TIENS Multi-Fiber D_3-vitaminnal

Rágótabletta

Egészséges emésztés és jó immunrendszer!

TIENS

2021.01.28.

Globális egészségválság

Ahogy a mondás tartja, „az vagy, amit megeszel”

Modern életmódunkat a folytonos rohanás határozza meg.
Gyakran nincs időnk leülni és nyugodtan enni, így inkább éttermeket vagy gyorséttermeket választunk, ahol túlesszük magunkat, vagy éppen csak bekapunk pár falatot. Mindezt kiegészítve az érzelmi stresszel, a testmozgás hiányával és a túlsúllyal, hamar arra eszmélhetünk, hogy jelentkeznek az
egészségügyi problémák.

Globális egészségválság

A stresszel és tápanyag-hiányos étrenddel kialakult életmód és a túlsúly úgynevezett civilizációs betegségekhez vezethet. Kialakulhat többek között elhízás, szívbetegség és magas vérnyomás, cukorbetegség és többféle bélgyulladás.

A civilizációs betegségek és az immunrendszer működése összefügg

A túlsúly és az elhízás globális egészségválságnak számít

A WHO becslései

- ✓ 2016-ban a világ felnőtt népességének 39% volt túlsúlyos és 13%-a elhízott.
- ✓ Drámaian növekszik az 5 és 19 év közötti túlsúlyos és elhízott gyermekek és serdülők száma.
- ✓ Az elhízottak száma világszerte az 1975-ös értékek triplájára nőtt, és jelenleg több az elhízott ember, mint az, aki soványnak számít.

A túlsúly és az elhízás akkor alakul ki, amikor több kalóriát viszünk be az ételekkel, mint amennyit a napi aktivitással vagy testmozgással elégetünk.

Hogyan alakul ki az elhízás és hova vezethet?

- ✓ Hiányos étrend és túlevés (gyorsételek).
- ✓ Testmozgás hiánya és ülő életmód.
- ✓ Genetikai és környezeti tényezők.
- ✓ Gyógyszerek és bizonyos egészségügyi problémák, például az endokrin betegségek.
- ✓ Oktatás és a támogató szociálpolitika hiánya.

szív-érrendszeri megbetegedések és agyvérzés

2-es típusú cukorbetegség

magas vérnyomás

ízületi kopás

magas koleszterinszint

rák bizonyos típusai

zsírmáj-betegség

diszbiózis

A belek egészsége és az immunrendszer közötti kapcsolat

Több mint 2000 évvel ezelőtt Hippokratész azt mondta, hogy" Minden betegség a bélekben kezdődik".

Az emberiség elkezdte felfedezni, milyen hatással lehet az immunrendszerre az bélrendszer. Vékony nyálkahártyaréteggel borított beleinkben több trillió jótékony és káros baktérium található. A jótékony baktériumok magasabb száma felel azért, hogy megőrizzük a bélrendszerünk egészségét, **A bélflóra egyensúlya és a bélfal épsége szükséges az immunrendszer helyes működéséhez.**

Diszbiózis – a bélflóraegyensúly felborulása

Mi történik, ha stresszhatás éri a bélflóránkat, és a káros bélbaktériumok átveszik az irányítást?

A bélbaktériumok, akár jótékonyak, akár károsak, rendkívül **életképesek, és alkalmazkodnak a környezethez.**

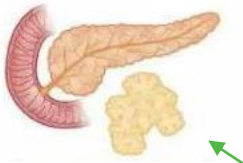
Ha hiányosan táplálkozunk, túlesszük magunkat, nem fogyasztunk étrend-kiegészítőket vagy túl sok gyógyszert szedünk, például antibiotikumot, **meggyengíthetjük ezt a sérülékeny környezetet.**

Ha erre sor kerül, a rossz kórokozók azonnal elszaporodnak. Ennek következtében kialakulhat a **diszbiózis, ami a bélflóra egyensúlytalanságát jelenti**.

A kiegyensúlyozatlan bélflóra káros folyamatokat indíthat el, **számtalan betegség okozója lehet.**

Mi történhet, ha a bélflórában felborul az egyensúly?

Hasnyálmirigy:
inzulinrezisztencia, 2-es típusú cukorbetegség, elhízás



Idegrendszer: depresszió, Alzheimer-kór

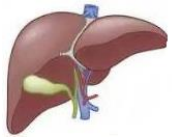
Immunrendszer:
autoimmun folyamatok, allergiák

Bélrendszer:
hasmenés, székrekedés és emésztési zavarok

Bélnyálkahártya védettsége:
krónikus bélgyulladás („lyukas bél”)

Egyéb:
fizikai fáradtság, érdes bőr és akné

Csontok:
csontritkulás



Máj:
autoimmun májbetegség és zsírmáj

„ LYUKAS BÉL”

Mivel a bélflóra egyensúlya befolyásolja immunrendszerünk egyensúlyát, a gyulladás kórokozóinak szaporodása vezethet az úgynevezett „lyukas bél” szindrómához.

Ez akkor történik, amikor a nemkívánatos, káros baktériumok endotoxinokat, méreganyagokat termelnek, amelyek a bélnyálkahártyán keresztülszivárognak és bejutnak a véráramba.

Az immunrendszer megtámadja ezeket az endotoxinokat, ami krónikus bélgyulladáshoz vezet.

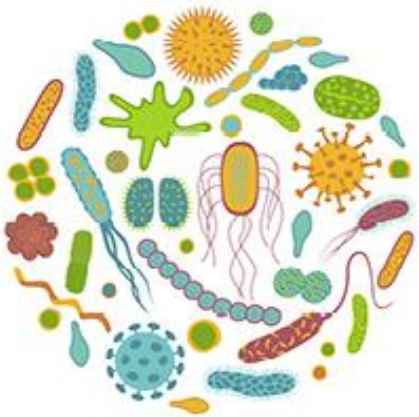
A„lyukas bél” következménye lehet sok betegség, cukorbetegség, depresszió, zsírmájbetegség, sőt rákos folyamat is.

Prebiotikumok és a belek egészsége

A bélflóra egyensúlya a bél normál működésének és egészségünk alapja.

Az élelmi rostokkal, prebiotikumokkal és egyéb tápanyagokkal, étrend-kiegészítőkkel kiegészített, kiegyensúlyozott étrend az alapja annak, hogy a probiotikus baktériumok dominánssá tudjanak válni.

1. **A vékonybélbe jutó prebiotikumok nem szívódnak fel.**



3. **A probiotikus baktériumok segítik a bél működését és az immunrendszert.**

2. **A probiotikus baktériumok számára a prebiotikumok jelentik a táplálékot.**

Mit jelent az élelmi rost?

Az élelmi rost növényi alapú, nem emészthető szénhidrátokat jelent. Ilyenek például a cellulóz pektin, inulin, B-glükán, fructo-oligo szacharid vagy növényi mézgák.

A többi szénhidráttól (például cukroktól és keményítőtől) eltérően **az élelmi rost cukra nem emészthető meg a vékonybélben, így eljut a vastagbélig.**

<u>Az élelmi rostok két nagy kategóriába oszthatók:</u>

- ✓ **Oldhatatlan rostok**, amelyek „kefeként" működnek, megtisztítják a vastagbelet és teltségérzetet adnak.
- ✓ **Vízben oldható rostok**, A vastagbél probiotikumai fermentálják, erjesztik meg őket. Táplálékul szolgál nekik és a bélsejteknek.

Hogyan hat az élelmi rost az egészségünkre?

- ✓ Javíthatja a bélmozgást
- ✓ Gátolhatja a káros baktériumok szaporodását
- ✓ Elősegíti az ásványi anyagok (Ca és Mg) felszívódását és hasznosulását
- ✓ Csökkentheti a trigliceridek számát és a rossz koleszterinszintet
- ✓ Elősegíti a jóllakottság érzését
- ✓ Segít a szervezet cukorhasználatának szabályozásában
- ✓ Csökkentheti a májtoxin mennyiségét
- ✓ Gátolja a toxinképződést, és segíti a méregtelenítést

- ✓ Enyhíti a székrekedést
- ✓ Megakadályozza a bélgyulladást , a hasmenést
- ✓ Hozzájárul a csontok egészségéhez és megakadályozhatja a csontritkulást
- ✓ Csökkentheti az érelmeszesedés mértékét és megakadályozhatja a szív- és érrendszeri betegségeket, valamint a szélütéseket
- ✓ Segít abban, hogy ne hízzunk, és fittek maradjunk
- ✓ Megakadályozhatja a 2-es típusú cukorbetegséget
- ✓ Óvja a májat és megakadályozhatja a zsírmájat
- ✓ Segíthet megelőzni a vastagbélrákot

Mennyi az élelmi rost ajánlott napi adagja?

- Egy WHO-tanulmány szerint: minimum 25 gramm rost járul hozzá az egészség megőrzéséhez.
- A megoldás: zöldségek, gyümölcsök, növények, ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐ
- A nassolnivalót helyettesítsük friss gyümölccsel vagy gyümölcslével. Egy almában nagyjából 5 g rost van.
- Fogyasszunk rosttartalmú étrend-kiegészítőt, például:
    - **TIENS Multi-Fiber D_3-vitaminnal Rágótablettát.**

Egészséges emésztés és jó immunrendszer a TIENS Multi-Fiber D_3-vitaminnal Rágótablettával

Magas rosttartalmú*, erdei gyümölcsízű

rágótabletta, **D_3**-vitamin- és **természetes**

C-vitamin-tartalommal,

növényi rostkeverékkel :

nem emészthető izomalto-oligoszacharidok,

almapektin és zab béta-glükán

galagonya és acerola gyümölcsökkel.

Xilit és stevia növényi édesítőszer

természetes cékla színezőanyaggal.

**5,44 g (> a készítmény 56%-a) élelmi rost az ajánlott napi adagban.*

A TIENS Multi-Fiber D_3-vitaminnal Rágótabletta előnyei

A növényi rostokat tartalmazó TIENS Multi-Fiber Rágótabletta **javíthatja és segít megőrzni belei egészségét**

D_3-vitamin-tartalommal, galagonyával és acerola gyümölccsel, valamint természetes C-vitamin-tartalommal. **Gazdag antioxidánsokban, és támogatja az immunrendszert**

A természetes, erdeigyümölcs-ízű, természetes módon édesített, színes **rágótabletták jó ízét mindennap élvezhetjük**

Élelmi rostokban gazdag Tiens Multi-Fiber Rágótabletta

Sárgarépa:

- jó hatással van a szemre
- csökkentheti a vérnyomást

Zabrost:

- szabályozza a vérzsírszintet
- csökkentheti a vércukorszintet

Akáciagumi:

- csökkentheti a koleszterinszintet
- szabályozza a vércukorszintet

Izomalto-oligoszac

- táplálékforrás a bélflóra számára
- elősegíti az ásványi anyagok felszívódását

Polidextróz:

- segítheti a bélmozgást
- megakadályozhatja a székrekedést

Almapektin:

- hozzájárul a bélrendszer egészségéhez
- segít az elhízás elleni küzdelemben

Izomalto-oligoszacharidok – prebiotikumok

IMO-k – prebiotikus táplálék a bélflóra számára

Az IMO-k pozitív hatással lehetnek az ember emésztőrendszerére és a bél egészségére:

- ✓ prebiotikumként funkcionálnak, és táplálékforrást biztosítanak a bélflóra számára;
- ✓ természetben előforduló növényi élelmi rostként viselkednek.

Béta-glükánokban gazdag zabrost

A zab egyedülállóan tápláló étel, mivel kiváló lipideket és nagy mennyiségű oldható élelmi rostot tartalmaz.

A zabrost előnyei és tápértéke:

- ✓ jó szénhidrát- és rostforrás, többek között magas a rostos béta-glükán-tartalma,
- ✓ több fehérjét és zsírt tartalmaz, mint a legtöbb gabonaféle,
- ✓ fontos vitaminokat (B-komplex, folsav), ásványi anyagokat (Mn, P, Mg, Cu, F, Zn, Ca, K) és antioxidánsokat – például polifenolokat tartalmaz.

A zab béta-glükánok fogyasztása hozzájárulhat a vércukorszint és a vér koleszterinszintjének csökkentéséhez.

Almapektinek

Almapektin gyengéd, mégis hatékony tisztító

A pektinek vízben oldódó élelmi rostok, amelyek vízzel keveredve gélt formálnak.

Élelmi rostként a pektin segít kiegyensúlyozni a bélműködést, valamint telítettség érzését kelti.

Ezt a természetes rostot gyakran használják gyengéd, mégis hatékony tisztító hatása miatt.

Ha egy étkezés során pektint is juttatunk a szervezetünkbe, akkor azzal csökkenthetjük a glükózszint-emelkedést, amelyet az adott étkezés okoz a vérben.

A pektinek elősegítik a vér megfelelő koleszterinszintjének fenntartását.

Acerola cseresznye

Acerola gyümölcs, magas természetes C-vitamin-tartalommal

Az acerola Közép-Amerikában őshonos cserje, jóízű vörös cseresznyeterméssel.

100 g gyümölcsben ,ami nagyjából 20 szem cseresznyének felel meg, 1677 mg C-vitamin van.

11 különböző gyümölcs összehasonlításakor kiderült, hogy közülük **az acerola antioxidáns hatása a legmagasabb,** lassítva ezzel a biológiai rozsdásodást.

Összehúzó hatása miatt hasznos a bőrproblémák kezelésére, a bőr rugalmassá tételében, valamint az emésztőrendszeri problémák megszüntetésében.

Galagonya – természetes, emésztést elősegítő növény

Galagonya magas polfienol antioxidánst artalmú

A galagonya savanykás,apró, piros gyümölcs, amely fákon cserjéken nő. Mind Európában, Észak-Amerikában és Ázsiában egyaránt ismert.

A galagonyát évszázadok óta használják gyógynövényként emésztési problémák, szívelégtelenség és magas vérnyomás kezelésére.

Része a hagyományos kínai orvoslásnak.
Ún.melegítő hatású, amely a lépre, a gyomorra, a szívre és a májra fejti ki jótékony hatását.

Ételmozgató hatása van, és stimulálja az emésztőenzimeket, így megakadályozza a táplálék stagnálását, és segíti az emésztést.

Az immunrendszer támogatója, a D_3-vitamin

- A D3-vitamin erősíti az immunrendszert
-Segít megelőzni a légúti fertőzéseket ilyenkor télen
-A D_3-vitamin nélkülözhetetlen a csontok egészségének megőrzéséhez. Segíti a kalcium és a foszfor felszívódását.

500%
D_3-vitamin

A D-vitamin fontos szerepet tölt be a bélflóra egészséges egyensúlyának fenntartásában, és segít az emésztőrendszeri megbetegedések kezelésében.

A napfény hatékony módszer a D-vitamin-bevitelre, de télen felnőttek és gyermekek számára egyaránt elengedhetetlen, hogy a D-vitamint pótoljuk étrendkiegészítő segítségével.

Xilit, a természetes édesítőszer

Xilit, a természetes édesítőszer nyírfából

A xilit természetes édesítőszer, amelyet a nyírfából nyernek ki, valamint megtalálható számos gyümölcsben és zöldségben is

.

A xilittől nem emelkedik a vércukorszint, így a cukorbetegek és elhízottak számára kiválóan alkalmas a cukor helyettesítésére.

A xilit is táplálja a jótékony baktériumokat a bélben. Oldódó rostként viselkedik, és segít megőrizni az emésztőrendszer egészségét.

Tiens Multi-Fiber Rágótabletta

Azoknak, akik bélműködési zavartól, székrekedéstől, hasmenéstől puffadástól szenvednek

Azoknak akik stresszesek,ülő életmódot folytatnak, nem sportolnak, hízásra hajlamosak

Azoknak az időseknek, akiknél fennáll a csontritkulás, vastagbélrák veszélye

Akiknek bőre, mája vagy bél-rendszere méregtelenítést igényel

Akiknek magas a vércukor- és koleszterin-szintjük, vagy magas a vérnyomásuk

Gyermekeknek, akiknek immunrendszere megerősítésre szorul, hogy ellenálljon a szezonális fertőzéseknek

Tiens Multi-Fiber Rágótabletta

Nettó tömege: 96 g (**60 tabletta** x 1,6 g).

Ajánlott napi adag: rágjon el naponta 2x 1-3 tablettát (max. 6 db tabletta naponta).

	6 tabletta tartalma:
Polidextróz	1500 mg
IM-oligoszacharidok	1488 mg
Almagyümölcspor	1440 mg
Akáciagumi	1140 mg
Zabgabonapor	600 mg
Galagonyagyümölcs-por	546 mg
Acerolagyümölcs-kivonat - C-vitamin	288 mg - 144 mg*
Sárgarépapor	78 mg
D_3-vitamin	25 µg (1000 IU)**
*180% és **500% NRV (Napi beviteli érték) 6 tablettában	