

THE LUXURY OF NATURE

Melyik tápanyag hiányzik?

Vitaminhiány kisokos

Mit fogsz megtudni

Tíz perc alatt átlátod, milyen gyakori tünetek milyen tápanyaghiányra utalhatnak, és pontosan mennyi van ezekből a Nutrilite Double X napi adagjában. Nem diagnózis, hanem egy térkép, amivel tudatosabban döntesz.

☐ Öt terület, ahol a leggyakrabban jelentkezik a tápanyaghiány, és a hozzájuk kapcsolódó vitaminok, ásványi anyagok

☐ Egy kitölthető önellenőrző lap, amit két hét múlva újra kitölthetsz

☐ A teljes tévhitlista és a Double X teljes tápanyagtáblázata

Miért a Nutrilite

A Nutrilite a világ első számú vitamin és étrend-kiegészítő márkája, és az egyetlen globális márka, amely saját, tanúsított bio farmokon termeszt, takarítja be és dolgozza fel a növényi összetevőit (forrás: GlobalData, 2026.04.15.). A Double X gyártásának minden lépését ellenőrzik: csak ennél a termékénél kétezer teszt fut termelési egységenként, a növényi alapanyagtól kezdve.

Ez a kisokos arról szól, hogyan ismerd fel, mikor jelez a szervezeted tápanyaghiányt. A Double X csak az egyik lehetséges válasz erre.

A probléma, amiről ritkán esik szó

58–88%

a felnőttek ennyi százaléka nem eszi meg a WHO által javasolt napi öt adag zöldséget és gyümölcsöt

A legtöbben nem azért maradnak le a napi bevitelről, mert nem törődnek vele. Egyszerűen nincs idő, kedv vagy változatosság hozzá minden nap. Ezek a tünetek (fáradtság, gyakori megfázás, törekeny haj) lassan jönnek, és könnyű bármi másra fogni őket, csak nem erre.

Forrás: Murphy, M. M., Barraj, L. M., Spungen, J. H.: "Global assessment of select phytonutrient intakes by level of fruit and vegetable consumption", British Journal of Nutrition (2014), 112, 1004–1018.

A MÓDSZER

Az öt terület

A tápanyaghiány szinte mindig ezen az öt területen jelentkezik előbb. A következő oldalakon mindegyiket sorra vesszük: milyen jelekről ismerhető fel, és mely tápanyagok kapcsolódnak hozzá.

- ☐ Energia és összpontosítás
- ☐ Immunrendszer és ellenállóképesség
- ☐ Bőr, haj, köröm
- ☐ Csontok, ízületek, emésztés
- ☐ Idegrendszer és hormonháztartás

1. TERÜLET

Energia és összpontosítás

Jellemző jelek: reggeli kimerültség, délutáni összeesés, koncentrációzavar

MIT FIGYELJ

Eleget alszol, mégis üresjáratban érzed magad, főleg délután. Ez gyakran nem alváshiány, hanem az energiatermelő anyagcsere gyengébb működésének jele.

MELY TÁPANYAGOK KAPCSOLÓDNAK HOZZÁ

A niacin támogatja a normális energiatermelő anyagcserét (Double X napi adag: 100% NRV). A B1-vitamin (tiamin) hozzájárul a helyes szív működéshez, és részt vesz az energiatermelő anyagcserében (200% NRV). A B12-vitamin hozzájárul a normális pszichológiai működéshez (100% NRV).

Leggyakoribb hiba: csak a koffeinbevitelt növelik, ami rövid távon segít, de nem pótolja a hiányzó tápanyagot.

2. TERÜLET

Immunrendszer és ellenállóképesség

Jellemző jelek: gyakoribb megfázás, lassabb felépülés

MIT FIGYELJ

Ha az elmúlt fél évben többször voltál beteg, mint korábban, vagy a felépülés is tovább tart, a védekezőrendszered folyamatos utánpótlásra szorulhat.

MELY TÁPANYAGOK KAPCSOLÓDNAK HOZZÁ

A C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez (Double X napi adag: 200% NRV). A D-vitamin szerepet játszik az immunrendszer normál működésében (150% NRV). A cink hozzájárul a körmök egészségének megőrzéséhez, és az immunfunkció egyik alapvető ásványi anyaga (100% NRV).

Leggyakoribb hiba: csak akkor kezdenek C-vitamint szedni, amikor már elkapták a megfázást, nem előtte.

3. TERÜLET

Bőr, haj, köröm

Jellemző jelek: hajhullás, törékeny köröm, fénytelen bőr

MIT FIGYELJ

Ez ritkán külső ápolás kérdése. Ezek a szövetek gyorsan újratermelődnek, ezért gyorsan meg is látszik rajtuk, ha a szervezet valamiből keveset kap.

MELY TÁPANYAGOK KAPCSOLÓDNAK HOZZÁ

A biotin hozzájárul a bőr és a haj egészségének megőrzéséhez (Double X napi adag: 200% NRV). A C-vitamin hozzájárul a bőr normál működéséhez szükséges kollagénképződéshez (200% NRV). A szelén hozzájárul a körmök egészségének megőrzéséhez (91% NRV).

Leggyakoribb hiba: csak külsőleg kezelik (samponváltás, körömerősítő lakk), a belső utánpótlás nélkül.

4. TERÜLET

Csontok, ízületek, emésztés

Jellemző jelek: érzékenyebb ízületek, puffadás, nehezebb emésztés

MIT FIGYELJ

Ezek a rendszerek folyamatos, hosszú távú utánpótlást igényelnek. A hiány itt lassan halmozódik, és sokáig nem feltűnő.

MELY TÁPANYAGOK KAPCSOLÓDNAK HOZZÁ

A D-vitamin szükséges a normális csontozat fenntartásához (Double X napi adag: 150% NRV). A kalcium támogatja az emésztő enzimek megfelelő működését, és szerepet játszik a sejtek osztódásában (85% NRV). A kurkumin segít a gyulladásos reakciók kezelésében, a rozmaringgal együtt a normális májfunkciók támogatásában.

Leggyakoribb hiba: a kalciumot önmagában nézik, D-vitamin nélkül, pedig a kettő együtt hasznosul.

5. TERÜLET

Idegrendszer és hormonháztartás

Jellemző jelek: ingerlékenység, feszültség, hormonális ingadozás

MIT FIGYELJ

Ha ingerlékenyebbnek érzed magad, vagy nehezebben viseled a hormonális hullámvölgyeidet, ez gyakran nem csak lelki eredetű.

MELY TÁPANYAGOK KAPCSOLÓDNAK HOZZÁ

A réz támogatja az idegrendszer helyes működését (Double X napi adag: 95% NRV). A B6-vitamin támogatja a hormonháztartás szabályozását és a normális homocisztein-anyagcserét (200% NRV). A pantoténsav hozzájárul a szteroidhormonok normális szintéziséhez (200% NRV).

Leggyakoribb hiba: csak a tüneti kezelést próbálják (relaxáció, alvás), a tápanyag-utánpótlás nélkül.

Önellenőrző lap

Pipáld ki, ami igaz rád ma. Tedd el, és két hét múlva töltsd ki újra, így látod, változott-e valami.

- ☐ Fáradtan kelek, vagy délután összeesem
- ☐ Az elmúlt fél évben többször voltam megfázva a szokásosnál
- ☐ A hajam, bőröm vagy körmeim állapota romlott
- ☐ Az ízületeim érzékenyebbek, vagy gyakran puffadok
- ☐ Ingerlékenyebb vagyok, mint általában
- ☐ Ritkán eszem öt adag zöldséget vagy gyümölcsöt egy nap

Napi rutin ötlet: a Double X napi adagját két alkalomra érdemes osztani, reggel és este, étkezés közben, ez segíti a jobb felszívódást, és könnyebben beépül egy meglévő rutinba (pl. reggeli kávé és vacsora mellé).

További két ötlet a beépítéshez: tedd a dobozt olyan látható helyre, ahol biztosan elakad rajta a szemed reggel és este (pl. a kávéfőző mellé), és állíts be egy napi emlékeztetőt a telefonodon az első két hétre, amíg rutinná nem válik.

Négy hiba, ami miatt nem látszik a változás

1. EGYETLEN HATÓANYAGRA HAGYATKOZÁS

Ha csak C-vitamint vagy csak vasat pótolsz, a többi, egyidejűleg hiányzó tápanyag pótlása elmarad.

2. RENDSZERTELEN BEVÉTEL

A hatás felhalmozódásból jön. Egy-két hetes kihagyás után újra nulláról indul az utánpótlás.

3. TÚL KORAI FELADÁS

Néhány nap alatt ritkán érzékelhető változás. Reális időtáv hetekben, nem napokban mérhető.

4. A NAPI ÉTREND TELJES FIGYELMEN KÍVÜL HAGYÁSA

Az étrend-kiegészítő kiegészít, nem helyettesíti a változatos étrendet és az egészséges életmódot.

A következő lépésed

Ha az önellenőrző lapon több pontot is bejelöltél, érdemes egy koncentrált, magas NRV %-ú multivitaminban gondolkodnod. A Nutrilite Double X napi adagja 12 vitamint, 10 ásványi anyagot és 22 növényt tartalmaz, mind az öt fitotápanyag-színcsoportból.

Megrendelem a Double X-et

Kilencven napos megelégedettségi garanciával.

Bónusz: a teljes tévhitlista

Mítosz: Ha egészségesen eszem, nincs szükségem multivitaminra.

Tény: a felnőttek 58–88 százaléka nem eszi meg a WHO ajánlott napi öt adag zöldséget és gyümölcsöt (Murphy et al., 2014).

Mítosz: Minden multivitamin ugyanaz.

Tény: a mennyiség (NRV %) termékenként nagyon eltér, sok készítmény csak töredékét adja a napi ajánlott értéknek.

Mítosz: A növényi kivonatok csak dísznek vannak a címkén.

Tény: a Double X PhytoBlend™ keveréke huszonkét növényből áll, mind az öt fitotápanyag-színcsoportból.

Mítosz: Mindegy, mikor veszed be a napi adagot.

Tény: a napi adag ezért oszlik két alkalomra, reggelre és estére, ez segíti a jobb felszívódást.

Mítosz: A vitamin csak a látványos tünetekre hat.

Tény: a legtöbb vitamin és ásványi anyag több, egymástól független testi funkciót is támogat egyszerre (pl. a C-vitamin az immunrendszert és a kollagénképződést is).

Mítosz: A termék teljesen természetes, mert növényi kivonatot is tartalmaz.

Tény: a Double X a természetes és szintetikus vitaminokat, ásványi anyagokat is tudatosan kombinálja, hogy a szavatossági idő alatt is stabil maradjon a hatásosság.

A Double X teljes tápanyagtáblázata

Napi 6 tabletta (2 vitamin, 2 ásványi anyag, 2 növényi tápanyag tabletta) alapján. A csillaggal jelölt tápanyagoknál a kisokos korábbi oldalai nem hivatkoznak konkrét tünetre, mert az NRV %-uk alacsonyabb. Ettől még a napi adag része, csak kisebb arányban fedi a napi szükségletet.

TÁPANYAG	% NRV
C-vitamin	200%
B1-vitamin	200%
B2-vitamin	200%
B6-vitamin	200%
Biotin	200%
Pantoténsav	200%
A-vitamin + béta-karotin	150%
D3-vitamin	150%
E-vitamin	100%
Niacin	100%
Folsav	100%
B12-vitamin	100%
Cink	100%
Réz	95%
Szelén	91%
Króm*	90%
Molibdén*	90%
Jód	87%
Kalcium	85%
Magnézium*	65%
Vas*	50%
Mangán*	50%

Emellett kurkumin (31 mg), lutein, likopin, kvercetin, rozmaringsav és antocianinok, mint fitotápanyagok, ezekre nincs hivatalos NRV érték.

Jogi kitétel és hivatkozások

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot. Ne lépd túl a javasolt napi adagot. Terhes vagy szoptató nők, illetve betegségben szenvedő személyek a termék használata előtt forduljanak orvoshoz. Csak felnőtteknek ajánlott. A termék vegetáriánus, de nem vegán összetevőt (lanolin) tartalmaz.

Ez a kisokos nem helyettesíti az orvosi diagnózist vagy tanácsadást. Az önellenőrző lap tájékozási szolgálat, nem orvosi eszköz.

Forrás: Murphy, M. M., Barraj, L. M., Spungen, J. H.: "Global assessment of select phytonutrient intakes by level of fruit and vegetable consumption", British Journal of Nutrition (2014), 112, 1004–1018. Márkaállítások forrása: GlobalData, hitelesítve 2026.04.15.

Adatkezelési tájékoztató: theluxuryofnatureofficial.com/adatkezelesi_tajekoztato.pdf

© 2026 The Luxury of Nature. Minden jog fenntartva.