

Source Naturals, Life Force Multiple, No Iron, 120 Tablets		DOSI ORTOMOLECOLARI AGGIORNATE	
Vitamin C (as ascorbic acid & ascorbyl palmitate) (DA INTEGRARE A PARTE fino a tolleranza intestinale)	500 mg	Vitamina C:	al limite della tolleranza intestinale
Magnesium (as manganese chelate) (DA INTEGRARE A PARTE 700 mg) (1)	100 mg	Magnesio:	800 mg
Vitamin A (OK come palmitate)	(as beta-carotene 10,000 IU & palmitate 2,500 IU)	Vitamina A (Palmitato):	2.500 U.I.
Betacarotene (DA INTEGRARE A PARTE 25.000 U.I.) (2)		Betacarotene:	35.000 U.I.
Thiamin (vitamin B-1) (DA INTEGRARE A PARTE CON IL COMPLEX B-50)	50 mg	Vitamina B1 (Tiamina mononitrato):	100 mg
Riboflavin (vitamin B-2) (DA INTEGRARE A PARTE CON IL COMPLEX B-50)	50 mg	Vitamina B2 (Riboflavina):	100 mg
Niacinamide 35 mg & Niacin 15 mg (DA INTEGRARE A PARTE CON IL COMPLEX B-50 + NIACINA A PARTE) (3)	50 mg	Vitamina B3: (Niacinamide):	275 mg
		Vitamina B3: (Niacina):	25 mg
Pantothenic Acid (as calcium D-pantothenate & pantethine) (DA INTEGRARE A PARTE CON IL COMPLEX B-50)	55 mg	Vitamina B5 (Acido pantotenico):	100 mg
Vitamin B-6 (as pyridoxine HCl & pyridoxal-5'-phosphate [Coenzymated]) (DA INTEGRARE A PARTE CON IL COMPLEX B-50)	50 mg	Vitamina B6 (Piridossina HCL):	100 mg
Choline (as bitartrate) (DA INTEGRARE A PARTE CON IL COMPLEX B-50 E CON ALTRO PER LA CARENZA di 300 mg) (4a)	50 mg	Vitamina B7 (Colina):	400 mg di colina bitartrata, di cui colina 164 mg
Inositol (DA INTEGRARE A PARTE LA CARENZA di 350 mg) (4b)	50 mg	Vitamina B7 (Inositolo):	400 mg
Biotin (DA INTEGRARE A PARTE CON IL COMPLEX B-50 - IN PARTE CARENTE di 0,4 mg)	0,15 mg	Vitamina B8 (Biotina):	0,6 mg
Folate (as folic acid & calcium folinate) (DA INTEGRARE A PARTE CON IL COMPLEX B-50 - IN PARTE CARENTE di 0,2 mg)	0,4 mg	Vitamina B9 (Acido folico):	1 mg
PURTROPPO CARENTE - DA INTEGRARE A PARTE (5)		Vitamina B10 (PABA=Acido Para-AminoBenzoico):	100 mg
Vitamin B-12 (as methylcobalamin) (ECCEDEnte DI POCO CON INTEGRAZIONE CON IL COMPLEX B-50)	500 mcg	Vitamina B12 (Metilcobalamina):	0,5 mg
Vitamin D-3 (as cholecalciferol) (DA INTEGRARE A PARTE CON IL DIBASE 10.000 U.I.) (6)	1,000 IU	Vitamina D3 (Colecalciferolo):	1500 U.I.
Vitamin E (as vitamin E succinate) (DA INTEGRARE A PARTE CON VITAMINA E 400 U.I.) (7)	200 IU	Vitamina E (A-alfa tocoferolo oppure mix di d-alfa, d-beta, d-gamma e d-delta tocoferolo):	800 U.I.
Calcium (as calcium carbonate, malate, chelate & citrate) (OK)	100 mg	Calcio (calcio carbonato amminochelato):	100 mg
Selenium (as L-selenomethionine & sodium selenite) (CI QUASI SIAMO - CARENTE di soli 0,05 mg)	0,1 mg	Selenio (L-selenometionina, selenoaminoacido in cui il selenio sostituisce lo zolfo della molecola metionina, facilmente assorbita dal tratto gastrointestinale):	0,15 mg
Zinc (as monomethionine [OptiZinc] & zinc citrate) (CARENTE di 25 mg, MA ACCETTABILE)	15 mg	Zinco (chelato con metionina):	40 mg
Copper (as copper sebacate) (OK)	1 mg	Rame (chelato con aminoacido):	1 mg
Chromium (as chromium polynicotinate [ChromMate] & chromium picolinate) (OK)	0,1 mg	Cromo (chelato con aminoacido):	0,1 mg
Manganese (as manganese citrate) (ECCEDEnte di soli 1 mg)	3 mg	Manganese (chelato con aminoacido):	2 mg
Iodine (as potassium iodide) (CI SIAMO QUASI - CARENTE di soli 0,05 mg)	0,1 mg	Iodio (dall'alga Kelp):	0,15 mg
Boron (as amino acid chelate) (ECCEDEnte di soli 0,5 mg)	2 mg	Boro (chelato con aminoacido):	1,5 mg
Molybdenum (as molybdenum chelate) (OK)	0,1 mg	Molibdeno (chelato con aminoacido):	0,1 mg
PURTROPPO CARENTE		OPC (Proantocianidini Oligomerici):	500 mg
IN PIU' HA TUTTE QUESTE ALTRE SOSTANZE SOTTORIPORTATE:		PER INTEGRARE USO I SEGUENTI PRODOTTI:	
Sodium	5 mg	(1) Magnesio Supremo (in polvere - confezione da 300 grammi) (3 CUCCHIAINI AL GIORNO)	
Potassium (as potassium citrate)	50 mg	(2) http://www.puritan.com/puritans-pride-brand-0102/beta-carotene-25000-iu-001220?scid=27732 (1 AL GIORNO)	
N-Acetyl-L-Cysteine	150 mg	(3) FACOLTATIVO: niacina (acido nicotinic puro) in polvere che preparo in capsule vegetali da 300 mg	
gamma-Vitamin E Complex	67 mg	(4a) e (4b) http://www.iherb.com/Now-Foods-Choline-Inositol-500-mg-100-Capsules/513 (1 AL GIORNO)	
Silymarin (from milk thistle seed extract)	60 mg	(5) http://www.iherb.com/Source-Naturals-PABA-100-mg-250-Tablets/1349 (1 AL GIORNO)	
alpha-Lipoic Acid & R-Lipoic Acid	40 mg	(6) Attraverso il S.S.N. con ricetta medica, utilizzare il DIBASE 10.000 U.I.: in Inverno assumere 2 gocce al giorno con l'apposito contagocce in dotazione (IN ESTATE BASTA IL QUANTITATIVO CONTENUTO NEL MULTIVITAMINICO)	
DMAE (as bitartrate)	30 mg	(7) http://www.puritan.com/puritans-pride-brand-0102/vitamin-e-400-iu-mixed-tocopherols-natural-000460?scid=27732	
Grape Seed Extract (Proanthodyn)	30 mg	(1 SOFTGEL IL 1° GIORNO, 2 IL 2° GIORNO E COSI' SEMPRE A GIORNI ALTERNI PER AVERE UNA MEDIA DI 800 U.I./DIE)	
MSM (methylsulfonylethane [OptiMSM])	25 mg		
Hawthorn Berry Extract (4:1)	25 mg		
N-Acetyl-L-Tyrosine	25 mg		
Turmeric Rhizome	25 mg		
Green Tea Leaf Extract (95% polyphenols, 35% EGCG)	25 mg		
Quercetin	25 mg		
Natural trans-Resveratrols (from Polygonum cuspidatum Root Extract)	20 mg		
Coenzyme Q10	20 mg		
Ginkgo Leaf Extract (50:1) 24% Flavoneglycosides	20 mg		
Tocotrienol Complex (Tocomax)	10 mg		
Bilberry Fruit Extract (25% anthocyanidins)	5 mg		
Rutin	5 mg		
Black Pepper Fruit Extract (BioPerine)	3 mg		
Lycopene	3 mg		
Lutein (FloraGlo)	2 mg		
Astaxanthin	0,1 mg		
		COME COMPLEX B-50 USO: http://www.iherb.com/Carlson-Labs-B-50-Gel-Vitamin-B-Complex-200-Soft-Gels/13549	
		E' SCONTATO RICORDARE CHE LA VITAMINA C E' DA ASSUMERE A PARTE AL LIMITE DELLA TOLLERANZA INTESTINALE	