

DR. LENKEI GÁBOR

MELYIK

A JÓ

MULTIVITAMIN



A válasz elsősorban attól függ, hogy

mi az Ön célja

26 multivitamin-márka
összetétele és hatóanyag-tartalma
2025-ben érvényes adatok alapján

26 multivitamin-márka
összetétele és hatóanyag-tartalma



Tartalom

Bemutakozás	4.
Melyik a jó multivitamin?	6.
A megfelelő döntéshez	7.
Szent-Györgyi Alberttől azt tanultam, hogy...	9.
Eléri, sőt, meghaladja...	10.
Min alapul az összehasonlítás?	12.
Melyik multivitamint válassza?	16.
Összehasonlító táblázatok	
• Centrum A-Z	17.
• GAL	18.
• Bérés	19.
• Supradyn	20.
• BioTechUSA	21.
• GymBeam	22.
• Scitec Nutrition	23.
• JutaVit	24.
• Natur Tanya	25.
• VitalTrend	26.
• Luxoya	27.
• Dr. Chen	28.
• Pataki Ági	29.
• Zinzino	30.
• Eurovit	31.
• Goodwill	32.
• Interherb	33.
• BioCo	34.
• Nordvital	35.
• Nutriverzum	36.
• NOW	37.
• Calivita	38.
• WTN	39.
• Dr. Herz	40.
• Advance	41.
Csak a valós életben elért eredmények számítanak	42.
Ha kíváncsi arra...	45.
Ha szeretne bepillantani a színfalak mögé...	46.
Egy Ferrarit meg kell tanulni vezetni!	47.
Elérhetőségeink	48.

Bemutakozás



Üdvözlöm.
Dr. Lenkei Gábor vagyok.
Orvos.

Orvosok nem szoktak a multivitaminokról szóló kiadványt írni.
Hamarosan kiderül, hogy miért van ez így.

Előtte pár szót magamról.

1986-ban szereztem orvosi diplomát kitűnő minősítéssel.

Ezt követően dolgoztam mikrobiológus kutatóorvosként, később belgyógyászati, végül szülészet-nőgyógyászati osztályon is, majd elkezdtem a saját utamon járni.

A bemutatkozás részeként azt is el kell mondanom Önnek, hogy a betegségekre és a gyógyszeres terápiákra összpontosító hivatalos orvosképzés nagyon kevés figyelmet szentel a vitaminok kérdéskörének.

Eredendően én is ilyen hiányos képzésben részesültem.

Nem téma az élelmiszerek vitamintartalma, nem kapunk információkat arról, hogy csökkent-e ezek mennyisége, és a tananyag azzal sem foglalkozik, hogy szükséges-e a vitaminok mindennapi pótlása.

A **multivitaminok** témaköre egyáltalán nem része a hivatalos orvosképzés tananyagának. Nem véletlen hát, hogy orvosok nem szoktak a multivitaminokról szóló kiadványt írni.

A hivatalos tananyagban – eléggé meglepő módon – nem szerepelnek még a **C-vitamin** felfedezőjeként ismert Nobel-díjas **Szent-Györgyi Albert** vitaminokkal kapcsolatos fölöttébb értékes tanításai sem.

Nagy kár, mert az egészség megőrzését és a betegségek megelőzését segítő javaslatok már önmagukban is alkalmasak lennének arra, hogy forradalmasítsák a túlzott mértékben betegség- és gyógyszerközpontú hivatalos orvoslást.



Szent-Györgyi Albert (1893-1986)



Linus Carl Pauling (1901-1994)

A tankönyvek nem ejtenek szót a szintén Nobel-díjas **Linus Carl Pauling** felfedezéseiről sem, dacára annak, hogy kifejlesztett egy hatékony vitaminterápiás módszert.

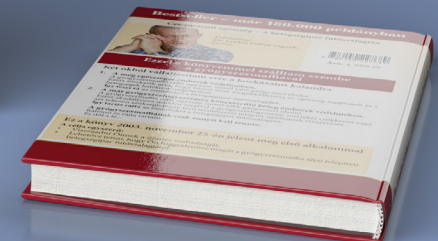
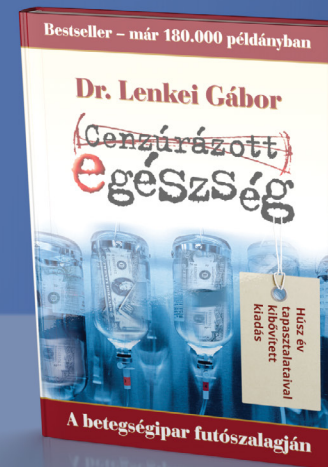
Az ő nevéhez kötődik az **ortomolekuláris medicina** fogalma. A titokzatosnak tűnő kifejezés azt jelenti, hogy meglehetősen nagy mennyiségű vitamin, ásványi anyag és nyomelem bevitelére van szükségünk ahhoz, hogy kiváló, teljesen egészséges testi és lelkiállapotban élhessünk. Pauling jött rá arra, hogy az ilyen nagy mennyiségek erőteljes betegségmegelőző és gyógyító hatással is bírnak.

Szent-Györgyi és Pauling jó barátok voltak.

Sokat leveleztek a vitaminok rendkívüli fontosságáról, az egészség megőrzésében, a betegségek megelőzésében és gyógyításában betöltött kulcsfontosságú szerepéről.

A diploma megszerzését követően 14 évnek kellett eltelnie, mire ráébredtem arra, hogy ki kellene bővítenem a vitaminokkal kapcsolatos ismereteimet.

A több évig tartó kutatómunka eredményeként született meg az első könyvem, amely 2003 novemberének végén jelent meg **Cenzúrázott egészség** címmel.



Melyik a jó multivitamin?

A válasz elsősorban attól függ, hogy egy adott illetőnek mi a célja. Alapvetően háromféle megközelítési mód létezik.

1. Ha például valaki meg van győződve arról, hogy az általa elfogyasztott élelmiszerek, zöldségek, gyümölcsök **fedezik a vitamin- és ásványianyag-szükségletét**, akkor őt – feltehetőleg – eleve nem is érdekli az a kérdés, hogy melyik a jó multivitamin.
2. Ha valaki **pusztán étrend-kiegészítőként** kívánja használni a multivitamint, akkor többféle kiváló márká közül válogathat. A kiadványban megtalálja az ezt a célt szolgáló legnépszerűbb multivitamin-készítmények összetételét és hatóanyag-tartalmát. Könnyen összehasonlíthatja egymással ezeket, és kiválaszthatja saját maga számára a leginkább kedvére való ilyen céllal készült multivitamint.
3. **Létezik egy harmadik megközelítési mód is.** Az a fajta szemlélet, amely kimaradt a hivatalos orvoscépzés tananyagából. Szent-Györgyi Albert, Linus Carl Pauling és a Cenzúrázott egészség című könyvben idézett további tudósok azt vallják, hogy a vitaminok és ásványi anyagok megfelelő használatában **az étrend pusztán kiegészítésén messze túlmutató lehetőségek rejlenek.** A nevemmel fémjelzett multivitaminok ezt a harmadik fajta megközelítési módot képviselik.

Melyik a jó válasz? Az, amelyikkel az adott illető jól érzi magát.

1. Ha valaki meg van győződve arról, hogy nincs szüksége multivitaminok fogyasztására, akkor én tiszteletben tartom a döntését.
2. Ha valaki egy szokványosnak nevezhető, óvatosabb felfogást képviselő, szélesebb körben elfogadott, a legtöbb orvos és gyógyszerész által is pártolt megoldást keres, akkor azt javaslom, hogy használja a multivitamint pusztán étrend-kiegészítésre.
3. Ha valaki kíváncsi az orvoscépzésből kimaradt ismeretekre, ha szereti a kalandot, és nem riad vissza teljesen új, teljesen szokatlan dolgok megismerésétől, akkor választhatja a harmadik fajta megközelítési módot is.

A lényeg az, hogy azt az utat válassza, amelyikkel jól érzi magát!

A megfelelő döntéshez

Nem árulok zsákbamacskát. Kiterítem Önnek a lapokat.

A megfelelő döntéshez mindenkinek tudnia kell arról, hogy az Európai Unió, valamint az EU útmutatásait követő tagországok egészségügyi hatóságai **nem támogatják** a harmadik fajta megközelítési módot.

Így van ezzel a gyógyszerközpontú, a vitaminokat elhanyagoló hivatalos képzésben részesült orvosok és gyógyszerészek többsége is. A konzervatívabbak az első, a haladóbb szelleműek a második típusú megközelítést pártolják.

Az EU egyik – hazánkban is érvényben lévő – szabálya szerint valójában nincs semmi szükség multivitaminok fogyasztására. Idézem:

*„Az étrend-kiegészítő (például egy multivitamin-készítmény) **jelölése, megjelenítése, reklámozása nem állíthatja vagy sugallhatja, hogy a változatos, kiegyensúlyozott étrend nem alkalmas a szükséges tápanyagok bevitelére.**”*

Az EU nem gondolja, hogy baj van az élelmiszereink tápanyagtartalmával, és nem is engedi meg, hogy az étrend-kiegészítő-gyártók vagy -forgalmazók ezt sugallják. Nem engedi meg, hogy erre hivatkozva javasolják étrend-kiegészítő fogyasztását.

Én más véleményen vagyok, és ennek bizony hangot is adok. Ha valaki kíváncsi az élelmiszereink vitamin- és ásványianyag-tartalmának hanyatlását mutató kutatási eredményekre, akkor talál ezekből ízelítőt a Cenzúrázott egészség című könyvben.

Szent-Györgyi Albert, Linus Carl Pauling és az imént említett könyvben idézett további tudósok szerint a megfelelő vitamin- és ásványianyag-fogyasztás legfőbb célja nem csupán a súlyos hiányállapotok megelőzése vagy kezelése, nem csupán az étrend kiegészítése, hanem sokkal inkább

- az egészség jelentős mértékű megerősítése,
- a különféle betegségek hatékony megelőzése,
- és az azokból történő felépülés, a gyógyulás elősegítése.

Az Európai Unió teljes mértékben elveti ezt a fajta megközelítési módot.

Így hangzik az ennek hangot adó – hazánkban is érvényben lévő – EU-szabály:

„Az étrend-kiegészítő (például egy multivitamin-készítmény) jelölése, megjelenítése és reklámozása során tilos a terméknek betegséget megelőző vagy gyógyító hatást tulajdonítani, illetve ilyen tulajdonságra utalni.”

Szent-Györgyi Albert más véleményen volt. Az ő megfogalmazása szerint:

„A vitamin olyan anyag, amely akkor okoz betegséget, ha nem esszük meg.”

A nemrégiben átdolgozott és kibővített **Cenzúrázott egészség**, valamint a **Mit érdemes tudni a D-vitaminról?** című könyvemben is idéztem húsz kiváló magyar orvos 2012-ben publikált tudományos közleményéből.



A doktorok arra a következtetésre jutottak, hogy ha minden magyar ember megfelelő mennyiségű D-vitamint fogyasztana, akkor az már önmagában is, a többi vitaminfeleség csatarendbe állítása nélkül is, ilyen eredményekkel járna:

- 35%-kal lenne kevesebb a daganatos megbetegedés,
- 78%-kal csökkenne az 1-es típusú cukorbetegség száma,
- 90%-kal kevesebb ember betegedne meg influenzában,
- 7-10%-kal kevesebb ember halna meg betegségben,
- 2-3 évvel hosszabb lenne az átlagos élettartam.

Szent-Györgyi Alberttől azt tanultam, hogy...

Nagyon széles szakadék van a súlyos hiányállapotok megelőzését vagy kezelését célzó – a hatáság megfogalmazása szerint az étrend kiegészítését szolgáló – és a kiteljesedő egészség eléréséhez szükséges vitaminadagok között.

A világhírű magyar tudós így írt erről Linus Carl Paulingnak 1966-ban:

„A skorbut nem a hiány első tünete.

A skorbut a szervezet végső összeomlásának a jele, a halál előtti tünetegyüttes, és nagyon széles szakadék van a skorbut és az egészséges állapot között.”

Értelmezzük ezt a mindennapi gyakorlati életre.

A szélsőséges C-vitamin-hiány következtében megjelenő életveszélyes vagy akár halálos skorbut megelőzéséhez – az adott személy testsúlyától függően – elegendő lehet akár 60-80-100 milligramm C-vitamin mindennapi elfogyasztása is.

De ez a mennyiség távolról sem elegendő az egészséges állapot eléréséhez.

Szent-Györgyi eredetileg 1.000 milligrammban, azaz 1 grammban határozta meg a mindennapi C-vitamin-bevitel elfogadhatónak tekinthető legalsó határát.

Pauling későbbi kutatásai fényt derítettek arra, hogy **a teljesen egészséges állapot eléréséhez ennél jóval nagyobb mennyiségre van szükség.**

Nagyon széles szakadék!

Ez az elv nemcsak a C-vitaminra érvényes, hanem az összes vitamin- és ásványianyag-féleségre! A szélsőséges hiányból fakadó súlyos állapotok megelőzéséhez a legtöbb esetben bőségesen elegendő lehet az étrend kiegészítését szolgáló alacsonyabb hatóanyag-tartalmú készítmények fogyasztása, de annak a betegségektől szinte teljesen mentes civilizációnak a megteremtéséhez, amelyről a nagy tudósok álmodtak és beszéltek, teljesen más nagyságrendben kell gondolkodni.

A hivatalos orvospézből kifejejtett ismeretek utólagos megszerzése tette világossá számomra, hogy ha méltó módon kívánom képviselni a betegségektől szinte teljesen mentes civilizáció felépítését célzó értékes szellemi hagyatékot, akkor együttesen kell használnom **15-féle vitamint, 10-féle ásványi anyagot, plusz nyomelemeket is.** Megfelelő mennyiségben és helyes egymáshoz viszonyított arányban.

Megalkuvás nélkül!

Eléri, sőt, meghaladja...

Ha az ember – ahogyan azt én is tettem – megismeri Szent-Györgyi Albert, Linus Carl Pauling és más tudósok orvostudományból kifejtett tanításait, akkor nem biztos, hogy megelégszik a második csoportba tartozó, azaz pusztán az étrend kiegészítését szolgáló multivitamin-készítmények hatóanyag-tartalmával.

A 2003-ban kiadott Cenzúrázott egészség című könyvemben közzéttem egy olyan multivitamin-receptet, amely a nagy tudósok által képviselt megközelítési mód alapján lett összeállítva. Ez a recept a pusztán az étrend kiegészítését szolgáló készítményekhez képest – magától értetődően – jóval magasabb, jellemzően többszörös vitamin- és ásványianyag-mennyiségek elfogyasztását javasolja.

2003 végén tettem szélesebb kör számára is elérhetővé a könyvemben publikált recept alapján készült multivitamin-készítményeket. Addig csak egy szűkebb kör, elsősorban a családtagjaim és a barátaim próbálhatták ki ezeket.

Akkor, amikor kiléptem a nagyközönség elé, hazánkban még nem voltak, még nem is lehettek érvényben a korábban említett uniós szabályok, hiszen Magyarország csak 2004. május 1-én lett az Európai Unió tagja.

Az uniós szabályokat bármi áron betartatni igyekvő hatóság – akkoriban még ÁNTSZ*-nek hívták – rövid időn belül, már 2005-ben értesített arról, hogy kitiltja a forgalomból a nevemmel fémjelzett multivitamin-készítményeket.

Az indoklás szerint a készítményeim **túlságosan sok** vitamint tartalmaznak. Csodálkoztam ezen, hiszen a határozatból az is kiderült, hogy ők is elolvasták a könyvem, és tisztában voltak azzal, hogy miért alkalmaztam ekkora vitaminadagokat. Így írtak erről:

*„A dr. Lenkei Gábor által írt könyv magyarázatot ad készítményei magas hatóanyag-tartalmára.
E könyv vezérmotívuma, hogy nagyon sok betegség oka valamilyen hiányállapot.”*

Igen, ez így van. Ezt tanultam a már említett Nobel-díjasoktól és más tudósoktól. Nagyon sok betegség oka valamilyen hiányállapot. Úgy véltem, hazánkban nagy szüksége lenne arra, hogy megelőzzük az ilyen betegségeket.

*ÁNTSZ: Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi szolgálat.
Mai nevén Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, azaz NNGYK.

A forgalomból történő kitiltás fő indoka ez volt. Idézem:

„A készítményekben levő vitaminok mennyisége meghaladja az étrend-kiegészítést szolgáló mennyiséget.

Több esetben már eléri, sőt, meghaladja a gyógyító hatással bíró mennyiséget.”

A tiltó határozatban részletesen kifejtik, hogy ha egy magas hatóanyag-tartalmú vitaminkészítmény képes megelőzni a betegségeket, és ráadásul még gyógyító hatással is bír, akkor azt nem szabad bárki számára könnyen elérhető úgynevezett „étrend-kiegészítőként” forgalmazni. Egy ilyen erőteljes jótékony hatással bíró összeállítás forgalmazására kizárólag a gyógyszeripar (lenne) jogosult, és kizárólag a patikákban.

Nem véletlenül illesztettem be a mondatba a „lenne” szót.

A gyógyszeripar nyilván nem akarja csökkenteni a gyógyszerek eladásából származó csillagászati árbevételét és extraprofitját azzal, hogy a betegségek megelőzésére vagy gyógyítására alkalmas, de csak töredék annyi hasznot termelő magas hatóanyag-tartalmú multivitamin-készítményekkel látja el a lakosságot.

A tények azt mutatják, hogy nem is teszi.

Szerencsére akkor is, és a későbbi hasonló alkalommal is sikerült megvédenem a magas hatóanyag-tartalmú készítményeket, így azok továbbra is elérhetőek maradtak.

A hercehurca során teljesen világossá vált számomra, hogy az Európai Unió elvárásainak engedelmeskedő magyar egészségügyi hatóság csak akkora adagok forgalmazását pártolja, amelyek **nem haladják meg** az étrend kiegészítését szolgáló jóval kisebb mennyiségeket.

Nem véletlen, hogy a piacon jelenlévő készítmények szinte kivétel nélkül ilyenek. Én fehér hollónak számítok ebben a közegben.

Nem szeretném, ha bárki félreértene!

Nincs semmi bajom a pusztán az étrend kiegészítését szolgáló, jóval alacsonyabb hatóanyag-tartalmú készítményekkel.

A saját kategóriájukban ezek is nagyon hasznosak lehetnek, de nyilvánvalóan nem helyettesítik, nem is helyettesíthetik a hatóság szemében ma még szálkának számító magas hatóanyag-tartalmú, teljesen más célt szolgáló készítményeket.

Melyik kategóriát érdemes fogyasztani?

Ez – ahogyan azt korábban már leírtam – teljes mértékben attól függ, hogy mi a készítményt fogyasztó illető célja. Ezt mindenkinek saját magának kell eldöntenie.

Min alapul az összehasonlítás?

1. **Hányféle vitamint és ásványi anyagot tartalmaz az adott készítmény?**

2. **Milyen mennyiségben tartalmazza ezeket az összetevőket?**

Annak érdekében, hogy könnyen összehasonlíthatóvá tegyem a különféle multivitamin-készítményeket, egységesítenem kellett

- az összetevők sorrendjét,
- az összetevők elnevezését,
- és az összetevők mennyiségét kifejező mértékegységeket.

Miért volt erre szükség? Csak néhány példa.

Zavaros elnevezések:

- A **B7-vitamint** például gyakran nevezik H-vitaminnak is, de az is előfordul, hogy a címkén csak a kémiai nevét (biotin) tüntetik fel, és lemarad róla a B7-vitamin megnevezés.
- A **B9-vitamint**, azaz a folsavat egyesek M-vitaminnak, míg mások B11-vitaminnak is nevezik.

Nehezen értelmezhető új mértékegységek:

- Az Európai Unió új mértékegységeket vezetett be, és sok forgalmazó már nem is tünteti fel a címkén a megszokott NE (Nemzetközi Egység) jelölést.
 - Sokak számára nem egyértelmű, hogy például a D-vitamin esetében a **µg**-ban (mikrogrammban) megadott értéket 40-nel kellene megszorozni ahhoz, hogy tudjuk, hány NE-ről van szó.
 - Az E-vitaminnál bevezetett **α-TE mg** új mértékegység láttán csak kevesek számára nyilvánvaló, hogy az ilyen formában megadott értéket 1,5-del kell megszorozni ahhoz, hogy megkapjuk a megszokott, NE-ben kifejezett mennyiséget.
 - Ha a címkén az olvasható, hogy abban 1.500 **RE µg** mennyiségű A-vitamin található, akkor csak nagyon kevesen fogják kapásból tudni, hogy az adott termék valójában 5.000 NE A-vitamint tartalmaz.

Egységesítettem hát a sorrendet, az összetevők megnevezését, és a nehezen értelmezhető új mértékegységeket átváltottam a többség által már megszokott NE-re.

Az általam alkalmazott egységesítés nem hamisítja meg a gyártó vagy forgalmazó által közzétett adatokat, mindössze könnyebben összehasonlíthatóvá teszi a különféle készítményeket.

Az összehasonlító táblázatokhoz az alábbi sorrendet, elnevezéseket és mértékegységeket használtam. (A kémiai neveket a későbbiekben már nem ismétlem meg.)

	Magyar név	Kémiai név	Mértékegység
--	------------	------------	--------------

Vitaminok

1.	A-vitamin	Retinol	NE*
2.	B1-vitamin	Tiamin	mg*
3.	B2-vitamin	Riboflavin	mg
4.	B3-vitamin	Niacinamid	mg
5.	B4-vitamin	Kolin	mg
6.	B5-vitamin	Pantoténsav	mg
7.	B6-vitamin	Piridoxin	mg
8.	B7-vitamin	Biotin	µg*
9.	B8-vitamin	Inozitol	mg
10.	B9-vitamin	Folsav	µg
11.	B10-vitamin	PABA	mg
12.	B12-vitamin	Kobalamin	µg
13.	C-vitamin	Aszkorbinsav	mg
14.	D-vitamin	Kolekalciferol	NE
15.	E-vitamin	Tokoferol	NE

Ásványi anyagok

1.	Kalcium		mg
2.	Magnézium		mg
3.	Vas		mg
4.	Cink		mg
5.	Mangán		mg
6.	Réz		mg
7.	Jód		µg
8.	Króm		µg
9.	Szelén		µg
10.	Molibdén		µg

15-féle vitamin + 10-féle ásványi anyag + még egy nyomelemeket is biztosító forrás pl. barnaalga-kivonat, **összesen 26-féle összetevő.**

***NE = Nemzetközi Egység:** az adott hatóanyag szervezetben kiváltott jótékony hatásának mértékét méri, függetlenül az adott hatóanyag forrásától vagy kémiai természetétől. Például 400 NE szintetikus E-vitamin pontosan ugyanolyan erősségű kedvező hatást vált ki, mint 400 NE természetes E-vitamin.

***mg = milligramm:** a gramm ezredrésze. 1 gramm = 1.000 milligramm.

***µg = mikrogramm:** a milligramm ezredrésze, a gramm egymilliomod része. 1 milligramm = 1.000 mikrogramm, 1 gramm = 1.000.000 mikrogramm.

Jelen kiadvány az adott termék gyártója vagy forgalmazója által a saját honlapján közzétett, és közjegyző jelenlétében lementett információkon alapul.



Ha egy gyártó többféle multivitamin-készítményt is kínál, akkor ezek közül igyekeztem kiválasztani az adott márkát – a megítélésem szerint – legjobban reprezentáló terméket, és azt tettem be az összehasonlító táblázatba.

Előfordul, hogy egyes multivitamin-készítmények a vitaminfeleségeken és az ásványi anyagokon túl tartalmaznak még egyéb összetevőket is. Például acerolakivonatot, citrus bioflavonoidokat, rutint, csipkebogyó- vagy éppen rózsaszirm-kivonatot, egy kis ginkgo bilobát, némi máriatövis-kivonatot stb.

Mivel a kiadványban bemutatott termékeket multivitaminként reklámozzák, így is hasonlítottam össze őket. **Multivitamin a multivitaminnal.** A vitamintartalmat a vitamintartalommal, az ásványianyag-tartalmat az ásványianyag-tartalommal.

A zűrzavar elkerülése érdekében figyelmen kívül hagytam a termékről termékre változó, ezért össze sem hasonlítható egyéb összetevőket.

A Dr. Lenkei Életerő Multivitamin-készítmények kínálata rendkívül gazdag. A termékek többféle erősségi fokozatban készülnek (Alap, Közepes, Erős). Az összehasonlításhoz a legkisebb hatóanyag-tartalmú, az **Alapfokozatú** Tablettás Életerő Multivitaminot választottam ki.

A táblázatok utolsó oszlopában talál egy százalékos értéket is, hogy ne Önnek kelljen számolgatnia. Például a Lenkei-készítmény 1.000 mg C-vitamint tartalmaz, míg a Centrum A-Z 100 mg-ot. Ez a Lenkei-termék által biztosított mennyiség 10%-a. Ha egy adott termék nem tartalmaz valamilyen összetevőt, akkor ez az érték 0% lesz.

Az árak kérdésével azért nem foglalkoztam, mert a két kategóriát ebből a szempontból gyakorlatilag lehetetlen összehasonlítani. Ha egy harmadik kategóriás termék egy napi adagja 50 mg B2-vitamint biztosít, míg az étrend kiegészítését szolgáló készítmény csak 1,75 mg-ot, akkor ez utóbbiból egy teljes havi adagot meg kellene enni ahhoz, hogy meglegyen az 50 mg-os napi adag.

Ha így számolnánk, akkor az derülne ki, hogy a magas hatóanyag-tartalmú készítmények fajlagosan, azaz az ár-érték arányukat tekintve sokkal olcsóbbak, de ne feledkezzünk meg arról, hogy két különböző célt szolgáló kategóriáról van szó.

A vitaminok listájából kihagytam a K-vitamint.

- Egyfelől azért tettem, mert egyes készítmények K1-, mások K2-vitamint tartalmaznak, némelyik mindkettőt, de több esetben még az sem derül ki, hogy melyik változatot tették bele a termékbe.
- Másfelől azért döntöttem így, mert a K1- és a K2-vitamin olyannyira más célt szolgál, hogy az összehasonlításnak egyszerűen nincs értelme.
- Harmadrészt azért választottam ezt a megoldást, mert a készítményekben található adagok – az én megítélésem szerint – inkább csak jelképes mennyiségek.

A tudományos vizsgálatok szerint a K1 és K2 pótlása nem elengedhetetlen, de ennek ellenére gondoskodtam arról, hogy ha valaki mégis szeretné megtenni ezt, akkor **meglepően kedvező áron** juthasson hozzá olyan K2-vitamin-készítményhez, amely **érdemleges mennyiségű hatóanyagot** biztosít számára.

Készítettem az Ön számára két térítésmentesen átvehető kiadványt, hogy megismerhesse az ezzel kapcsolatos nézeteimet.



A kiadványok elérhetők Magyarországon és Románia több mint 150 pontján:	A privát honlapomon	A webáruházakban is beteheti a kosarába
uzleteink.hu drlenkei.ro/uzletkereso	drlenkei.org	drlenkei.hu drlenkei.ro drlenkei.com

Melyik multivitamint válassza?

Azt, amelyiknek a fogyasztása jó érzéssel, megnyugvással tölti el.

- Ha közelebb áll Önhöz az óvatosabb, pusztán az étrend kiegészítését szolgáló, a hatóságok, valamint az orvosok és a gyógyszerészek többsége által is pártolt megközelítés, akkor válassza azt.
- Ha kíváncsi az általam kínált nagyratörő célokat kitűző kalandra, akkor **kellő tudás birtokában** belevághat akár abba is.

Néhány fontos információ

- A pusztán az étrend kiegészítését szolgáló készítmények hatóanyag-tartalma többnyire befér egyetlen tablettába vagy kapszulába, míg az általam képviselt „vitaminbomba” napi adagját még 4-5 kapszulába vagy tablettába sem lehet beleszorítani. Miből fakad ez a nagy különbség?
Az én készítményemben található 1.000 mg C-, a 300 mg B1-, az 50-50 mg B2-, B3-, B4-, B5-, B6-, B8-, B10-, a 600 NE E-vitamin, az 500 mg kalcium és 250 mg magnézium sok helyet igényel, míg például a Centrumban található töredékmennyiségek, mint pl. az 1,4 mg B1-, az 1,75 mg B2-, a 2 mg B6-, a 22,5 NE E-vitamin stb. helyigénye parányi.
- A legtöbben feltűnően szűkmarkúan bánnak a drága hatóanyagnak számító E-vitaminnal, holott **Herbert Bailey: Kulcs az egészséges szívhez – Az E-vitamin eltöltött története** című könyvéből egyértelműen kiderül, hogy még az étrend-kiegészítés szintjéhez is sokkal többre lenne szükségünk.
További információkat talál erről a Cenzúrázott egészség című könyvemben.
- Egyesek a többi összetevőhöz képest **aránytalanul sok** B7- és B9-vitamint kínálnak, miközben a nyugodt idegrendszerhez, a pihentető álmokhoz, a jó koncentráció és tanulási képességhez nélkülözhetetlen B1- vagy például az érelmeszesedés és a koszorúérbetegség megelőzésében rendkívül fontos szerepet játszó B6-vitamin mennyisége – az én megítélésem szerint – még az étrend kiegészítéséhez szükséges minimális mennyiséget sem éri el.
Nem találtam ésszerű magyarázatot arra, hogy miért teszik ezt.
- Arra sem találtam ésszerű magyarázatot, hogy miért foghíjasok – ráadásul eltérő mértékben – a különféle készítmények, és miért más és más pontokon. Pl. a GAL-ban nincs B4-vitamin, míg a Scitec-ben, a Jutavit-ben stb. van. A készítményekben található hatóanyagok száma 12 és 24 között ingadozik.

Következzenek az összehasonlító táblázatok!
További kommentár nélkül, pusztán a száraz tények.

Centrum A-tól Z-ig Multivitamin filmtabletta

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő			Centrum A-Z: 22-féle összetevő		
Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Centrum A-Z	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	2.664	53%
2.	B1-vitamin	mg	300	1,4	0,5%
3.	B2-vitamin	mg	50	1,75	3,5%
4.	B3-vitamin	mg	50	20	40%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	7,5	15%
7.	B6-vitamin	mg	50	2	4%
8.	B7-vitamin	µg	50	62,5	125%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	200	200%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	2,5	5%
13.	C-vitamin	mg	1.000	100	10%
14.	D-vitamin	NE	2.000	200	10%
15.	E-vitamin	NE	600	22,5	3,8%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Centrum A-Z	%
1.	Kalcium	mg	500	162	32%
2.	Magnézium	mg	250	100	40%
3.	Vas	mg	18	5	28%
4.	Cink	mg	15	5	33%
5.	Mangán	mg	4	2	50%
6.	Réz	mg	2	0,5	25%
7.	Jód	µg	225	100	44%
8.	Króm	µg	100	40	40%
9.	Szelén	µg	100	30	30%
10.	Molibdén	µg	100	50	50%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	Centrum A-Z	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

GAL Multivitamin

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	GAL: 17-féle összetevő
--	-----------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	GAL	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	5.000	100%
2.	B1-vitamin	mg	300	50	17%
3.	B2-vitamin	mg	50	20	40%
4.	B3-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	100	200%
7.	B6-vitamin	mg	50	25	50%
8.	B7-vitamin	µg	50	1.000	2.000%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	300	300%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	100	200%
13.	C-vitamin	mg	1.000	500	50%
14.	D-vitamin	NE	2.000	4.000	200%
15.	E-vitamin	NE	600	100	17%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	GAL	%
1.	Kalcium	mg	500	nincs benne	0%
2.	Magnézium	mg	250	nincs benne	0%
3.	Vas	mg	18	nincs benne	0%
4.	Cink	mg	15	15	100%
5.	Mangán	mg	4	nincs benne	0%
6.	Réz	mg	2	1,25	63%
7.	Jód	µg	225	225	100%
8.	Króm	µg	100	100	100%
9.	Szelén	µg	100	120	120%
10.	Molibdén	µg	100	100	100%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	GAL	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

Béres Actival MAX filmtabletta

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	Béres: 22-féle összetevő
--	-------------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Béres	%
1A.	A-vitamin	NE	5.000	1.664	
1B.	Béta-karotin	NE	nincs benne	1.000	
	Összesen:	NE	5.000	2.664	53%
2.	B1-vitamin	mg	300	1,4	0,5%
3.	B2-vitamin	mg	50	1,6	3,2%
4.	B3-vitamin	mg	50	18	36%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	6	12%
7.	B6-vitamin	mg	50	2	4%
8.	B7-vitamin	µg	50	30	60%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	200	200%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	1	2%
13.	C-vitamin	mg	1.000	300	30%
14.	D-vitamin	NE	2.000	200	10%
15.	E-vitamin	NE	600	10	1,7%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Béres	%
1.	Kalcium	mg	500	200	40%
2.	Magnézium	mg	250	100	40%
3.	Vas	mg	18	4	22%
4.	Cink	mg	15	15	100%
5.	Mangán	mg	4	1	25%
6.	Réz	mg	2	0,7	35%
7.	Jód	µg	225	100	44%
8.	Króm	µg	100	24	24%
9.	Szelén	µg	100	40	40%
10.	Molibdén	µg	100	75	75%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	Béres	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

Supradyn Energia Multivitamin Q10 filmtabletta

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	Supradyn: 21-féle összetevő
---	---------------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Supradyn	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	2.664	53%
2.	B1-vitamin	mg	300	3,3	1,1%
3.	B2-vitamin	mg	50	4,2	8%
4.	B3-vitamin	mg	50	48	96%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	18	36%
7.	B6-vitamin	mg	50	2	4%
8.	B7-vitamin	µg	50	50	100%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	200	100%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	3	6%
13.	C-vitamin	mg	1.000	180	18%
14.	D-vitamin	NE	2.000	200	10%
15.	E-vitamin	NE	600	18	3%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Supradyn	%
1.	Kalcium	mg	500	120	24%
2.	Magnézium	mg	250	80	32%
3.	Vas	mg	18	14	78%
4.	Cink	mg	15	10	67%
5.	Mangán	mg	4	2	50%
6.	Réz	mg	2	1	50%
7.	Jód	µg	225	150	67%
8.	Króm	µg	100	nincs benne	0%
9.	Szelén	µg	100	50	50%
10.	Molibdén	µg	100	50	50%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	Supradyn	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

BioTechUSA One-a-day Multivitamin

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	BioTechUSA: 21-féle összetevő
---	---

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	BioTechUSA	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	5.494	110%
2.	B1-vitamin	mg	300	3	1%
3.	B2-vitamin	mg	50	3	6%
4.	B3-vitamin	mg	50	30	60%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	10	20%
7.	B6-vitamin	mg	50	3	6%
8.	B7-vitamin	µg	50	15	30%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	400	400%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	9	18%
13.	C-vitamin	mg	1.000	120	12%
14.	D-vitamin	NE	2.000	400	20%
15.	E-vitamin	NE	600	20	3,4%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	BioTechUSA	%
1.	Kalcium	mg	500	120	24%
2.	Magnézium	mg	250	100	40%
3.	Vas	mg	18	17	94%
4.	Cink	mg	15	15	100%
5.	Mangán	mg	4	4	100%
6.	Réz	mg	2	nincs benne	0%
7.	Jód	µg	225	150	67%
8.	Króm	µg	100	15	15%
9.	Szelén	µg	100	10	10%
10.	Molibdén	µg	100	15	15%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	BioTechUSA	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

GymBeam Vitality Complex

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	GymBeam: 16-féle összetevő
---	--------------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	GymBeam	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	nincs benne	0%
2.	B1-vitamin	mg	300	2,2	0,7%
3.	B2-vitamin	mg	50	2,8	6%
4.	B3-vitamin	mg	50	32	64%
5.	B4-vitamin	mg	50	50	100%
6.	B5-vitamin	mg	50	12	24%
7.	B6-vitamin	mg	50	2,8	6%
8.	B7-vitamin	µg	50	100	200%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	400	400%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	5	10%
13.	C-vitamin	mg	1.000	500	50%
14.	D-vitamin	NE	2.000	nincs benne	0%
15.	E-vitamin	NE	600	36	6%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	GymBeam	%
1.	Kalcium	mg	500	nincs benne	0%
2.	Magnézium	mg	250	120	48%
3.	Vas	mg	18	7	39%
4.	Cink	mg	15	20	133%
5.	Mangán	mg	4	nincs benne	0%
6.	Réz	mg	2	nincs benne	0%
7.	Jód	µg	225	nincs benne	0%
8.	Króm	µg	100	200	200%
9.	Szelén	µg	100	110	110%
10.	Molibdén	µg	100	nincs benne	0%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	GymBeam	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

Scitec Nutrition Mega Daily One

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	Scitec: 24-féle összetevő
---	-------------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Scitec	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	7.493	150%
2.	B1-vitamin	mg	300	40,5	14%
3.	B2-vitamin	mg	50	42	84%
4.	B3-vitamin	mg	50	50	100%
5.	B4-vitamin	mg	50	10	20%
6.	B5-vitamin	mg	50	50	100%
7.	B6-vitamin	mg	50	12	24%
8.	B7-vitamin	µg	50	200	400%
9.	B8-vitamin	mg	50	10	20%
10.	B9-vitamin	µg	100	400	400%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	100	200%
13.	C-vitamin	mg	1.000	250	25%
14.	D-vitamin	NE	2.000	500	25%
15.	E-vitamin	NE	600	195	33%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Scitec	%
1.	Kalcium	mg	500	200	40%
2.	Magnézium	mg	250	100	40%
3.	Vas	mg	18	14	78%
4.	Cink	mg	15	10	67%
5.	Mangán	mg	4	4,9	123%
6.	Réz	mg	2	1,1	55%
7.	Jód	µg	225	153	68%
8.	Króm	µg	100	15	15%
9.	Szelén	µg	100	56	56%
10.	Molibdén	µg	100	7,5	8%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	Scitec	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

JutaVit Multivitamin Immuner felnőtteknek

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	JutaVit: 24-féle összetevő
--	-------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	JutaVit	%
1A.	A-vitamin	NE	5.000	nincs benne	
1B.	Béta-karotin	NE	nincs benne	2.000	
	Összesen:	NE	5.000	2.000	40%
2.	B1-vitamin	mg	300	5	1,7%
3.	B2-vitamin	mg	50	5	10%
4.	B3-vitamin	mg	50	20	40%
5.	B4-vitamin	mg	50	15	30%
6.	B5-vitamin	mg	50	10	20%
7.	B6-vitamin	mg	50	5	10%
8.	B7-vitamin	µg	50	30	60%
9.	B8-vitamin	mg	50	15	30%
10.	B9-vitamin	µg	100	400	400%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	20	40%
13.	C-vitamin	mg	1.000	90	9%
14.	D-vitamin	NE	2.000	200	10%
15.	E-vitamin	NE	600	38	6%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	JutaVit	%
1.	Kalcium	mg	500	200	40%
2.	Magnézium	mg	250	100	40%
3.	Vas	mg	18	18	100%
4.	Cink	mg	15	15	100%
5.	Mangán	mg	4	2,5	63%
6.	Réz	mg	2	2	100%
7.	Jód	µg	225	150	67%
8.	Króm	µg	100	30	30%
9.	Szelén	µg	100	25	25%
10.	Molibdén	µg	100	25	25%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	JutaVit	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

Natur Tanya Multi 55

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	Natur Tanya: 18-féle összetevő
--	-----------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Natur Tanya	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	2.666	53%
2.	B1-vitamin	mg	300	1,1	0,4%
3.	B2-vitamin	mg	50	1,4	3%
4.	B3-vitamin	mg	50	16	32%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	6	12%
7.	B6-vitamin	mg	50	1,4	3%
8.	B7-vitamin	µg	50	50	100%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	200	200%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	3,75	8%
13.	C-vitamin	mg	1.000	80	8%
14.	D-vitamin	NE	2.000	200	10%
15.	E-vitamin	NE	600	18	3%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Natur Tanya	%
1.	Kalcium	mg	500	nincs benne	0%
2.	Magnézium	mg	250	60	24%
3.	Vas	mg	18	5	28%
4.	Cink	mg	15	10	67%
5.	Mangán	mg	4	1	25%
6.	Réz	mg	2	1	50%
7.	Jód	µg	225	nincs benne	0%
8.	Króm	µg	100	20	20%
9.	Szelén	µg	100	nincs benne	0%
10.	Molibdén	µg	100	nincs benne	0%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	Natur Tanya	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

VitalTrend Multivitamin A-Z tabletta

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	VitalTrend: 24-féle összetevő
--	----------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	VitalTrend	%
1A.	A-vitamin	NE	5.000	nincs benne	
1B.	Béta-karotin	NE	nincs benne	2.000	
	Összesen:	NE	5.000	2.000	40%
2.	B1-vitamin	mg	300	5	1,7%
3.	B2-vitamin	mg	50	5	10%
4.	B3-vitamin	mg	50	20	40%
5.	B4-vitamin	mg	50	15	30%
6.	B5-vitamin	mg	50	10	20%
7.	B6-vitamin	mg	50	5	10%
8.	B7-vitamin	µg	50	30	60%
9.	B8-vitamin	mg	50	15	30%
10.	B9-vitamin	µg	100	400	400%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	20	40%
13.	C-vitamin	mg	1.000	90	9%
14.	D-vitamin	NE	2.000	200	10%
15.	E-vitamin	NE	600	38	6%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	VitalTrend	%
1.	Kalcium	mg	500	200	40%
2.	Magnézium	mg	250	100	40%
3.	Vas	mg	18	18	100%
4.	Cink	mg	15	15	100%
5.	Mangán	mg	4	2,5	63%
6.	Réz	mg	2	2	100%
7.	Jód	µg	225	150	67%
8.	Króm	µg	100	30	30%
9.	Szelén	µg	100	25	25%
10.	Molibdén	µg	100	25	25%

Nyomelemek			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	VitalTrend	%
Barnaalga-kivonat	mg		100	nincs benne	0%

Luxoya Daily Multivitamin

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	Luxoya: 22-féle összetevő
--	------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Luxoya	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	6.807	136%
2.	B1-vitamin	mg	300	37	12%
3.	B2-vitamin	mg	50	42	84%
4.	B3-vitamin	mg	50	45	90%
5.	B4-vitamin	mg	50	9,1	18%
6.	B5-vitamin	mg	50	45	90%
7.	B6-vitamin	mg	50	12	24%
8.	B7-vitamin	µg	50	181	362%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	362	362%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	91	182%
13.	C-vitamin	mg	1.000	227	23%
14.	D-vitamin	NE	2.000	440	22%
15.	E-vitamin	NE	600	16,5	2,8%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Luxoya	%
1.	Kalcium	mg	500	200	40%
2.	Magnézium	mg	250	99,5	40%
3.	Vas	mg	18	12	67%
4.	Cink	mg	15	9,2	61%
5.	Mangán	mg	4	4,4	110%
6.	Réz	mg	2	0,97	49%
7.	Jód	µg	225	139	62%
8.	Króm	µg	100	nincs benne	0%
9.	Szelén	µg	100	51	51%
10.	Molibdén	µg	100	7,5	8%

Nyomelemek			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Luxoya	%
Barnaalga-kivonat	mg		100	nincs benne	0%

Dr. Chen Multi-Max vitamin +Q10 +Szelén tabletta

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	Dr. Chen: 23-féle összetevő
--	--------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Dr. Chen	%
1A.	A-vitamin	NE	5.000	1.664	
1B.	Béta-karotin	NE	nincs benne	6	
	Összesen:	NE	5.000	1.670	33%
2.	B1-vitamin	mg	300	1,4	0,5%
3.	B2-vitamin	mg	50	1,6	3%
4.	B3-vitamin	mg	50	18	36%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	6	12%
7.	B6-vitamin	mg	50	2	4%
8.	B7-vitamin	µg	50	30	60%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	200	200%
11.	B10-vitamin	mg	50	10	20%
12.	B12-vitamin	µg	50	1	2%
13.	C-vitamin	mg	1.000	60	6%
14.	D-vitamin	NE	2.000	200	10%
15.	E-vitamin	NE	600	10	1,7%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Dr. Chen	%
1.	Kalcium	mg	500	148	30%
2.	Magnézium	mg	250	100	40%
3.	Vas	mg	18	4	22%
4.	Cink	mg	15	15	100%
5.	Mangán	mg	4	1	25%
6.	Réz	mg	2	0,7	35%
7.	Jód	µg	225	100	44%
8.	Króm	µg	100	24	24%
9.	Szelén	µg	100	160	160%
10.	Molibdén	µg	100	75	75%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	Dr. Chen	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

Pataki Ági Titok Multivitamin

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	Pataki Ági: 18-féle összetevő
--	----------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Pataki Ági	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	5.000	100%
2.	B1-vitamin	mg	300	50	17%
3.	B2-vitamin	mg	50	20	40%
4.	B3-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	100	200%
7.	B6-vitamin	mg	50	25	50%
8.	B7-vitamin	µg	50	1.000	2.000%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	300	300%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	100	200%
13.	C-vitamin	mg	1.000	667	67%
14.	D-vitamin	NE	2.000	4.000	200%
15.	E-vitamin	NE	600	100	17%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Pataki Ági	%
1.	Kalcium	mg	500	nincs benne	0%
2.	Magnézium	mg	250	100	40%
3.	Vas	mg	18	nincs benne	0%
4.	Cink	mg	15	15	100%
5.	Mangán	mg	4	nincs benne	0%
6.	Réz	mg	2	1,25	63%
7.	Jód	µg	225	225	100%
8.	Króm	µg	100	100	100%
9.	Szelén	µg	100	120	120%
10.	Molibdén	µg	100	100	100%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	Pataki Ági	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

Zinzino Xtend

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	Zinzino: 22-féle összetevő
--	-------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Zinzino	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	1.500	30%
2.	B1-vitamin	mg	300	2,2	0,7%
3.	B2-vitamin	mg	50	2,1	4%
4.	B3-vitamin	mg	50	16	32%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	9	18%
7.	B6-vitamin	mg	50	2,8	6%
8.	B7-vitamin	µg	50	150	300%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	200	200%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	6,75	14%
13.	C-vitamin	mg	1.000	80	8%
14.	D-vitamin	NE	2.000	800	40%
15.	E-vitamin	NE	600	4,5	0,8%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Zinzino	%
1.	Kalcium	mg	500	nincs benne	0%
2.	Magnézium	mg	250	180	72%
3.	Vas	mg	18	4,2	23%
4.	Cink	mg	15	10	67%
5.	Mangán	mg	4	2	50%
6.	Réz	mg	2	1	50%
7.	Jód	µg	225	150	67%
8.	Króm	µg	100	80	80%
9.	Szelén	µg	100	83	83%
10.	Molibdén	µg	100	50	50%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	Zinzino	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	200	200%

Eurovit Multilong Immun

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	Eurovit: 21-féle összetevő
--	-------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Eurovit	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	50	1%
2.	B1-vitamin	mg	300	4,5	1,5%
3.	B2-vitamin	mg	50	7,5	15%
4.	B3-vitamin	mg	50	25	50%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	15	30%
7.	B6-vitamin	mg	50	1	2%
8.	B7-vitamin	µg	50	25	50%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	2	2%
11.	B10-vitamin	mg	50	1	2%
12.	B12-vitamin	µg	50	14	28%
13.	C-vitamin	mg	1.000	8	0,8%
14.	D-vitamin	NE	2.000	40	2%
15.	E-vitamin	NE	600	22,5	3,8%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Eurovit	%
1.	Kalcium	mg	500	nincs benne	0%
2.	Magnézium	mg	250	nincs benne	0%
3.	Vas	mg	18	1	6%
4.	Cink	mg	15	15	100%
5.	Mangán	mg	4	2	50%
6.	Réz	mg	2	1	50%
7.	Jód	µg	225	15	7%
8.	Króm	µg	100	1	1%
9.	Szelén	µg	100	5	5%
10.	Molibdén	µg	100	1	1%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	Eurovit	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

Goodwill Szent-Györgyi Albert Multivitamin

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	Goodwill: 20-féle összetevő
--	--------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Goodwill	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	2.664	53%
2.	B1-vitamin	mg	300	1,1	0,4%
3.	B2-vitamin	mg	50	1,4	3%
4.	B3-vitamin	mg	50	16	32%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	6	12%
7.	B6-vitamin	mg	50	1,4	3%
8.	B7-vitamin	µg	50	50	100%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	200	200%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	2,5	5%
13.	C-vitamin	mg	1.000	80	8%
14.	D-vitamin	NE	2.000	400	20%
15.	E-vitamin	NE	600	18	3%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Goodwill	%
1.	Kalcium	mg	500	120	24%
2.	Magnézium	mg	250	60	24%
3.	Vas	mg	18	nincs benne	0%
4.	Cink	mg	15	4	27%
5.	Mangán	mg	4	0,8	20%
6.	Réz	mg	2	0,4	20%
7.	Jód	µg	225	60	27%
8.	Króm	µg	100	40	40%
9.	Szelén	µg	100	22	22%
10.	Molibdén	µg	100	nincs benne	0%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	Goodwill	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

Interherb Multivitamin-Multiminerál

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	Interherb: 22-féle összetevő
--	---------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Interherb	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	2.664	53%
2.	B1-vitamin	mg	300	1,1	0,4%
3.	B2-vitamin	mg	50	1,4	3%
4.	B3-vitamin	mg	50	16	32%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	6	12%
7.	B6-vitamin	mg	50	1,4	3%
8.	B7-vitamin	µg	50	50	100%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	200	200%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	2,5	5%
13.	C-vitamin	mg	1.000	80	8%
14.	D-vitamin	NE	2.000	200	10%
15.	E-vitamin	NE	600	18	3%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Interherb	%
1.	Kalcium	mg	500	120	24%
2.	Magnézium	mg	250	100	40%
3.	Vas	mg	18	9	50%
4.	Cink	mg	15	15	100%
5.	Mangán	mg	4	1	25%
6.	Réz	mg	2	0,7	35%
7.	Jód	µg	225	150	67%
8.	Króm	µg	100	40	40%
9.	Szelén	µg	100	55	55%
10.	Molibdén	µg	100	50	50%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	Interherb	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

BioCo 200% Multivitamin dupla filmtabletta

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	BioCo: 21-féle összetevő
---	------------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	BioCo	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	5.328	107%
2.	B1-vitamin	mg	300	2,2	0,7%
3.	B2-vitamin	mg	50	2,8	6%
4.	B3-vitamin	mg	50	32	64%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	12	24%
7.	B6-vitamin	mg	50	2,8	6%
8.	B7-vitamin	µg	50	100	200%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	400	400%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	5	10%
13.	C-vitamin	mg	1.000	160	16%
14.	D-vitamin	NE	2.000	400	20%
15.	E-vitamin	NE	600	36	6%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	BioCo	%
1.	Kalcium	mg	500	200	40%
2.	Magnézium	mg	250	100	40%
3.	Vas	mg	18	7	39%
4.	Cink	mg	15	15	100%
5.	Mangán	mg	4	2	50%
6.	Réz	mg	2	1	50%
7.	Jód	µg	225	100	44%
8.	Króm	µg	100	40	40%
9.	Szelén	µg	100	55	55%
10.	Molibdén	µg	100	nincs benne	0%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	BioCo	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

Nordvital Multivitamin 30+30

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	Nordvital: 19-féle összetevő
---	--

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Nordvital	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	2.500	50%
2.	B1-vitamin	mg	300	20	6,7%
3.	B2-vitamin	mg	50	20	40%
4.	B3-vitamin	mg	50	15	30%
5.	B4-vitamin	mg	50	30	60%
6.	B5-vitamin	mg	50	100	200%
7.	B6-vitamin	mg	50	25	50%
8.	B7-vitamin	µg	50	500	1.000%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	400	400%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	100	200%
13.	C-vitamin	mg	1.000	100	10%
14.	D-vitamin	NE	2.000	4.000	200%
15.	E-vitamin	NE	600	90	15%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Nordvital	%
1.	Kalcium	mg	500	nincs benne	0%
2.	Magnézium	mg	250	nincs benne	0%
3.	Vas	mg	18	nincs benne	0%
4.	Cink	mg	15	25	167%
5.	Mangán	mg	4	1	25%
6.	Réz	mg	2	1,5	75%
7.	Jód	µg	225	nincs benne	0%
8.	Króm	µg	100	50	50%
9.	Szelén	µg	100	100	100%
10.	Molibdén	µg	100	100	100%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	Nordvital	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

Nutriversonum Multivitamin Caps Pro

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő			Nutriversonum: 12-féle összetevő		
--	--	--	-------------------------------------	--	--

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Nutriversonum	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	3.996	80%
2.	B1-vitamin	mg	300	100	33%
3.	B2-vitamin	mg	50	40	80%
4.	B3-vitamin	mg	50	100	200%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	100	200%
7.	B6-vitamin	mg	50	25	50%
8.	B7-vitamin	µg	50	300	600%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	402	402%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	150	300%
13.	C-vitamin	mg	1.000	200	20%
14.	D-vitamin	NE	2.000	500	25%
15.	E-vitamin	NE	600	75,5	12,6%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Nutriversonum	%
1.	Kalcium	mg	500	nincs benne	0%
2.	Magnézium	mg	250	nincs benne	0%
3.	Vas	mg	18	nincs benne	0%
4.	Cink	mg	15	nincs benne	0%
5.	Mangán	mg	4	nincs benne	0%
6.	Réz	mg	2	nincs benne	0%
7.	Jód	µg	225	nincs benne	0%
8.	Króm	µg	100	nincs benne	0%
9.	Szelén	µg	100	nincs benne	0%
10.	Molibdén	µg	100	nincs benne	0%

Nyomelemek			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Nutriversonum	%
Barnaalga-kivonat	mg		100	nincs benne	0%

NOW Daily Vits 100 tab multivitamin

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő			NOW: 22-féle összetevő		
--	--	--	---------------------------	--	--

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	NOW	%
1A.	A-vitamin	NE	5.000	nincs benne	
1B.	Béta-karotin	NE	nincs benne	3.500	
	Összesen:	NE	5.000	3.500	70%
2.	B1-vitamin	mg	300	1,5	0,5%
3.	B2-vitamin	mg	50	1,7	3,4%
4.	B3-vitamin	mg	50	20	40%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	10	20%
7.	B6-vitamin	mg	50	2	4%
8.	B7-vitamin	µg	50	300	600%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	400	400%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	6	12%
13.	C-vitamin	mg	1.000	60	6%
14.	D-vitamin	NE	2.000	400	20%
15.	E-vitamin	NE	600	30	5%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	NOW	%
1.	Kalcium	mg	500	150	30%
2.	Magnézium	mg	250	75	30%
3.	Vas	mg	18	9	50%
4.	Cink	mg	15	15	100%
5.	Mangán	mg	4	2	50%
6.	Réz	mg	2	1	50%
7.	Jód	µg	225	150	67%
8.	Króm	µg	100	60	60%
9.	Szelén	µg	100	35	35%
10.	Molibdén	µg	100	35	35%

Nyomelemek			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	NOW	%
Barnaalga-kivonat	mg		100	nincs benne	0%

Calivita Multi One

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	Calivita: 24-féle összetevő
--	--------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Calivita	%
1A.	A-vitamin	NE	5.000	nincs benne	
1B.	Béta-karotin	NE	nincs benne	3.000	
	Összesen:	NE	5.000	3.000	60%
2.	B1-vitamin	mg	300	1	0,3%
3.	B2-vitamin	mg	50	1,1	2,2%
4.	B3-vitamin	mg	50	10	20%
5.	B4-vitamin	mg	50	20	40%
6.	B5-vitamin	mg	50	5	10%
7.	B6-vitamin	mg	50	1,2	2,4%
8.	B7-vitamin	µg	50	40	80%
9.	B8-vitamin	mg	50	20	40%
10.	B9-vitamin	µg	100	200	200%
11.	B10-vitamin	mg	50	5	10%
12.	B12-vitamin	µg	50	1	2%
13.	C-vitamin	mg	1.000	60	6%
14.	D-vitamin	NE	2.000	nincs benne	0%
15.	E-vitamin	NE	600	7	1,2%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Calivita	%
1.	Kalcium	mg	500	187	37%
2.	Magnézium	mg	250	57	23%
3.	Vas	mg	18	4	22%
4.	Cink	mg	15	10	67%
5.	Mangán	mg	4	3	75%
6.	Réz	mg	2	1,5	75%
7.	Jód	µg	225	80	36%
8.	Króm	µg	100	25	25%
9.	Szelén	µg	100	20	20%
10.	Molibdén	µg	100	10	10%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	Calivita	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

WTN Multivitamin Komfort

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	WTN: 19-féle összetevő
--	---------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	WTN	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	1.250	25%
2.	B1-vitamin	mg	300	8	2,7%
3.	B2-vitamin	mg	50	6	12%
4.	B3-vitamin	mg	50	18	36%
5.	B4-vitamin	mg	50	303	606%
6.	B5-vitamin	mg	50	80	160%
7.	B6-vitamin	mg	50	12	24%
8.	B7-vitamin	µg	50	600	1.200%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	700	700%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	180	360%
13.	C-vitamin	mg	1.000	380	38%
14.	D-vitamin	NE	2.000	4.000	200%
15.	E-vitamin	NE	600	105	17,5%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	WTN	%
1.	Kalcium	mg	500	nincs benne	0%
2.	Magnézium	mg	250	nincs benne	0%
3.	Vas	mg	18	nincs benne	0%
4.	Cink	mg	15	15	100%
5.	Mangán	mg	4	nincs benne	0%
6.	Réz	mg	2	1,5	75%
7.	Jód	µg	225	230	102%
8.	Króm	µg	100	100	100%
9.	Szelén	µg	100	150	150%
10.	Molibdén	µg	100	100	100%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	WTN	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

Dr. Herz A-Z Multivitamin Komplex

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	Dr. Herz: 21-féle összetevő
---	---------------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Dr. Herz	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	2.664	53%
2.	B1-vitamin	mg	300	1,4	0,5%
3.	B2-vitamin	mg	50	1,6	3%
4.	B3-vitamin	mg	50	18	36%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	6	12%
7.	B6-vitamin	mg	50	2	4%
8.	B7-vitamin	µg	50	150	300%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	200	200%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	1	2%
13.	C-vitamin	mg	1.000	80	8%
14.	D-vitamin	NE	2.000	200	10%
15.	E-vitamin	NE	600	15	2,5%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Dr. Herz	%
1.	Kalcium	mg	500	41	8%
2.	Magnézium	mg	250	75	30%
3.	Vas	mg	18	2,79	16%
4.	Cink	mg	15	5	33%
5.	Mangán	mg	4	nincs benne	0%
6.	Réz	mg	2	1	50%
7.	Jód	µg	225	100	44%
8.	Króm	µg	100	25	25%
9.	Szelén	µg	100	25	25%
10.	Molibdén	µg	100	25	25%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	Dr. Herz	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

Advance Multi 40

Dr. Lenkei alapfokozatú Életerő Multivitamin: 26-féle összetevő	Advance: 14-féle összetevő
---	--------------------------------------

Vitaminok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Advance	%
1.	A-vitamin	NE	5.000	nincs benne	0%
2.	B1-vitamin	mg	300	0,6	0,2%
3.	B2-vitamin	mg	50	0,7	1,4%
4.	B3-vitamin	mg	50	8	16%
5.	B4-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
6.	B5-vitamin	mg	50	3	6%
7.	B6-vitamin	mg	50	0,7	1,4%
8.	B7-vitamin	µg	50	30	60%
9.	B8-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
10.	B9-vitamin	µg	100	100	100%
11.	B10-vitamin	mg	50	nincs benne	0%
12.	B12-vitamin	µg	50	1	2%
13.	C-vitamin	mg	1.000	40	4%
14.	D-vitamin	NE	2.000	120	6%
15.	E-vitamin	NE	600	9	1,5%

Ásványi anyagok			Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
			Dr. Lenkei	Advance	%
1.	Kalcium	mg	500	nincs benne	0%
2.	Magnézium	mg	250	120	48%
3.	Vas	mg	18	7	39%
4.	Cink	mg	15	5	33%
5.	Mangán	mg	4	nincs benne	0%
6.	Réz	mg	2	nincs benne	0%
7.	Jód	µg	225	nincs benne	0%
8.	Króm	µg	100	nincs benne	0%
9.	Szelén	µg	100	nincs benne	0%
10.	Molibdén	µg	100	nincs benne	0%

Nyomelemek		Hatóanyag-tartalom 1 napi adagban		
		Dr. Lenkei	Advance	%
Barnaalga-kivonat	mg	100	nincs benne	0%

Csak a valós életben elért eredmények számítanak

2003-ban, amikor kiadtam a **Cenzúrázott egészség** című könyvem, hazánkban még megmosolyogni valóan szegényes volt a multivitamin-kínálat, és a vitaminok iránti érdeklődés is elhanyagolható mértékű volt.

Az azóta eltelt bő húsz esztendő alatt nagyot változott a világ.

Ma már készítmények sokaságával találkozhatunk, és ma már bizony nem egyszerű eligazodni ebben a dzsungelben.

Annál is inkább, mivel egyre többször fordul elő, hogy profi módon megformált, de megtevésztésre is alkalmas marketingszöveggel igyekeznek eladni termékeket. Mutatok erre példát. Természetesen a termék vagy a forgalmazó megnevezése nélkül. Az egyik multivitamin honlapján ez olvasható:

„A tudomány által bizonyítottan legjobb összetevők, értő módon meghatározott mennyiségek és arányok.

Felesleges vagy ártó anyagokból semmi.

A Multivitamin fejlesztésének hátterét a legújabb, de időtálló kutatások eredményeinek állhatatos, értő felhasználása biztosítja.

Összetételének harmóniáját csakis azáltal teremthettük meg, hogy a természetességből és ételszerűséből nem engedtünk; a tápanyagdús élelmiszerekben rejlő, ideális vitamin-, ásványianyag- és nyomelemformákat, mennyiségeket és arányokat megtartottuk.”

Néhány észrevétel:

- Ha valóban a tudomány által bizonyítottan legjobb összetevőket kínálja, akkor illene megmutatni az állítását alátámasztó tudományos tényeket is. A honlapon ennek nyomát sem találtam.
- A szóban forgó multivitamin készítmény nem tartalmaz B3-, B4-, B8- és B10-vitamint. Nincs benne kalcium, magnézium, vas és mangán sem, holott ezek elengedhetetlen összetevői egy elfogadhatóan jó készítménynek. Vajon miért nevezi ezeket felesleges anyagoknak?
- Egy kutatás nem lehet egyszerre a legújabb és már időtálló is egyben. A két fogalom üti egymást.

- Ha a termék kifejlesztőjét meghílető élelmiszerek inspirálón tápanyagdúsak, akkor vajon mi szükség van az azokból valójában egyáltalán nem is hiányzó tápanyagokat pótló, „a természetességből és az ételszerűséből nem engedő” multivitamin-készítményre?
- Vajon melyik élelmiszer ideális vitamin-, ásványianyag- és nyomelemarányaira építette az összetétel harmóniáját?
Vajon melyiket választotta ki vezérlő csillagként?
A málnát? A meggyet? A banánt? A retket? A citromot? A karfiolt?
Vagy valami mást? Jó lenne tudni, mert mindegyikben mások az arányok.
Például **100 gramm málnában** van 20 mikrogramm B1-vitamin és nincs benne mérhető mennyiségű folsav. **100 gramm narancsban** van 70 mikrogramm B1-vitamin és 17 mikrogramm folsav.
A szinte megszámlálhatatlan egymástól eltérő lehetőség közül vajon melyiket tekinthette a tápanyagdús élelmiszerekben rejlő ideális arányoknak?

Ha elfogad tőlem egy javaslatot, akkor ne az ilyesféle marketingszövegekre figyeljen. Inkább azt vizsgálja meg, hogy egy adott készítmény fogyasztásával **milyen eredményeket lehet elérni a valós életben.**

Ha fellapozza az alábbi könyveimet – ezt a privát honlapomon (drlenkei.org) térítésmentesen is megteheti – akkor bőséggel talál példákat arra, hogy **mit tekintek én a valós életben elért eredményeknek.**





Ha kíváncsi arra...

Ha kíváncsi arra, hogy milyen elveket vall ez a Dr. Lenkei Gábornak nevezett fickó, akkor a privát videósatornámon (drlenkeichannel.com) megnézheti az alábbi rövid felvételeket:

1

Bemutakozás
2 perc 46 másodperc



2

Ne szedjünk gyógyszert?
3 perc 34 másodperc



Ha érdekli, hogy milyen sajátos módon közelítem meg a multivitaminok témáját, akkor megnézheti ezeket a rövid felvételeket is:

1

A multivitaminok célja
1 perc 35 másodperc



2

Milyen a jó multivitamin?
4 perc 11 másodperc



3

A felszívódás humbug
2 perc 36 másodperc

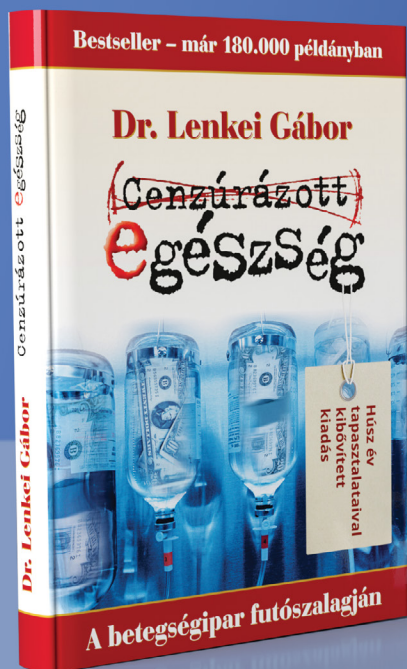


Ha szeretne bepillantani a színfalak mögé...

- Ha kíváncsi arra, hogy meddig terjednek a nagybetűs EMBER természet adta, eredendő képességei...
- Ha érdekli, hogy miért nem tudunk ma érvényt szerezni ezeknek...
- Ha szeretné tudni, hogy miért lett a Cenzúrázott egészség című könyvem provokatív alcíme ez: **A betegségipar futószalagján...**
- Ha szívesen olvasna arról, hogy kik, mikor, milyen módszerekkel és milyen céllal vették át az orvostudomány fölötti irányítást...
- Ha egyszerűen csak szeretné tudni, hogy mi zajlik Ön körül, és azt is, hogy ez milyen hatással lesz az Ön jövőbeli életére, a gyermekei és az unokái életére...
- Ha szeretne több hatalmat az egészsége és ezzel a sorsa fölött...

akkor érdemes elolvasnia a legelső könyvem

2024-ben felújított, 20 év tapasztalataival kibővített kiadását



Bestseller!
Már 180.000 példányban!



Egy Ferrarit meg kell tanulni vezetni!

A Nobel-díjasok által javasolt, a megszokottnál jóval nagyobb vitaminadagok alkalmazása ahhoz hasonló, mintha egy mind ez idáig gyalogosan közlekedő ember hirtelen beülne egy Ferrariba.

Egy Ferrarit meg kell tanulni vezetni!

- Ezt elősegítendő már 2016-ban kiadtam egy rövid, lényegre törő kiadványt **Vitaminok – A legfontosabb szabály** címmel. Ennek van egy jelképes ára (500 Ft).
- 2024-ben tettem elérhetővé egy másik, térítésmentesen árvehető kiadványt **Útikalauz egy jobb élethez** címmel.



**Ha bele akar vágni ebbe a kalandba, akkor olvassa el ezeket!
Tanulja meg ügyesen kormányozni a Ferrarit!**

Elérhetőségeink



Az összes csatornát
elérheti

az alábbi QR kóddal



Vagy írja be egy keresőbe
<https://linktr.ee/drlenkei>

Dr. Lenkei Életerő Centrumok és
Dr. Lenkei Termékforgalmazók
Magyarországon több mint
140 helyszínen
uzleteink.hu

Dr. Lenkei Webáruház
drlenkei.hu

Dr. Lenkei Életerő Centrumok
Romániában 5 helyszínen
drlenkei.ro/uzletkereso

Dr. Lenkei Webáruház Romániában
drlenkei.ro

Dr. Lenkei Webáruház
az Európai Unió legtöbb
tagországa számára
drlenkei.com



5 999559 583735