Soja essen, aufgrund der Isoflavone weniger an Herz- und Kreislaufproblemen und Wechseljahresbeschwerden leiden als westliche Völker.**

Die Soja-Isoflavone können den Organismus bei seiner Auseinandersetzung mit „freien Radikalen“ unterstützen und Umwelt-Östrogene neutralisieren.

### Was hat der Darm mit dem Immunsystem zu tun?

Wenn die Darmflora verändert ist, können sich Pilze und Krankheitserreger ausbreiten. Die Darmschleimhaut wird eventuell durchlässig für Fremdeiweiße oder Toxine und die Abwehrkräfte werden dann überfordert.

FOS (Frukto-Oligosaccharide) sind Kohlehydrate, die eine stabilisierende Wirkung auf die Darmbarriere haben. Sie sind für den Menschen unverdaulich und dienen außerdem den „freundlichen“ Darmbakterien als Nahrung. Ein gesundes Darmmilieu ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde Abwehr.

### **Was ist das Besondere an Mannayan® Gamma?**

Alle Mikronährstoffe in Mannayan® Gamma Pulver sind renaturiert. Sie sind eingebunden in eine nährstoffreiche Matrix aus pflanzlichen Konzentraten. Darin sind die wichtigen Co-Faktoren enthalten, die für eine hohe Bioverfügbarkeit der Mikronährstoffe im Organismus sorgen.

### **Der Körper kann sie wie natürliche Vollwertkost nutzen.**

#### **Verzehrempfehlung:**

Täglich ½ bis 1 Messlöffel Granulat (1 Messlöffel = 2 TL = 25 g) in ein Glas Wasser (150 ml) einrühren. Man kann Mannayan® Gamma auch in einen Shake aus Fruchtsaft oder püriertem Obst mischen und bei Bedarf Mannayan® Oligo , Mannayan® Lezithin und den Kapselinhalt von Mannayan® Colo und Mannayan® Cal dazugeben.

#### **Welche Vitalstoffe enthält Mannayan® Gamma?**

Frukto-Oligosaccharide, L-Glutamin, Taurin, Linolsäure, L-Methionin, Soja-Isoflavone, Bioflavonoide, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin A (geliefert durch Betacarotin), Vitamin D, Thiamin (Vit. B1), Riboflavin (Vit. B2), Niacin (Vit. B3), Pantothensäure (Vit. B5), Pyridoxin (Vit. B6), Vitamin B12, Biotin, Folsäure, Inositol, Cholin, Kupfer, Eisen, Zink, Mangan, Jod, Chrom, Selen, natürliches Orangenaroma.

#### **Mannayan® Gamma unterstützt:**

- Wohlbefinden**
- Regeneration**
- Leistungsfähigkeit & Steigerung**
- Darmfunktion**
- Vitalität**
- Stoffwechselregulation**
  
- Schönheit von Haut und Haaren**
- Starke Knochen**
- Wechseljahresbeschwerden**
- Hormonstörungen**

**Mannayan® Gamma ist frei von Weizen, Gluten, Milchprodukten, Zucker, Stärke, Konservierungsmitteln und genmanipuliertem Material. Es sind keine allergischen Reaktionen auf dieses Produkt bekannt. Für Vegetarier und Veganer – und Candida sensitive Personen geeignet.**

## Mannayan® Gin

### Die Medizin der Energieströme

Die Traditionelle chinesische Medizin (TCM) ist ein Jahrtausende altes Heilsystem, das heute nach wie vor aktuell ist. Krankheit und Gesundheit werden in der TCM unter ganzheitlichen und energetischen Gesichtspunkten betrachtet und behandelt. Dabei wurde der Gesundheitsvorsorge und Krankheitsprophylaxe schon seit jeher mehr Bedeutung beigemessen als der Krankheitsbehandlung.

Die TCM achtet darauf, dass jede energetische Störung so früh wie möglich erkannt wird, bevor sich eine Krankheit entwickeln kann. In der TCM wird diese unsichtbare Lebensenergie, der wir Gesundheit und Vitalität verdanken, Qi genannt.

**Was ist Qi?** Qi ist das, worum sich alles dreht. Es ist die vitale Kraft, ohne die nichts funktioniert. Im menschlichen Körper sorgt das Qi für die Lebendigkeit der einzelnen Organe, der Mensch fühlt sich fit und leistungsfähig. Er hat genügend Kraft und Ausdauer entsprechend seinem Alter und Geschlecht.

Die beiden entgegengesetzten Kräfte des Qi heißen Yin und Yang, die in einem gesunden Körper ständig fließen und im Austausch stehen. Ist eine Seite stärker als die andere oder wird der Fluss unterbrochen, so entsteht ein Ungleichgewicht.

**Fehlt es an Qi fühlen wir uns schlapp und müde, haben keine Kraft, weder für körperliche noch für geistige Aktivität.**

**Ein Mangel an Qi kann sowohl zu Depression und Ängsten, als auch zu Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen führen.**

### Kann man das Qi messen?

Das Qi fließt auf bestimmten Bahnen, die Meridiane genannt werden. Auf diesen Bahnen liegen die Akupunktur-Punkte. Es gibt unterschiedliche Methoden, um eine Qi-Schwäche festzustellen. Dabei werden an den Akupunkturpunkten entweder auf traditionelle Weise oder mit moderner Technik die Ströme gemessen (z.B. PROGNOS-Test). Auch kinesiologisch kann ein geübter Therapeut den Zustand der Lebensenergie aufzeigen.

### Wie wird das Qi gestärkt?

Eine alte chinesische Kunst, um das Qi zu trainieren, ist das Qi gong. Die Übungen dienen als inneres Therapiesystem, mit dem sich der Patient selbst heilen kann. **Therapieformen äußerlicher Natur sind Kräutermedizin, Massage und Akupunktur.** Mit ihrer Hilfe kann der Therapeut in die Energetik des Körpers von außen her eingreifen, um die Energiekanäle des Körpers durchgängig zu machen oder zu öffnen. Auch Extrakte aus der Ginseng-Wurzel wirken in der Regel Qi-stärkend.

### Akupunktur

Jedes Hauptorgan besitzt einen Meridian, durch den das Körperäußere mit dem Körperinneren und dem Organ in Verbindung steht. Neben den zwölf Meridianen gibt es noch weitere 49 Gefäße, große und kleine Leitbahnen, die wie ein Netzwerk die Körperoberfläche überziehen. Durch eine Stimulierung der Akupunkturpunkte kann der Therapeut das körperliche, geistige und seelische Befinden des Patienten beeinflussen. Das Ziel dabei ist immer, Energie aufzubauen. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, um die Gesundheit zu erhalten oder

wieder herzustellen. Der Fluss des Qi wird reguliert, um den Körper zu stärken und Krankheiten vorzubeugen.

#### **Der sibirische Ginseng (Eleutherococcus senticosus)**

**Der sibirische Ginseng wird seit Jahrtausenden im Orient wegen seiner energetisierenden Wirkung geschätzt.** Er wächst unter rauen Bedingungen zu meterhohen Stauden, auch **Taigawurzel** genannt. **In der traditionellen Heilkunde wurde er zur Steigerung der Körperkraft und der Konzentration, bei Erschöpfungszuständen, während der Rekonvaleszenz und im Alter verwendet.** Ginseng wird auch als Adaptogen bezeichnet, **d.h. die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft werden gesteigert.**

Die Taigawurzel enthält Lignanverbindungen und andere sekundäre Pflanzenstoffe. **Diese Substanzen wirken immunstimulierend und fördern die Anpassung des Körpers an Stresssituationen.**

**Ginseng wirkt am besten, wenn nach einer Kur von höchstens 30 Tagen eine Pause von 2 bis 3 Wochen gemacht wird, eine Fortsetzung ist möglich.**



## Mannayan® Glucan

### Was sind Beta-Glucane?

Beta-Glucane sind Vielfachzucker, die als einzigen strukturellen Bestandteil Glucose (Zucker) enthalten. Diese einzelnen Bausteine sind über sogenannte glycosidische Bindungen miteinander verbunden.

### Wo finden wir Beta-Glucane?

Beta-Glucane kommen in verschiedenen Lebensmitteln vor. **Am geläufigsten sind sie wohl als Zellulose der Pflanzen**, aber auch in verschiedenen Pilzarten, Bakterien sowie in den Zellwänden der Bäckerhefe sind Beta-Glucane enthalten.

### Was ist das Besondere am Beta-Glucan der Bäckerhefe?

Es hat sich in verschiedenen Untersuchungen gezeigt, dass unser Körper Beta-Glucan nicht ohne Weiteres aus Lebensmitteln herauslösen kann um es anschließend optimal zu verwerten. Daher musste eine Möglichkeit geschaffen werden, diesen besonderen Stoff aus Lebensmitteln zu extrahieren um ihn auch für unseren Organismus verwertbar zur Verfügung zu stellen. Das beste und schonendste Verfahren ist, Beta-Glucan aus Bäckerhefe zu gewinnen. Da es sich hierbei lediglich um den extrahierten Anteil des Beta-Glucans aus der Hefe handelt, **kommt der Verzehr auch denjenigen zu Gute, die sonst keine Hefe vertragen können.**

### Welche Bedeutung können Beta-Glucane auf unseren Organismus haben?

Beta-Glucane können unterschiedlich aufgebaut sein. Die spezielle Struktur des in den Hefezellwänden vorkommenden Beta-Glucans wird als „(1,3)-(1,6)-Beta-D-Verzweigung“ bezeichnet.

**Beta-Glucan dieser Form gilt als immunsteigernd. Dabei aktiviert es die „Fresszellen“ (Makrophagen) des Körpers.** Diese können durch Beta-Glucane gestärkt werden, um ihre Aufgaben optimal zu erfüllen. **Diese überaus wichtigen Zellen erkennen nämlich körperfremde Organismen wie Bakterien oder Viren und eliminieren sie umgehend.** Je besser sie ihrem Auftrag nachgehen, desto besser ist es für unser Immunsystem.

Darüber hinaus kommt es sowohl zu einer **Steigerung der Bildung von Antikörpern gegen körperfremde Erreger als auch zur Aktivierung weiterer Zellen im Abwehrsystem des Körpers.** Als Ballaststoff kann sich Beta-Glucan zudem äußerst positiv auf den Blutzuckerspiegel und Cholesterinspiegel auswirken.

**Außerdem wirkt es stabilisierend und ausgleichend auf die Darmflora.**

### Wann ist es sinnvoll, unsere Abwehrkräfte zu unterstützen?

Eine wichtige Voraussetzung dafür, dass wir uns fit fühlen und unsere Körperfunktionen intakt sind, ist ein starkes Immunsystem. Falsche, unausgewogene Ernährung, Stress und hohe Belastung im Alltag können das Immunsystem des Körpers schwächen. Das Immunsystem chronisch kranker Menschen ist häufig einer besonderen Belastung ausgesetzt. Aber auch wenn wir gesund sind, ist es sinnvoll, unsere Abwehrkräfte zu stärken. Leistungssportler sind zum Beispiel einer besonders großen Belastung des Immunsystems durch oxidativen Stress ausgesetzt und können so anfälliger für Infektionen werden.

Aber auch mit fortschreitendem Alter ist es wichtig, auf den Erhalt der körpereigenen Abwehrkräfte zu achten. Mit zunehmender Lebensdauer nimmt nämlich die Stärke des Immunsystems auf ganz natürlichem Wege ab, so dass eine zusätzliche Unterstützung der Abwehrkräfte mehr und mehr an Bedeutung gewinnt. Letztendlich sind gerade in der für Erkältungskrankheiten typischen „nasskalten Jahreszeit“ die Stärkung und der **Erhalt unserer körpereigenen Abwehrkräfte** ein sinnvoller Beitrag zu unserer Gesundheit. Auch für Menschen, die beruflich viel mit anderen Menschen in Kontakt treten, kann eine Nahrungsergänzung mit Beta-Glucan von Nutzen sein, um eine mögliche Ansteckung mit verschiedenen Erregern entgegen zu wirken. **Im Anschluss an eine Operation** ist das Infektionsrisiko besonders hoch. Auch hier kann eine Unterstützung mit Beta- Glucan sehr sinnvoll sein.

### **Was ist das Besondere an MANNAYAN® GLUCAN?**

**Zusammensetzung**

**Verträglichkeit**

**immunstimulierende Wirkung**

#### **Inhalt:**

1-3,1-6 Beta Glucan 250mg

#### **Verzehrsempfehlung:**

Als Nahrungsergänzung 1 Kapsel täglich zum Essen (am besten zusammen mit Antioxidantien)

#### **Beta Glucan unterstützt die Gesundheit bei:**

- Antibiotikagaben**
- besonderen körperlichen Anforderungen**
- fortgeschrittenem Alter**
- Rekonvaleszenz**
- Leistungssport**
- Stress**
- alte virale Belastungen**
- Immunsystem - Unterstützung**

## Mannayan® Gluco

### Was ist Glucosamin?

Glucosamin ist ein Amino-Zucker, der aus Zucker (Glucose) und einer Aminosäure (Glutaminsäure) besteht. Glucosamin kommt natürlicherweise in unserem Körper in **Gelenken, Bindegewebe und Muskeln vor. Vor allem durch seine Fähigkeit, Wasser zu speichern, stärkt Glucosamin die Festigkeit und Widerstandskraft des Bewegungsapparates.** Glucosamin wird teils aus der Nahrung aufgenommen und teils vom Körper selbst synthetisiert.

### Warum brauchen wir Glucosamin?

Glucosamin ist der wichtigste Baustein der Glucosamino-Glykane (GAG, z.B. Chondroitin, Keratin und Hyaluronsäure). **Zusammen mit Kollagen bilden diese Substanzen das Grundgerüst des Bindegewebes. Sie verleihen der Haut ihre Festigkeit und den Gelenkknorpeln ihre Gleitfähigkeit und Elastizität.** Beim Gehen, Laufen und Tragen entsteht ein Belastungsdruck in Wirbelsäule und Gelenken. Die GAG in Knorpeln und Bandscheiben fangen diese Stöße wie Stoßdämpfer ab und schützen die Gelenke vor Schäden. Der gesamte Gelenkkomplex wird stabilisiert. **Eine ausreichende Versorgung mit Glucosamin ist daher von besonderer Bedeutung für gesunde Gelenke.**

### Wann wird mehr Glucosamin gebraucht?

**Glucosamin gilt als Gelenknahrung.** Bei hoher Belastung der Gelenke durch Sport, Abnutzung und Übergewicht ist der Bedarf erhöht. **Im Alter nimmt die Fähigkeit des Körpers, Glucosamin selbst herzustellen, langsam ab.** Bei unzureichender Aufnahme durch die Ernährung kann der normale Knorpelverlust durch Knorpelwachstum mit der Zeit nicht mehr ausgeglichen werden (Knorpelverschleiß).

### Was passiert bei einem Mangel an Glucosamin und Vitalstoffen?

Durch eine unausgeglichene Ernährung entstehen vermehrt Schlackenstoffe, die oft im Bindegewebe und in den Gelenken abgelagert werden. Für die Selbstreinigungsfunktionen bedient sich der Körper verschiedener Enzyme, die durch bestimmte Vitamine und Mineralien aktiviert werden. **Bei der Reparatur und Regeneration von Bindegewebe und Knorpelsubstanz werden genau dieselben Vitalstoffe benötigt.** Solange im Organismus ausreichend Baumaterial (Glucosamin) und Werkzeuge (Vitalstoffe) zur Verfügung stehen, kann der Körper sich selbst helfen. Ein Mangel an einer oder mehreren dieser Substanzen kann jedoch zu Verschleißerscheinungen führen.

### In welchen Lebensmitteln kommt Glucosamin vor?

In unserer Ernährung ist Glucosamin in faserigem Fleisch, Knorpel und den Schalen von Meeresfrüchten (Krebstieren, Shrimps, Garnelen) enthalten. Gerade diese Anteile werden häufig nicht gern gegessen. Haifischknorpel und Süßkartoffeln enthalten ebenfalls Glucosamin, das jedoch vom Körper nur zu einem geringen Anteil aufgenommen werden kann (ca. 8 %).

### Was ist das Besondere an MANNAYAN® GLUCO ?

MANNAYAN® GLUCO plus bietet eine Kombination der wichtigen Nährstoffe, die zum Aufbau von Haut, Bindegewebe, Knorpel und Gelenkflüssigkeit benötigt werden. Es enthält

**Glucosamin-HCL**, die reinste Form von Glucosamin. **Es wird zu 98% resorbiert und verursacht keine Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt.**

**Mangan** unterstützt den Einbau von Glucosamin im Knorpel.

Die **B-Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, B12)** und **Biotin** sind an allen Regenerationsvorgängen beteiligt. Sie werden vor allem in den Gelenken gebraucht, die einer hohen Belastung ausgesetzt sind und wo eine ständige Erneuerung der Knorpelschicht stattfindet.

**Calcium** und **Magnesium** sind nicht nur von Bedeutung für die Knochenfestigkeit, sondern verbessern auch die Qualität des Gelenkknorpels.

**Silizium** (Kieselerde) dient als wichtiger Baustein der Knorpelmatrix zur Vernetzung von Eiweißfasern.

**Zink** ist das Schlüsselmineral für die Enzyme von Wundheilung und Repair-Mechanismen.

**Kupfer** stimuliert die Synthese von Kollagen und seine Verankerung im Bindegewebe.

**Vitamin E und C** und **Selen** fangen in der Gelenkflüssigkeit freie Radikale ab, die bei Belastung entstehen und an der Knorpeloberfläche zu Reizungen führen können. Vitamin C unterstützt die natürliche Nachbildung der Gelenkmatrix.

Die natürlichen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind in eine nährstoffreiche Matrix aus pflanzlichen Konzentraten und *Lactobacillus bulgaricus* eingebunden. Sie enthalten alle wichtigen Co-Faktoren, die auch im Lebensmittel vorhanden sind und die biologische Verfügbarkeit der Vitalsubstanzen erhöhen.

DERMAVIT MANNAYAN® Nahrungsergänzungen sind frei von Weizen, Gluten, Zucker, Stärke, Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen, Soja und genverändertem Material.

**Glucosamin-HCL wird aus den Schalen von Meerestieren (Crustaceen) gewonnen. Bei Fischunverträglichkeit wird der Verzehr nicht empfohlen.**

**Verzehrsempfehlung:** Täglich 1 Kapsel Mannayan® Gluco morgens. Bei Bedarf bis zu 4 Kapseln über den Tag verteilt. Zur Entschlackung und Verbesserung der Nährstoffaufnahme empfiehlt sich anfangs eine begleitende Darmreinigung (1 Kapsel Mannayan® Clean abends für 2 Monate).

**Mannayan® Gluco plus ist besonders geeignet für:**

**Sportler**

**ältere Menschen**

**Übergewichtige**

## Mannayan® Lact

### Was gehört zu einem gesunden Darm?

Für unser Wohlbefinden spielt der gesunde Darm eine entscheidende Rolle. Die **Voraussetzung dafür ist eine intakte Darmflora**, in der zehnmal mehr positive Mikroorganismen vorhanden sein sollten als schädliche Bakterien. Die freundlichen Mikroorganismen sorgen für ein gutes Milieu und helfen bei der Verdauung. Manche produzieren sogar Vitamine für uns. Eine gesunde Mikroflora verstärkt die bakterielle Darmbarriere. So kann der Darm schädliche Substanzen schneller ausscheiden und alle Nährstoffe sowie Vitamine und Mineralien besser aufnehmen. **Sogar das Immunsystem wird durch die positiven Mikroorganismen angeregt.**

### Was ist eine gesunde Darmflora?

Die Darmflora besteht aus vielen verschiedenen Mikroorganismen. In jedem Darmabschnitt leben bestimmte positive Bakterienarten, die für den jeweiligen Lebensraum typisch sind. Das sind vor allem die Milchsäurebakterien, von denen die Laktobakterien im oberen Dünndarm leben. In den unteren Abschnitten des Dickdarms sind die Bifidobakterien vorherrschend.

### Welche Funktion haben die positiven Mikroorganismen?

Milchsäurebakterien wie Lactobacillus acidophilus oder rhamnosus können Kohlehydrate abbauen und bilden dabei organische Säuren (z.B. Milchsäure). **Dadurch regulieren sie den pH-Wert im Dünndarm.** Die Wachstumsbedingungen für **nützliche Darmkeime verbessern sich**, die Vermehrung schädlicher Keime dagegen wird gehemmt.

**Auch die Verdauung funktioniert besser** bei einem optimalen pH-Wert, denn nur so können die Enzyme im Magen-Darm-Trakt ihre optimale Wirksamkeit entfalten. Laktobakterien produzieren außerdem Laktase, ein Enzym zur **Eiweißverdauung**. Bei einer **Milchunverträglichkeit** können sie die Verwertung von Milchprodukten verbessern. Bifidobakterien stellen bestimmte Fettsäuren her, die für die Energiegewinnung der Darmzellen wichtig sind. Sie regen damit die **Darmtätigkeit** an und verkürzen die Passagezeit. Bifidobakterien können sich besonders gut an den Zellen der Darmschleimhaut anlagern und verdrängen auf diese Weise unerwünschte Keime. Durch ihren engen Kontakt zur Darmschleimhaut stimulieren sie die körpereigenen Immunzellen.

### Wodurch kann die Darmflora geschädigt werden?

**Bei einseitiger Ernährung wie Fast Food, zu viel Zucker und Eiweiß** oder Mangel an Ballaststoffen wird die Harmonie der Darmflora gestört. Bei **Darminfektionen** und Stress kann das empfindliche Gleichgewicht der Bakterien leiden. **Die Einnahme von Medikamenten (z. B. Antibiotika)** beeinträchtigt ebenfalls das Ökosystem der positiven Mikroorganismen. Mangelnde Bewegung und Ernährungsumstellung, z. B. auf Reisen, können die nützlichen Darmbakterien reduzieren.

### Was sind die Folgen?

Wenn die Zahl der freundlichen Darmbakterien abnimmt, können sich **Krankheitserreger und Pilzorganismen (Candida) vermehren**. **Es kommt zu Verstopfung oder Durchfall.** Die Verdauung ist gestört und die Aufnahme von Nährstoffen behindert. **Blähungen und Völlegefühl** sind mögliche Folgen. **Bei Säuglingen können Blähungen die sogenannten „Drei-Monats-Koliken“ verursachen.** Die normale

Darmbarriere kann für Fremdstoffe durchlässig werden, die Allergien auslösen können. Das zeigt sich z.B. durch Unbehagen nach dem Essen und Intoleranz gegen Nahrungs-mittel, die vorher gut vertragen wurden.

### Was sind Probiotika?

Probiotika nennt man die natürlichen positiven Darmbakterien, die zu einer intakten Darmbesiedlung gehören und die gesunde Darmflora stabilisieren.

### Was ist Mannayan® Lact?

**Mannayan® Lact ist ein Probiotikum, das aufgrund langjähriger Erfahrungen mit positiven Mikroorganismen entwickelt worden ist.** Es enthält **neun verschiedene Arten von Milchsäurebakterien**, die spezielle gesundheitsfördernde Eigenschaften gezeigt haben. Es sind Mikroorganismen, die besonders widerstandsfähig gegen die Verdauungssäfte sind und sich schnell vermehren.

### Woraus besteht Mannayan® Lact?

1 Kps. Colo Basis enthält 3,5 Milliarden Zellen aus Kulturen von

**Laktobakterien.....70%**

(Lactobacillus acidophilus, L. casei, L. lactis, L. plantarum, L. rhamnosus, L. thermophilus)

**Bifidobakterien.....30%**

(Bifidobacterium bifidum, B. breve, B. longum)

Frukto-Oligosaccharide.....35 mg

### Für Allergiker und Vegetarier geeignet.

Die Kapselhülle besteht aus pflanzlicher Zellulose. Das Pulver kann ohne Kapsel verzehrt werden, denn die Bakterien werden erst im Darm aktiviert.

### Verzehrsempfehlung:

#### Zum Aufbau der Darmflora:

10 Tage 3 x 3 Kapseln täglich

10 Tage 3 x 2 Kapseln täglich

10 Tage 3 x 1 Kapseln täglich

#### Bei Langzeiteinnahme:

Kinder bis 1 Jahr: Inhalt von ½ Kps. tgl.

Kinder 1 – 5 J.: Inhalt von 1 Kps. tgl.

Kinder 6 – 14 J.: 1 – 2 Kps. tgl.

Erwachsene: 2 x 1 Kapsel tgl.

Nehmen Sie Mannayan® Lact mit Wasser ca. 30 Min. vor dem Essen oder abends zwei Stunden nach der letzten Mahlzeit. Das Pulver kann aus der Kapsel entnommen werden und z. B. mit einem Teelöffel Tee, Wasser oder Joghurt vermischt werden.

### Mannayan® Lact unterstützt die:

- gesunde Darmflora
- natürliche Darmbarriere
- regelmäßige Darmtätigkeit
- intakte Immunität

## Mannayan® Lezithin

### Was ist Mannayan® Lezithin?

**Mannayan® Lezithin ist ein rein pflanzliches Granulat aus Soja.** Es ist reich an Phospholipiden, die umgangssprachlich Lecithine genannt werden. Rein-Lecithin hat einen besonders hohen Anteil an Phosphatidylcholin, dem wertvollsten unter den Phospholipiden. Das Granulat ist eine natürliche Quelle für mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann.

### Warum brauchen wir Phospholipide?

Phospholipide sind in der Membran jeder einzelnen Körperzelle als unentbehrliche Elemente enthalten. Vor allem im **Wachstum** ist eine ausreichende Versorgung sehr wichtig. Ebenso sind sie die Bausteine einer **gesunden Haut**.

Phospholipide spielen eine wesentliche Rolle bei vielen **Stoffwechselfvorgängen in Leber, Galle und Niere**. Sie bilden die Lipoproteine, ohne die kein Nährstoff vom Verdauungssystem zu den Körperzellen gelangen kann.

Phospholipide sind Aktivatoren im Stoffwechsel. Cholin wird für den Transport der **Fettsäuren im Blut gebraucht** und unterstützt die **gesunden HDL/ LDL-Werte** des Cholesterinspiegels. **Rein-Lecithin kann auf diese Weise einen Beitrag zu einer Cholesterin-bewußten Ernährung leisten.**

### Wozu brauchen wir Phosphatidylcholin?

Aus Phosphatidylcholin bildet der Körper in der Leber das Cholin. Der größte Teil des Cholins aus Lebensmitteln wird in der Leber, im Gehirn und in den Nieren absorbiert. Cholin unterstützt das **Enzymsystem der Leber** bei der **Blutreinigung** und der **Ausscheidung von Medikamenten und Umweltchemikalien**. Aus diesem Grund ist Rein-Lecithin zur **Unterstützung der Lebertätigkeit** (auch beim Fasten) sehr geeignet.

Cholin wird speziell für den Aufbau von Myelin, der **Schutzschicht der Nerven**, benötigt. Rein-Lecithin ist als Quelle von Cholin sozusagen eine **natürliche Nervennahrung**.

Cholin hat auch eine bedeutende Funktion im zentralen Nervensystem. Es ist der Ausgangsstoff für das Nervenhoromon Acetylcholin, das eine Schlüsselfunktion beim Lernen, für die allgemeinen Gedächtnisleistungen und die Konzentrationsfähigkeit hat.

Das Phosphatidylcholin in Lecithin hilft, die **Gesundheit von Nerven und Leber** zu erhalten. Es hat außerdem einen wichtigen Stellenwert für den Transport und die **Verbrennung der Fette im Körper**.

### Welche Lebensmittel enthalten Phospholipide?

Cholin ist in einer vielseitigen Ernährung immer vorhanden, allerdings ist der Gehalt in tierischen Lebensmitteln wesentlich höher als in pflanzlichen. Um den empfohlenen Mindest-Tagesbedarf an Cholin (500 mg Phosphatidylcholin) zu decken, reichen z.B. 100 g Rindsleber oder 2 Hühnereier aus. Hingegen sind 1 kg Blumenkohl oder 6,5 kg Kartoffeln nötig, um genauso viel Cholin aufzunehmen.

**Wie kann es zu einem Mangel kommen?**

Bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung kann es auf Dauer zu einer Unterversorgung mit Cholin kommen. **Alkohol gilt als Cholin-Räuber. Der Bedarf an Cholin erhöht sich bei Vitamin B-Mangel und bei Verdauungsstörungen.** In der **Stillzeit und während der Schwangerschaft** besteht ein erhöhter Bedarf an Phosphatidylcholin.

**Was ist das Besondere an Mannayan® Lezithin?**

Der Unterschied zwischen konventionell entöltem Lecithin und Renuvitalis Rein-Lecithin besteht im Gehalt an Phosphatidylcholin (PC). **Aufgrund des besonderen Herstellungsverfahrens hat das Renuvitalis Granulat einen Anteil an PC von 33 %** im Vergleich zu 20-23% bei herkömmlichem Lecithin.

**Verzehrempfehlung:**

Ein Teelöffel Mannayan® Lezithin enthält den doppelten Wert des empfohlenen Mindest-Tagesbedarfs an Phosphatidylcholin. Kinder können die Menge halbieren, ältere Menschen, Sportler und Personen mit intensiver geistiger oder körperlicher Aktivität können die Menge erhöhen. Das Granulat kann in Müsli gestreut oder pur gegessen werden. Auch mit Joghurt, Honig oder Früchten vermischt ist es wohlschmeckend und bekömmlich.

**Woraus besteht Mannayan® Lezithin?**

Die Durchschnittswerte von 1 TL (3,5 g) Rein-Lecithin sind:

Phospholipide gesamt 2.660 mg

Davon:

Phosphatidylcholin 1.225 mg

Phosphatidyläthanolamin 100 mg

Phosphatidylinositol 455 mg

Cholin 175 mg

**Mannayan® Lezithin wird aus genetisch unverändertem Soja gewonnen. Für Vegetarier und Veganer besonders geeignet.**

**Mannayan® Lezithin**

- Bei cholesterinbewusster Ernährung**
- Bei körperlicher Arbeit**
- Bei vegetarischer Ernährung**
- Als Unterstützung für das Gedächtnis**
- Zur Verbesserung der Konzentrations- und Lernfähigkeit**
- Zur Aktivierung des Stoffwechsels**
- Als Nervennahrung**
- Bei Diät**
- Zur Stärkung der Leber**



## Mannayan® Lino

### Was ist Mannayan® Lino?

Nachtkerzenöl oder Evening primrose oil (EPO) ist eines der beliebtesten pflanzlichen Öle zur Nahrungsergänzung. **Es ist eine natürliche, pflanzliche Quelle von mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren (z.B. Linolsäure) und enthält einen besonders hohen Anteil an Gamma-Linolensäure (GLA).** Diese mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäure gehört zu den lebenswichtigen (essentiellen) Nahrungsbestandteilen.

### Warum brauchen wir essentielle Fettsäuren?

Essentielle Fettsäuren kann der menschliche Körper *nicht* selbst bilden und muss sie daher mit der Nahrung aufnehmen. **Sie sind unersetzliche Bausteine für den gesunden Aufbau und die reibungslose Funktion von Zellmembranen.** Wenn nicht ausreichend hochwertige Fettsäuren vorhanden sind, werden an ihrer Stelle ungesättigte Fettsäuren aus tierischer Quelle eingebaut. **Dadurch verlieren die Zellwände an Geschmeidigkeit und ihre Reaktionsbereitschaft nimmt ab.**

Wenn Nervenzellen betroffen sind, kann **das bei Kindern zu verringerter Lernfähigkeit und Unruhe führen (Hyperaktivität).** Ebenso sind depressive Phasen bei einer Beeinträchtigung der Nervenzellmembranen beobachtet worden.

### Warum Gamma-Linolensäure GLA?

**Die Omega-6-Fettsäure GLA beeinflusst entzündliche Prozesse im Körper.** Sie bildet die Vorstufen von Prostaglandinen, speziellen Botenstoffen zum Hemmen von Entzündungen. Wenn sie im Körper nicht ausreichend zur Verfügung stehen, können entzündungsfördernde Botenstoffe überwiegen. Diese Stoffe lösen auch Schmerzen aus, z.B. bei Frauen vor und während der Periode (**PMS, prämenstruelles Syndrom**).

### Der Körper benutzt GLA als „Feuerlöscher“ für Schmerzen und Entzündungen.

**Auch trockene, schuppige Haut und Haarausfall können Zeichen eines Mangels an essentiellen Fettsäuren sein.** GLA unterstützt eine gesunde Haut, **was bei entzündlichen Hautstörungen wie Neurodermitis von Bedeutung sein kann.**

### Der Körper benutzt GLA als „Feuerlöscher“ für Schmerzen und Entzündungen.

Auch trockene, schuppige Haut und Haarausfall können Zeichen eines Mangels an essentiellen Fettsäuren sein. GLA unterstützt eine gesunde Haut, **was bei entzündlichen Hautstörungen wie Neurodermitis von Bedeutung sein kann.**

### Wie entsteht GLA im Körper?

Mit der Nahrung wird normalerweise Linolsäure aufgenommen und im Körper zu GLA umgewandelt. **Damit genügend GLA aus Linolsäure gebildet werden kann, braucht der Körper Vitamin B6, Zink und Magnesium.**

**Alkohol und ungesättigte Fettsäuren aus Margarine und Fleisch können diesen Umwandlungsprozess stören,** so dass zu wenig GLA gebildet wird. **Dann überwiegen andere Fettsäuren, die Entzündungen anheizen, wie z.B. die Arachidonsäure.** Nachtkerzenöl als Nahrungsergänzung bietet dem Körper fertige GLA und zusätzlich reichlich Linolsäure.

### **Welche Lebensmittel enthalten GLA?**

Die ungesättigten Fettsäuren wie die Linolsäure kommen vor allem in pflanzlichem Öl vor (Mais, Distel, Sojabohnen, Sesam, Sonnenblumen). GLA findet sich z.B. im Öl von Nachtkerzen, Borretsch und den Samen der schwarzen Johannisbeeren, wobei Nachtkerzenöl am meisten GLA enthält (8%). **Steht auf dem Speiseplan zu viel Fleisch, kann dies zu einem Mangel an gesunden essentiellen Fettsäuren führen.** Dieser sollte durch pflanzliche Öle in der Ernährung ausgeglichen werden.

### **Was ist das Besondere an Mannayan® Lino?**

Das Nachtkerzenöl stammt **aus biologischem Anbau** und wird regelmäßig auf Reinheit geprüft. **Das Öl wird kalt gepresst und sorgfältig von oxidierten freien Fettsäuren sowie störenden Geruchsubstanzen gereinigt**

Mannayan® Lino enthält Vitamin E als natürlichen Schutz vor Oxidation.

### **Verzehrempfehlung:**

1 – 2 Kapseln täglich

### **Woraus besteht Mannayan® Lino**

Eine Kapsel enthält:

Nachtkerzenöl 500 mg

darin enthalten: Gamma-Linolensäure 40 mg

(mind. 8 % der gesamten Fettsäure

Linolsäure 350 mg

Vitamin E 1,5 mg/g Öl

Die Kapselhülle enthält Pharmagelatine, die aus BSE-freien Rohstoffen unter Arzneimittel-Standards produziert wird.

### **Die ungesättigten Fettsäuren im Nachtkerzenöl wirken bei:**

**Trockener, gereizter Haut bei Neurodermitis**

**Menstruationsbeschwerden (PMS)**

**Lernschwierigkeiten**

**Haarausfall Hyperaktivität (ADS)**

**Nagelverformungen Juckreiz bei Ekzem**

**Konzentration Wundheilung**

## Mannayan® Mag

### Warum brauchen wir Magnesium?

Magnesium ist überall im Körper zu finden, wo Energie produziert wird. Es aktiviert zahlreiche Enzyme und spielt eine wichtige Rolle für die Zellmembranen. Es wird in der Muskulatur gebraucht, damit die Nervenimpulse weitergegeben werden und der Muskel sich nach einer Anspannung wieder lockern kann.

**Magnesium ist ein Teamspieler von Kalzium. Beide regulieren die Nerven- und Muskeltätigkeit.** Kalzium hat dabei eine anregende Wirkung, während Magnesium eher beruhigt. Magnesium unterstützt daher die Behandlung von Nervenüberreizung und Schmerzen. Bei **Durchblutungsstörungen und Muskelkrämpfen** fördert es die Entspannung.

### Wann brauchen wir mehr Magnesium?

**Kinder im Wachstum brauchen mehr Magnesium, ebenso wie Leistungssportler. Auch während Schwangerschaft und Stillzeit besteht ein erhöhter Magnesiumbedarf, ebenso bei Frauen, die die Pille einnehmen.**

Psychischer Stress und dauernde körperliche Überanstrengung steigern den Magnesiumverbrauch.

**Bei erhöhtem Alkoholkonsum und längerer Einnahme von Abführmitteln, Kortison und Diuretika kann es zu einem Magnesiummangel kommen.**

### Wann besteht ein erhöhter Magnesiumbedarf?

- Depressive Stimmungen Konzentrationsstörungen
- Muskelzucken (z.B. Augenlid) Infekt-Anfälligkeit
- Menstruationsbeschwerden Kopfschmerzen
- Prämenstruelles Syndrom Schlaflosigkeit
- Übelkeit Unruhe
- Muskelkrämpfe

### Welche Lebensmittel enthalten Magnesium?

**Magnesium kommt besonders reichhaltig in Soja, braunem Reis und Weizenkleie vor, ebenso in Hülsenfrüchten und Nüssen.**

### Was ist das Besondere an MANNAYAN® MAG?

Das patentierte Verfahren nimmt sich die Natur zu Hilfe, um Vitamine und Mineralstoffe zu renaturieren.

Mannayan® Mag wird in einer Lebensmittelmixtur angereichert, die enzymatisch aus *Lactobacillus bulgaricus* gewonnen wird.

Das Ergebnis ist ein Nahrungsintegral, in dem Magnesium eingebunden ist in einen Komplex aus Aminosäuren, Kohlehydraten und hochwertigen Fettsäuren. Auf diese Weise ist Magnesium bereits bei der Aufnahme in den menschlichen Körper umgeben von den notwendigen Co-Faktoren und Transportstoffen.

**DERMAVIT MANNAYAN® MAG hat dadurch eine besonders hohe biologische Verfügbarkeit im Organismus und ist sehr gut verträglich.**

Bei der Einnahme von isoliertem Magnesium (z.B. Magnesium-chlorid) wäre, wegen der geringeren Bioverfügbarkeit, die 2- bis 3-fache Menge nötig.

**DermaVit Mannayan® Mag ist frei von Weizen, Gluten, Soja, Zucker, Stärke, Farb- und Aromastoffen, Konservierungsmitteln und genetisch verändertem Material.**

Für Vegetarier und Candida-sensitive Personen geeignet.

**Verzehrsempfehlung:**

Als Nahrungsergänzung für den täglichen Magnesiumbedarf 1 – 2 (100 mg) Tbl. Mannayan® Mag entspricht 200 mg Magnesium.

Bei höherem Bedarf bis zu 4 Tabletten täglich - entspricht 400 mg Magnesium.

Kalzium und Magnesium sollten in einem natürlichen Mengenverhältnis vorhanden sein, da es sonst zu einer Verdrängung des „schwächeren“ Minerals, nämlich Magnesium, kommen kann. **Das optimale Verhältnis ist 1 Tbl. MANNAYAN® MAG abends mit 1 Kps. Mannayan® Cal morgens.**

**Mannayan® Mag möglichst mit einer Stunde Abstand zu Mannayan® Cal oder anderen Mineralien verzehren. Abends kann Magnesium das Einschlafen fördern.**

**MANNAYAN® MAG unterstützt die Gesundheit von:**

- Muskulatur
- Psyche
- Nerven
- Knochen
- Herz
- Leistungssportlern
- Vegetariern

## Mannayan® Oligo

### Was ist Mannayan® Oligo?

**Mannayan® Oligo** - Traubenkernextrakt enthält die natürlichen Pflanzenpigmente (OPC) aus den Kernen und Schalen roter Weintrauben. **Den OPC-Pigmenten ist ein Extrakt aus der Acerola-Kirsche als biologische Vitamin C-Quelle hinzugefügt. In der Natur kommen Vitamin C und die OPC's immer gemeinsam vor und verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung.**

### Was bedeutet OPC?

OPC ist die Abkürzung für oligomere Procyanidine, einer speziellen Form von Bioflavonen, auch Pycnogenole genannt. Der OPC-Pionier Prof. J. Masquelier erforschte zunächst die Bioflavonoide aus der Kiefernrinde. **Es stellte sich später heraus, dass Weintrauben eine besondere Sorte von OPC enthalten, die eine höhere antioxidative Kapazität besitzen als die OPC der Meereskiefer.** Schon länger kennt man die Schutzwirkung der Bioflavonoide in Obst und Gemüse. Fast alle Pflanzen besitzen diese Biosubstanzen, aber besonders reichhaltig sind sie in den Weinfarben vorhanden.

Bekanntlich hat auch Rotwein – in Maßen genossen! - eine positive Wirkung auf Herz und Gefäße. Inzwischen weiß man, dass diese Eigenschaft den OPC-Pigmenten im Rotwein zu verdanken ist. Beim Auspressen der Trauben gehen auch die Wirkstoffe aus Kernen und Schalen in den Wein über. Besonders reich an OPC sind die Sorten Merlot und Chianti. In dem natürlichen und unraffinierten Extrakt aus Traubenkernen sind OPC in konzentrierter Form enthalten.

### Warum Mannayan® Oligo als Nahrungsergänzung?

OPC sind **Fänger von „freien Radikalen“**, die ständig in unserem Körper entstehen. **In der Natur bewirken „freie Radikale“, dass Metalle rosten, Obst braun und Fett ranzig wird – und dass der Mensch altert.**

Anti-Aging bedeutet also in erster Linie, die „freien Radikalen“ frühzeitig abzufangen – und das können Antioxidantien. **Die oligomeren Procyanidine (OPC) haben die 20-fache antioxidative Wirkung von Vitamin C und die 50-fache von Vitamin E.**

**Zusammen mit Vitamin C bilden sie ein höchst effektives Team** im Einfangen von „freien Radikalen“. Die antioxidative Wirkung des natürlichen Vitamin C wird verstärkt und erhält eine Retardfunktion (langsame Nährstoffaufnahme ins Blut).

OPC haben insgesamt einen positiven Einfluss auf die Resorption und die Stoffwechselfunktion aller Vitamine. Besonders renaturiertes Vitamin C, das organisch eingebunden ist, wird durch OPC in seiner Wirksamkeit verstärkt.

Das verbrauchte Vitamin C wird durch OPC in einer Art **Recycling-Prozess** wieder regeneriert. OPC begünstigen die **Elastizität der Haut**, indem sie sich direkt an die **Kollagenfasern** in Muskeln, Sehnen und Bindegewebe binden. Sie halten **Blutgefäße weich und flexibel** und **stärken die Venenwände**. Aufgrund dieser Kollagenaktivierung kann OPC - besonders zusammen mit Vitamin C - **ein vorzeitiges Altern der Haut verzögern**. Der dritte im Bunde **für kräftiges Bindegewebe ist übrigens Calcium.**

### **Woher stammt Mannayan® Oligo?**

Die natürliche Quelle von Mannayan® Oligo ist **reiner Traubenkernextrakt** ohne Konservierungsmittel und Zusatzstoffe.

### **Verzehrempfehlung:**

Täglich 1 g (1/4 Teelöffel) in ein Glas Wasser oder Fruchtsaft einrühren.

### **Woraus besteht Mannayan® Oligo Traubenkernextrakt?**

1 g Pulver besteht aus:

666 mg Traubenkernkernextrakt

(enthält 200 mg OPC)

334 mg Acerola- Fruchtextrakt

(enthält 55 mg Vitamin C)

Frei von Weizen, Gluten, Milchprodukten, Zucker, Soja, Stärke, Farb- und Aromastoffen, Konservierungsmitteln und genverändertem Material. Es sind keine allergischen Reaktionen auf dieses Produkt bekannt. Für Vegetarier, Veganer und candida-sensitive Personen geeignet.

Wenn Traubenkernextrakt trocken und lichtgeschützt aufbewahrt wird, ist er praktisch unbegrenzt haltbar. In der Pulverform ist er unverdünnt und ohne Abfüllhilfen wesentlich effektiver als in Kapselform.

### **Mannayan® Oligo unterstützt:**

- Bindegewebe**
- Blutgefäße**
- Venen**
- Haut**
- Herz-Kreislauf**
- Magen**
- Augen**
- Durchblutung**
- Gelenke**
- Regeneration**

## Mannayan® Omega

### Warum ist Fischöl so gesund?

Fischöl ist eine reiche Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Das sind essentielle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann. Für die Gesundheit ist es daher wichtig, sie dem Körper in ausreichender Menge mit der Nahrung zur Verfügung zu stellen.

### Wofür brauchen wir Omega-3-Fettsäuren?

Im Gegensatz zu anderen Nahrungsbestandteilen werden die Omega-3-Fettsäuren unverändert von den Körperzellen aufgenommen und direkt in die Zellmembranen eingebaut. Je mehr dieser wertvollen Bausteine zur Verfügung stehen, umso besser können die Zellen ihre vielfältigen Aufgaben erfüllen.

### Welche Lebensmittel enthalten essentielle Fettsäuren?

Kaltwasserfische wie Sardinen und Sardellen brauchen Omega-3-Fettsäuren, damit ihre Körperzellen auch bei niedrigen Temperaturen weich und funktionsfähig bleiben. Sie nehmen die Fettsäuren aus den Mikroalgen in ihrer Nahrung auf und speichern sie im Fettgewebe. Kein anderes Lebensmittel bietet Omega-3-Fettsäuren so reichhaltig und in so reiner Form wie diese Fischarten.

### Welche Rolle spielt die Ernährung?

Ein Mangel an gesunden essentiellen Fettsäuren kann in der üblichen modernen Ernährung entstehen, wenn zu viel Fleisch und zu wenig Fisch gegessen wird. Bei einer solchen Ernährungsweise entsteht im Organismus zu viel Arachidonsäure aus tierischen Fettsäuren. Das Überwiegen dieser Säure kann Entzündungen im Körper anheizen, vor allem wenn gleichzeitig ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren besteht.

### Warum Omega-3-Fettsäuren?

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sind wichtige Bestandteile der Isolierschichten von Nerven- und Gehirnzellen. Darüber hinaus können Omega-3-Fettsäuren die Hirnleistung fördern, weil sie die allgemeine Durchblutung verbessern und dadurch dem Gehirn mehr Sauerstoff zugeführt wird. Aus Omega-3-Fettsäuren bildet der Körper die Eicosane, spezielle Botenstoffe zum Hemmen von Entzündungen. Experten empfehlen daher Omega-3-Fettsäuren als **ideale Ergänzung** zu der herkömmlichen Behandlung von bestimmten Erkrankungen:

- Bei chronischen Hautentzündungen (Schuppenflechte, Neurodermitis) können sie das Austrocknen der Haut verhindern.
- Bei entzündlichen Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa) können Bauchschmerzen und Durchfälle zurückgehen.
- Auch bei Gelenkentzündungen (Arthritis, Rheuma) können Gelenkschwellungen und Schmerzen gelindert werden.

Aus klinischer Erfahrung ist bekannt, dass sich erhöhte Blutfettwerte durch Omega-3-Fettsäuren normalisieren. Das wirkt sich positiv auf die Herzkranzgefäße und die Gesundheit der Arterien aus.

Omega-3-Fettsäuren erweitern die Blutgefäße und verbessern die Fließ-eigenschaft des Blutes. Daher kann auch ein erhöhter Blutdruck günstig beeinflusst werden.

#### **Was ist das Besondere an Mannayan® Omega?**

**Fischöl EPA 550 enthält die reinen Omega-3-Fettsäuren der Meeresfische Sardinen und Sardellen. Für die Herstellung werden speziell Fische aus den kalten und sauerstoffreichen Regionen des Nordpolarmeeres vor Norwegen genutzt.**

Die Leber der Fische wird nicht verarbeitet, um eine Verunreinigung mit eventuell abgelagerten Stoffwechselresten zu vermeiden.

#### **Verzehrsempfehlung:**

Der Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren liegt bei 300 – 1000 mg, das entspricht 1 – 2 Kaps. Mannayan® Omega

Fischöl wird am besten vertragen, wenn Sie die Kapseln unzerkaut *während* des Essens nehmen.

#### **Woraus besteht Mannayan® Omega?**

Eine Kapsel enthält: Fischöl 1000 mg

Omega-3-Fettsäuren 550 mg

davon: Eicosapentaensäure (EPA) 330 mg

Docosahexaensäure (DHA) 220 mg

Die Kapselhülle enthält Pharmagelatine, die aus BSE-freien Rohstoffen unter Arzneimittel-Standards produziert wird. Es sind keine allergischen Reaktionen auf dieses Produkt bekannt.

#### **Mannayan® Omega für:**

- Haut
- Blutgefäße
- Gelenke
- Darm
- Herz
- Psyche
- Konzentration
- Lernen
- Nerven



## Mannayan® PABA

### Was ist Mannayan® Paba?

**Para-Aminobenzoesäure (PABA) ist ein Baustein des Vitamins Folsäure.** Die positiven Mikroorganismen im Darm können daraus Folsäure herstellen, die im Körper aufgenommen wird. **Aus diesem Grund wird PABA auch als Provitamin der Folsäure bezeichnet. Folsäure und PABA gehören zur Gruppe der B-Vitamine ebenso wie Pantothensäure und Biotin.**

### Warum brauchen wir PABA?

PABA verstärkt die Wirkung der B-Vitamine, so z.B. **bei der Bildung roter Blutkörperchen.** Sie verlängert die **Lebensdauer der Zellen durch eine Verbesserung der Zellatmung.**

**Auch die Wundheilung und eine gesunde Darmflora werden begünstigt.** P.A.B.A. gilt allgemein als „**Zell-Regenerator**“. Der Vitalstoff spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der **Gesundheit von Haut und Haar.** Wie fast alle B-Vitamine ist auch PABA wasserlöslich und kann nicht gespeichert werden, sondern muss täglich mit der Nahrung aufgenommen werden.

### Woran erkennt man einen Mangel an PABA?

Ein Mangel an P.A.B.A. äußert sich in **Verdauungsstörungen und Verstopfung.**

Es kann zu **Hautempfindlichkeit mit Rötung** und trockener **Schuppung** oder zu **brüchigem Haar** kommen. **Vorzeitiges Ergrauen der Haare** ist ebenfalls eine mögliche Folge eines chronischen Mangelzustands.

### Wie wirkt PABA im Körper?

**PABA hat eine zentrale Bedeutung beim Wachstum. Sie ist bei der Bildung neuer Körperzellen beteiligt und unterstützt den Eiweißstoffwechsel.** Wie andere Mikronährstoffe auch, entfaltet PABA ihre Wirkung nicht allein, sondern immer im Zusammenwirken mit anderen Stoffen. PABA ist Teamspieler im Vitamin-B-Komplex. PABA kann zusammen mit Betacarotin als äußerer **Sonnenschutz** und zur Schmerzlinderung nach Sonnenbrand eingesetzt werden.

PABA und Biotin unterstützen bei trockener und sensibler Haut.

PABA und Pantothensäure können bei verfrühter Ergrauung dazu beitragen, die ursprüngliche Pigmentierung der Haare zu erhalten. Auch bei Vitiligo (**pigmentfreie Hautflecken**) hat diese Kombination eine positive Wirkung.

**Paraaminobenzoesäure unterstützt die Blutbildung und die Regeneration von Haut und Haar.**

### In welchen Lebensmitteln kommt PABA vor?

Leber, Vollkorn, Hefe, Weizenkeime und brauner Reis sind gute Quellen von P.A.B.A.. Fleisch enthält nur kleinere Mengen des Vitalstoffs.

### Was ist das Besondere an Mannayan® Paba?

In MANNAYAN® PABA ist das Pro-Vitamin in einer Lebensmittelmixtur angereichert, die enzymatisch aus *Lactobacillus bulgaricus* gewonnen wird. Das Ergebnis ist ein Nahrungsintegral aus Aminosäuren, Kohlehydraten und hochwertigen Fettsäuren, die auch natürlicherweise in der lebenden Zelle zusammen mit PABA. vorkommen.

**Der Körper kann MANNAYAN® PABA sofort nutzen, da es in dieser Form eine hohe biologische Verfügbarkeit hat.**

MANNAYAN® PABA ist frei von Weizen, Soja, Gluten, Zucker, Stärke, Farb- und Aromastoffen, genetisch verändertem Material sowie Konservierungsmitteln.

Geeignet für Vegetarier und Candida-sensitive Personen.

### **Was ist Bioverfügbarkeit?**

Die biologische Verfügbarkeit wird davon bestimmt, wie gut der Nährstoff im Darm aufgenommen wird, ob seine Trägerstoffe im Blut zur Verfügung stehen und ob er die Zelle in seiner aktiven Form erreicht.

Mikronährstoffe in organischer Form werden vom Körper erfahrungsgemäß besser verwertet, denn sie sind von den gleichen biologischen Co-Faktoren umgeben wie in ihrer natürlichen Form im Lebensmittel. Daher haben natürliche Vitamine wie Mannayan® PABA. eine hohe Bioverfügbarkeit.

### **Verzehrempfehlung:**

Nehmen Sie täglich 1 Tablette Mannayan® PABA (50 mg) am besten zusammen mit B-Komplett zu sich.

### **Mannayan® PABA unterstützt die Gesundheit bei:**

**Darmstörungen**

**Haarausfall**

**Ergrauendem Haar**

**Blutarmut**

**Sonnenbrandgefahr**

**trockener Haut**

**Sensibler Haut**

**Pigmentverschiebung**

## **Mannayan® Power B**

**(zur Unterstützung der Blutbildung und bei Stressbelastung, Homocystein-Reduktion)**

### **Was ist Homocystein?**

Homocystein ist eine Aminosäure die als Zwischenprodukt im Methionin-Stoffwechsel im Organismus vorkommt. **Sie gilt als toxisches Stoffwechselprodukt.**

### **Was wissen wir über Homocystein?**

**Erhöhte Homocysteinwerte findet man bei Alkoholkonsum, Rauchen, häufigem Genuss von Kaffee, Bewegungsarmut und Übergewicht. Auch bestimmte Medikamente können die Homocysteinkonzentration beeinflussen. Ein Mangel an Folsäure und Cobalamin (Vit. B 12) führt ebenfalls zum Anstieg der Homocysteinwerte.**

### **Gruppe der B-Vitamine als Homocystein-Wandler.**

Die Vitamine Folsäure, Cobalamin (B 12) und Pyridoxin (B6) sowie Betain sind direkt und effektiv an der (Ein)Bindung des Homocystein zum Aufbau von der Aminosäure Methionin beteiligt. Störungen im Organismus durch einen zu hohen Status von Homocystein im Blut können so gemindert werden.

Vitamin B6 ist im Organismus an mehr als 100 enzymatischen Prozessen (biochemische Reaktionen) von zentraler Bedeutung. Für die Aktivierung des Vitamin B6 in seine aktive Form (PLP) wird Zink benötigt.

Folsäure, Vitamin B12 und Betain übernehmen in ihrer aktiven Form im Körper eine wichtige Funktion bei der Umwandlung von Homocystein zu Methionin.

### **Das gesunde Heranwachsen des Kindes während der Schwangerschaft wird unterstützt.**

Die Erhaltung einer gesunden Makula wird gefördert. Speziell die Gabe eines Vitamin-B-Komplexes bestehend aus Pyridoxin, Folsäure und Vitamin B12 ist beteiligt an der Regulierung des Homocysteinspiegels.

Erhöhte Blutwerte für Homocystein stehen auch im Verdacht Schädigungen der Blutgefäße zur Folge zu haben. **Auch Depressionen und Demenzerkrankungen im Alter stehen in engem Zusammenhang mit dem Homocysteinspiegel.**

Normale Laborwerte bei der Blutuntersuchung liegen zwischen 5 und 10 µmol. Zur Regulierung des Homocysteinwertes im Blut ist eine ausreichende Versorgung mit Betain und den Vitaminen B12, B6 sowie Folsäure erforderlich.

Homocystein kann eine direkte toxische Schädigung der Gefäßwand hervorrufen und auf verschiedenen Wegen zu einer erhöhten Thromboseneigung führen. Patienten mit bekannter koronarer Herzkrankheit sind bereits bei leicht erhöhtem Homocysteinspiegel mit einem erhöhten Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse belastet,

**Auch das Risiko eines Schlaganfalls ist abhängig vom Homocysteinspiegel (bis zu 25 % Reduktion).**

**Wann ist es sinnvoll, eine Regulierung des Homocystein zu unterstützen?**

Eine wichtige Voraussetzung dafür, dass wir uns fit fühlen und unsere Körperfunktionen intakt sind, ist ein starkes Immunsystem und ein Ausschließen von Störfaktoren. Falsche, unausgewogene Ernährung, Stress und hohe Belastung im Alltag können das Immunsystem des Körpers schwächen.

Durch besondere Belastungen wie Alkoholkonsum, Rauchen, hoher Kaffee-Konsum, unzureichende Bewegung und Übergewicht ermöglichen wir dem Körper in ein Ungleichgewicht zu kommen.

Aber auch mit fortschreitendem Alter ist es wichtig, auf den Erhalt der körpereigenen Abwehrkräfte zu achten. Mit zunehmender Lebensdauer nimmt nämlich die Stärke des Immunsystems auf ganz natürlichem Wege ab, so dass eine zusätzliche Unterstützung der Abwehrkräfte mehr und mehr an Bedeutung gewinnt.

**Was ist das Besondere an MANNAYAN® Power B mit Betain?****Zusammensetzung****Verträglichkeit****homocystein-regulierende Wirkung**

Im Mannayan® Power B mit Betain sind die Vitamine in einer Lebensmittelmixtur angereichert, die enzymatisch aus *Lactobacillus bulgaricus* gewonnen wird. Das Ergebnis ist ein Nahrungsintegral aus Aminosäuren, Kohlehydraten und hochwertigen Fettsäuren.

**Der Körper kann MANNAYAN® Power B mit Betain sofort nutzen, da es in dieser Form eine hohe biologische Verfügbarkeit hat.**

MANNAYAN® Power B mit Betain ist frei von genetisch verändertem Material, Weizen, Gluten, Zucker, Stärke, Farb- und Aromastoffen sowie Konservierungsmitteln. Geeignet für Vegetarier.

**Verzehrempfehlung:**

Als Nahrungsergänzung 1 Tablette Mannayan® Power B täglich zum Essen.

**MANNAYAN® POWER B MIT BETAIN unterstützt die Gesundheit bei:**

- erhöhten Homocystein-Werten im Blut**
- Vitamin B12-Mangel**
- vegetarischer Ernährung**
- allgemeine verbesserte Blutbildung**
- mehr Gefühl von Kraft**
- Unterstützung bei der Verbesserung der Eisenwerte**
- Stärkung bei Stressbelastung**
- für gesunde Gefäße**
- Zur Stärkung von Herz und Kreislauf**

## Mannayan® Q10

### Was ist Mannayan® Q10?

**Mannayan® Coenzym Q10 ist ein Nahrungsergänzungsmittel für hohe Ansprüche. Es enthält reines Coenzym Q10. Der wissenschaftlich geprüfte Reinheitsgrad des Wirkstoffes ist der Grund für die gute Verträglichkeit dieses Produktes.** Mannayan® Coenzym Q 10 wird aus pflanzlichen Rohstoffen durch Fermentation gewonnen.

### Wozu Coenzym Q10?

Coenzym Q10 oder Ubichinon ist ein körpereigener Stoff, über den jede Körperzelle ihre Energie gewinnt. **Coenzym Q10 ist der Treibstoff für die Kraftwerke der Zelle, die Mitochondrien.** Coenzym Q10 unterstützt die **Energieproduktion** und die **Leistungsfähigkeit der Organe.** Die aktiven Körperzellen, z.B. **in Herz, Leber und Muskulatur, enthalten zahlreiche Mitochondrien und haben daher einen hohen Verbrauch an Coenzym Q10.**

Coenzym Q10 hat noch eine weitere wichtige Eigenschaft: **es kann „freie Radikale“ einfangen.** Substanzen mit dieser Fähigkeit werden auch Antioxidantien genannt. Unser Leben ist oft stressig und die Umwelt kann belastet sein. Durch Schadstoffe und oxidativen Stress und Rauchen entstehen „freie Radikale“ im Stoffwechsel.

In der Natur bewirken „freie Radikale“, dass **Metalle rosten, Obst braun und Fett ranzig wird** – und dass der Mensch altert. **Anti-Aging bedeutet also in erster Linie, die „freien Radikalen“ frühzeitig abzufangen** – und das kann Coenzym Q10.

### Wann besteht ein erhöhter Bedarf an Coenzym Q10?

**Bei starker Beanspruchung von Herz und Kreislauf** oder bei sportlicher Leistung benötigt der Körper mehr Coenzym Q10. Ubichinon wird zwar vom Organismus selbst hergestellt, kann aber nicht gespeichert werden. **Die körpereigene Produktion lässt ab dem 20. Lebensjahr nach.**

Eine Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 empfiehlt sich daher vor allem in Zeiten **körperlicher Belastung** oder zur **Unterstützung des Herzens. Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels vermindern** die natürliche Q10-Synthese des Körpers. Hier ist eine Nahrungsergänzung mit Coenzym Q10 sinnvoll. **Die normale zelleigene Produktion des Körpers wird durch die zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 nicht gedrosselt.**

**Die spezielle Verbindung in Kapselform steht im Körper überwiegend Herz, Leber und Nieren zur Verfügung. Die speziell emulgierte Tropfenform steht durch Mundschleimhautresorption mehr dem Gehirn und Neurotransmitter-Produktion zur Verfügung. (Demenzvorbeugung)**

### Woraus bestehen Mannayan® Q10 Kapseln?

Mannayan® Q10 Kapseln enthalten das reine Ubichinon als Pulver.

**Eine Kapsel enthält:** Coenzym Q10 30mg

Die Kapselhülle enthält Pharmagelatine, die aus BSE-freien Rohstoffen unter Arzneimittel-Standards produziert wird. **Das Coenzym Q10-Pulver kann aus der Kapsel entnommen und vom Löffel oder in Flüssigkeit verzehrt werden.** Anstelle von Kapseln können Sie Q 10 auch als **Tropfen** zu sich nehmen.

**4 Tropfen Flüssig Q 10 entsprechen einer 30 mg Kapsel.**

Mannayan® Coenzym Q10 ist frei von Weizen, Gluten, Stärke, künstlichen Aroma-Stoffen und Farbstoffen, Konservierungsmitteln, Hefe und genmanipuliertem Material. Es sind keine allergischen Reaktionen auf dieses Produkt bekannt.

**Verzehrempfehlung: 1 - 5 Kapseln** täglich während einer Mahlzeit.

**Woraus besteht Mannayan® Q10 Liquid?**

Mannayan® Q10 Liquid ist ein reines Produkt ohne Zusatzstoffe. Es wird in einem patentierten Verfahren in ultrakleinen Flüssigkeitspartikeln hergestellt, die bereits durch die **Mundschleimhaut resorbiert werden können. Q10 Liquid gelangt von dort über den großen Blutkreislauf direkt in das Gewebe von Herz und Muskulatur, ohne in der Leber abgebaut zu werden.** Q10 Liquid wirkt wie ein dreifaches Konzentrat eines herkömmlichen Ubichinon und ist daher sehr ergiebig. Die flüssige Form erlaubt eine langsame Steigerung des täglichen Verzehrs, bis der individuelle Bedarf erreicht ist.

**Ein Tropfen Flüssig Q10 enthält:**

Coenzym Q10 2,5 mg = 8 mg herkömmliches Q 10

1 Flasche Q10 enthält 30 ml Flüssig Q10

= 600 Tropfen = 1500 mg herkömmliches Q 10

Mannayan® Q10 liquid ist frei von Weizen, Gluten, Milchprodukten (Laktose), Stärke, künstlichen Aroma- und Farbstoffen, Konservierungsmitteln, Hefe und genetisch verändertem Material. Es sind keine allergischen Reaktionen auf dieses Produkt bekannt.

**Verzehrempfehlung: 4 – 20 Tropfen** über den Tag verteilt auf der Zunge zergehen lassen.

**Mannayan® Q10 unterstützt:**

- Herz
- bei Stress
- Kreislauf
- Raucher
- Gehirn
- Neurotransmitter
- Muskulatur
- Übergewicht
- Haut
- Zahnfleisch
- Leber- und Nierenfunktion
- Im Hochleistungssport

## Mannayan® Reg

### Was ist Mannayan® Reg?

Regulativ A wurde entwickelt, um den natürlichen Gesundheits-Schutz und die **Abwehrkraft des Körpers bei Alterungsprozessen zu unterstützen**. Es besteht aus den Komponenten N-Acetyl L-Carnitin, Alpha-Lipon-Säure, N-Acetyl L-Cystein (NAC), Ginkgo biloba, CoEnzym Q10 und Rosmarin. Regulativ A bietet somit eine reichhaltige Kombination von Mikronährstoffen für mehr Vitalität, Regeneration und Wohlbefinden.

### Wozu braucht der Körper die einzelnen Wirkstoffe?

**N-Acetyl L-Carnitin** spielt eine Hauptrolle im **Fett-Stoffwechsel** und bei der Regulierung der Triglyceride bei steigender Fettverarbeitung und hat als wichtigste Aufgabe den Transport von Fettsäuren in die Mitochondrien der Muskelzellen (inkl. des Herzmuskels) zur anschließenden Oxidation (Energiegewinnung).

Unser Leben ist oft stressig und die Umwelt kann belastet sein. Durch Schadstoffe und oxidativen Stress entstehen „freie Radikale“. Wir wissen heute, dass der Mensch gut mit den „freien Radikalen“ umgehen kann, wenn ihm bestimmte bioaktive Stoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Diese Substanzen werden auch Antioxidantien genannt. Gemüse und Obst haben einen hohen Anteil an Antioxidantien. Es ist nachgewiesen, dass eine ausgewogene Ernährung mit viel Frischkost für die Gesundheit unbedingt wichtig ist.

**Alpha-Lipon-Säure** ist ein universelles Antioxidans weil es sowohl wasserlöslich als auch fettlöslich ist und dadurch die Möglichkeit besitzt, alle Komponenten in den beiden Gewebereichen vor freien Radikalen zu schützen.

**N-Acetyl L-Cystein (NAC)** stellt eine starke Unterstützung des Immunsystems und des antioxidativen Potentials zur Verfügung. Seine Möglichkeit **zell- und DNS-schädigende freie Radikale zu neutralisieren**, kann uns helfen, den von vielen **Wissenschaftlern als Hauptpunkt im Alterungsprozess gedeuteten Schlüssel zu verlangsamen**.

**Dem Ginkgo wird heute vornehmlich eine durchblutungsfördernde Wirkung, antioxidative und neuroprotektive Eigenschaften und eine Verbesserung der Gedächtnisleistung zugesprochen.**

**CoEnzym Q10** ist ein starkes Antioxidans. Man bezeichnet es auch als den mitochondrialen Vitalstoff, vor allem im Bereich des Herzens. Q10 ist essentiell für die Nutzbarmachung von Kohlenhydraten und Fetten in den Trägerstoff Adenosin-Triphosphat (ATP), welches dann Energie für den Körper liefert. Ein Kennzeichen der Alterung ist der Rückgang im Energie-Stoffwechsel in vielen Geweben – vor allem in der Leber, dem Herzen und der Skelettmuskulatur. Es ist daher wichtig sicher zu stellen, dass mit zunehmendem Alter eine adäquate Menge an CoEnzym Q10 eingenommen wird.

**Rosmarin** ist historisch bekannt als **Verstärker des Erinnerungsvermögens**. Es enthält entzündungshemmende Flavonoide, und fettlösliche Antioxidantien, welche einer Blutverdickung / -Verklumpung vorbeugen und die kardiovaskuläre Gesundheit unterstützen. Rosmarin enthält eine interessante Anzahl von Stoffen, inklusive Koffein.

**Es wirkt anregend auf Kreislauf und Nerven** und soll besonders beim so genannten „*Altersherz*“ durch milde Unterstützung und Stärkung wirken. Rosmarin fördert auch die Tätigkeit der Verdauungsdrüsen und hilft so bei Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen.

#### **Wann brauchen wir mehr Antioxidantien?**

**Je größer der oxidative Stress ist, desto mehr Antioxidantien verbraucht der Organismus.** Flugreisen, lange Arbeitszeiten und psychischer Stress durch eine zunehmende alltägliche Beanspruchung erfordern größere antioxidativen Reserven. Vor allem Sportler und Raucher haben einen erhöhten Bedarf an antioxidativen Vitalstoffen. Im Alter helfen uns Vitalstoffe länger fit und geistig aktiv zu bleiben.

#### **Verzehrsempfehlung:**

Täglich 1 Kapsel oder nach Anweisung des Therapeuten.

#### **Welche Vitalstoffe enthält Mannayan® Reg?**

1 Kapsel enthält:

N-Acetyl L-Carnitin HCL 200 mg

Alpha-Lipon-Säure 100 mg

N-Acetyl L-Cystein (NAC) 50 mg

Ginkgo Biloba 50 mg

CoEnzym Q10 25 mg

Rosmarin 5:1 25 mg

Mannayan® Reg ist frei von Weizen, Gluten, Milchprodukten, Zucker, Stärke, Soja, Farb- und Konservierungsmitteln und genmanipuliertem Material. Es sind keine allergischen Reaktionen auf dieses Produkt bekannt. Für Vegetarier, Veganer und candida-sensitive Personen geeignet.

#### **Mannayan® Reg unterstützt:**

- Wohlbefinden**
- Regeneration**
- Rekonvaleszenz**
- Leistungsfähigkeit**
- Vitalität**
- Herzgesundheit**
- Geistige Kraft**
- Erinnerungsvermögen**
- Zellenergie**
- Guten Blutfluss**
- Zelluläre Gesundheit**



## Mannayan® Zink

### Warum brauchen wir Zink?

Zink ist ein lebenswichtiges Spurenelement, weil es als Schlüsselfaktor mehr als 300 Körperenzyme aktiviert.

### Wann ist der Bedarf erhöht?

- Diäten Oxidativem Stress
- Leistungssport Leberentgiftung
- Schwangerschaft und Stillzeit Alkoholgenuss
- Schwangerschaftsverhütung (Pille) Wundheilung
- Entzündungen Blutarmut
- Allergien Diabetes mellitus
- Prostatavergrößerung
- Ausleitung von Quecksilber (Amalgam), Blei und Cadmium

### Woran erkennt man Zinkmangel?

Bei einem Zinkmangel ist das Immunsystem beeinträchtigt, d.h. Allergieneigung und Infektanfälligkeit nehmen zu. Es kann zu Appetitlosigkeit, schlechter Wundheilung und Haarausfall kommen. Depressive Verstimmungen, Reizbarkeit und weiß gefleckte Fingernägel können einen Zinkmangel anzeigen.

### Welche Lebensmittel enthalten Zink?

Rindfleisch und Kalbsleber enthalten viel Zink, aber auch Hülsenfrüchte und Getreide. Bestimmte Anteile im Getreide (Phytate) beeinträchtigen jedoch die Zinkaufnahme im Darm, so dass bei fleischloser Kost auf die Dauer ein Zinkmangel entstehen kann.

### Wie nehmen wir Mineralien auf?

Mineralien und Spurenelemente sind in der Erde zwar reichlich vorhanden, können aber vom Menschen in dieser ursprünglichen Form nicht verwertet werden. Die Pflanzen ziehen mit ihren Wurzeln alle Mineralien aus dem Boden und speichern sie in ihren Zellen.

Die Pflanze hüllt die Mineralstoffe sozusagen in ein organisches Paket, das unser Stoffwechsel auspacken kann. Wenn wir dieses Gemüse oder Obst dann essen, kann der Organismus die natürlichen Mineralien der Pflanze vollständig nutzen.

### Was ist das Besondere an Mannayan® Zink?

Das patentierte Verfahren nimmt sich die Natur zu Hilfe, um Vitamine und Mineralstoffe zu renaturieren. Die Mineralstoffe und Spurenelemente werden in einer Lebensmittelmixtur angereichert, die enzymatisch aus lactobacillus bulgaricus gewonnen wird.

Das Ergebnis ist ein Nahrungintegral, in dem Zink eingebunden ist in einen Komplex aus Aminosäuren, Kohlehydraten und hochwertigen Fettsäuren. Auf diese Weise sind die Mineralien bereits von den notwendigen Co-Faktoren umgeben, wenn sie in den menschlichen Körper gelangen.

**MANNAYAN® Zink hat dadurch eine besonders hohe biologische Verfügbarkeit im Organismus und ist sehr gut verträglich. Der Körper kann MANNAYAN® Zink wie natürliche Vollwertkost nutzen.**

**Verzehrempfehlung:**

Zink wird am besten nachmittags vom Körper aufgenommen. 1 Tablette Mannayan® Zink enthält die empfohlene Tagesmenge.

**Woraus besteht Mannayan® Zink?**

Eine Tablette enthält:

Zink 15 mg

Kupfer 1 mg

Die Kombination mit Kupfer in diesem Produkt unterstützt Zink in seinen Stoffwechselfunktionen.

**Mannayan® Zink unterstützt die Gesundheit von:**

- Haut**
- Haaren**
- Nägeln**
- Immunsystem**
- Psyche**
- Gehirn**
- Leistungssportlern**
- Vegetariern**

**MANNAYAN® Zink ist frei von Weizen, Gluten, Soja, Zucker, Stärke, Farb- und Aromastoffen, Konservierungsmitteln und genmanipuliertem Material. Für Vegetarier und Veganer – und Candida sensitive Personen geeignet. Es sind keine allergischen Reaktionen auf dieses Produkt bekannt.**

## Mannayan® Zym

### Was ist Mannayan® Zym?

Mannayan® Zym ist eine Nahrungsergänzung mit verschiedenen Enzymen, welche den Verdauungsvorgang unterstützen können.

### Was sind Enzyme?

Enzyme sind die Wirkstoffe des Lebens. **Ohne sie würde in unserem Körper nichts funktionieren.** Sie wirken auf ganz vielfältige Weise und sind an unzähligen Stoffwechselprozessen beteiligt. **So spielen sie eine wichtige Rolle bei der Verdauung als auch bei der Neubildung von Zellen** sowie bei der Aktivierung des Immunsystems, um nur einige Beispiele zu nennen. Enzyme werden aber auch benötigt um die Nahrung in ihre Einzelteile zu zerlegen und sie so für den Stoffwechsel zur Verfügung zu stellen. Ihre Aufgabe ist es, langkettige Moleküle (Kohlehydrate, Fette und Eiweiße) aufzuspalten, damit sie vom Körper resorbiert werden können.

### Die Verdauung beginnt bereits im Mund.

Hier werden mit Hilfe eines bestimmten Enzyms, welches sich im Speichel befindet, bereits Kohlehydrate aufgespalten. In unserem Mund findet sozusagen eine wichtige Vorverdauung statt und es ist deshalb auch empfehlenswert die Speisen langsam und gut zu kauen, damit sie richtig eingespeichelt werden und sich die Enzyme entfalten können. Beachtet man das nicht, kommt es oft zu Magendruck und Völlegefühl. Ohne eine optimale Aktivität der Verdauungsenzyme kann unser Körper keine reibungslose Verdauung leisten.

### Fehlen unserem Körper wichtige Enzyme kommt es oft zu zahlreichen Störungen bei der Zerlegung der Nahrungsbestandteile bis hin zu Resorptionsstörungen von Vitalstoffen.

### Welche Aufgaben haben die Enzyme in Mannayan® Zym?

#### **Bromelain:**

Besteht aus pflanzlichen Enzymen, die der Darm gut aufnimmt. Es stützt die gesunde Funktion der Körperenzyme, unterstützt die Verdauung und hat entzündungshemmende Eigenschaften.

#### **Lipase:**

Lipasen sind Verdauungsenzyme, die Fette aufspalten, um deren Aufnahme im Dünndarm zu ermöglichen. Lipasen werden auch in der Bauchspeicheldrüse gebildet.

#### **Protease:**

Proteasen sind eiweißspaltende Enzyme. Sie werden im Magen, aber auch in der Bauchspeicheldrüse gebildet.

#### **Amylase:**

Wird bei der Kohlehydratverdauung benötigt. Diese beginnt bereits im Mund und wird im Dünndarm fortgesetzt.

#### **Betain:**

Ist ein Bestandteil von vielen Pflanzen. Es hat eine regulierende Wirkung auf den Fettstoffwechsel.

#### **Papain:**

Es ist ein pflanzliches Enzym, welches die Eiweißverdauung unterstützt. Ähnlich wie Bromelain kann es entzündungshemmend wirken.

**Lactase:**

Ist das Enzym das Lactose (Milchzucker) in seine Bestandteile zerlegt. Einigen Menschen fehlt dieses Enzym und es kommt zu erheblichen Verdauungs-problemen bei dem Verzehr von Milchprodukten.

**Cellulase:**

Enzym welches die Verdauung der pflanzlichen Bestandteile unterstützt und somit eine Aufnahme der pflanzlichen Energien fördert.

**Wie kommt es zu einem Enzymmangel?**

Es gibt eine Reihe von Ursachen, die zu einem Mangel an Enzymen führen können. Nährstoffdefizite, Schädigungen der Darmflora durch Antibiotika und andere Einflüsse, Schwäche der Bauchspeicheldrüse, Veränderungen der Darmschleimhaut u.a. Oft kommt es durch Entzündungen im Verdauungstrakt zu einem Enzymmangel. Die Folgen sind verschiedene Verdauungsprobleme wie Blähungen, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfungen. Kann unsere Bauchspeicheldrüse z.B. die nötigen Enzyme nicht mehr herstellen, führt dies zu einem schwerwiegenden Krankheitsbild.

**Wenn z.B. das Enzym Lactase von unserem Körper nicht mehr gebildet werden kann, entsteht eine Lactose-Intoleranz mit** zum Teil erheblichen Symptomen, wenn Milchprodukte verzehrt werden. Aber auch bei anderen chronischen Erkrankungen kann es zu einem Enzymmangel kommen.

**Welche Vitalstoffe enthält Mannayan® Zym?**

- 1 Kapsel enthält:
- Bromelain 100 mg
- Lipase 100 mg
- Protease 100 mg
- Amylase 100 mg
- Betain 75 mg
- Papain 50 mg
- Lactase 10 mg
- Cellulase 10 mg

**Verzehrempfehlung:**

**Täglich 1-2 Kapseln oder nach Anweisung des Therapeuten.**

Mannayan® Zymist frei von Weizen, Gluten, Milchprodukten, Zucker, Stärke, Soja, und Konservierungsmitteln. Ohne Gentechnik. Es sind keine allergischen Reaktionen auf dieses Produkt bekannt. Für Vegetarier und candida-sensitive Personen geeignet.

**Mannayan® Zym unterstützt :**

- bei Verdauungsstörungen**
- bei fettreicher Ernährung**
- bei vegetarischer Ernährung**
- bei Völlegefühl und Blähungen**
- die Wundheilung**
- die Gefäßgesundheit**

# Bestellschein

Bitte einsenden oder faxen!

**Fax Nr.: 07237-4380-16**

Absender: Praxisstempel/Datum/Unterschrift

**Trikomvit Austria e.U.**

**Georgestraße 27**

**4222 Langenstein**

**Fax: 07237-4380-16**

**Auf alle Mannayan® Produkte 20% Rabatt für Ärzte/Therapeuten**

(gültig ab November 2013)

Art-Nr:	Produkt:	Einzelpreis netto €:	MWSt.	Stück:
	<b><u>Mannayan® Produkte:</u></b>			
3001	Mannayan® Antioxi (Antioxidantien) 60 Tbl.	42,00	10%	
3002	Mannayan® Carotin (Beta Carotin) 60 Tbl.	18,00	10%	
3003	Mannayan® Biotin 60 Tbl.	20,00	10%	
3004	Mannayan® Brom (Bormelain) 60 Tbl.	22,00	10%	
3005	Mannayan® Cand (Candidakomplex) 60 Kps.	25,00	10%	
3006	Mannayan® Chrom 60 Kps.	26,00	10%	
3007	Mannayan® Lact (Colobasis) 60 Kps.	35,00	10%	
3008	Mannayan® Flor 60 Kps.	17,00	10%	
3009	Mannayan® Clean (Darmpräparat) 60 Kps.	22,00	10%	

3010	Mannayan® Fer (Eisenpräparat plus C) 60 Tbl.	20,00	10%	
3011	Mannayan® Omega (Fischöl EPA 500) 60 Kps.	31,00	10%	
3012	Mannayan® Fol (Folsäure) 60 Tbl.	17,00	10%	
3013	Mannayan® Colo (Colo-Dophilus) 60 Kps.	43,00	10%	
3014	Mannayan® Gin (Ginseng) 60 Tbl.	28,00	10%	
3015	Mannayan® Gluco (Glucosamin) 60 Kps.	32,00	10%	
3016	Mannayan® Mag (Magnesium 125mg) 60 Tbl.	27,00	10%	
3017	Mannayan® Cyst (Procystym) 60 Tbl.	28,00	10%	
3018	Mannayan® Basis Multi 60 Tbl.	22,00	10%	
3019	Mannayan® Lino (Nachtkerzenöl) 60 Kps.	28,00	10%	
3020	Mannayan® B3 (Niacin B3) 60 Tbl.	17,00	10%	
3021	Mannayan® PABA (Para-Aminobenzoesäure) 60 Tbl.	18,00	10%	
3022	Mannayan® B5 (Panthothensäure B5) 60 Tbl.	17,00	10%	
3023	Mannayan® Cal (Kalzuim plus) 60 Kps.	25,00	10%	
3024	Mannayan® Beta (Betaschutz plus Lutein) 30 Kps.	32,00	10%	
3025	Mannayan® B6 (Pyridoxin B6) 60 Tbl.	17,00	10%	
3026	Mannayan® Lezithin (Granulat) 125g	18,00	10%	
3027	Mannayan® Zym (Multi-Enzym) 60 Kps.	43,00	10%	
3028	Mannayan® B-Komplett 60 Tbl.	28,00	10%	
3029	Mannayan® C (Vitamin C Präparat) 60 Tbl.	18,00	10%	
3030	Mannayan® Mini Multi 60 Tbl.	20,00	10%	
3031	Mannayan® E (Vitamin E Präparat) 60 Tbl.	22,00	10%	
3032	Mannayan® Spezial Multi 60 Tbl.	23,00	10%	

3033	Mannayan® Gamma plus 500g	61,00	10%	
3034	Mannayan® Zink 60 Tbl.	21,00	10%	
3035	Mannayan® B-Spezial 60 Tbl.	20,00	10%	
3036	Mannayan® Q10 (Conezym Q10) liquid	58,00	10%	
3037	Mannayan® Q10 (Conezym Q10) 60 Kps.	32,00	10%	
3038	Mannayan® Oligo (Traubenkernextrakt) 100g	37,00	10%	
3039	Mannayan® Power B (mit Betain) 60 Tbl.	22,00	10%	
3040	Mannayan® Glucan 60 Kps.	32,00	10%	
3041	Mannayan® Reg (Regulativ A) 60 Kps.	32,00	10%	
3042	Mannayan® Detox (Delta plus) 60 Tbl.	24,00	10%	

Lieferzeit: ca. 1 Arbeitswoche, Zahlungsziel: prompt nach Rechnungserhalt