



FOS SYRUP
FOR THE PROPER
FUNCTION OF THE
DIGESTIVE SYSTEM



Legyen szép kívül és belül!

A tápanyagok felszívódása és a mérgező anyagok eltávolítása is elsősorban a bélrendszerünkben történik. Igaz az állítás, miszerint az egészség a bélrendszer egészségével kezdődik. Kutatások szerint a testünkben felhalmozott mérgező anyagok nagy része is a bélrendszeren keresztül jut a szervezetünkbe.

Mi határozza meg, hogy a vastagbél támogatja egészségünket vagy valamilyen probléma kialakulását okozza?

Röviden: a baktériumok.

Egy baktérium lehet jótékony vagy kártékony, és a vastagbélben mindkettő megtalálható. A káros baktérium felerősíti a betegségeket.

A jótékony baktérium pedig elengedhetetlen az emésztőrendszer egészséges működéséhez. Mivel immunrendszerünk működéséért 80%-ban a bélrendszer felelős, ezért érthető, hogy a "jó egészség alapja" az egészséges bélrendszer.

A TIENS a Fruktózán szirupot hívja segítségül a jó-rossz baktérium egyensúly megteremtéséhez:

Amikor a jó-rossz baktériumok aránya kiegyensúlyozott, három pozitív változás következik be:

1. Csökkennek vagy megszűnnek az emésztési problémák.
2. A szervezet elkezd felhasználni az összes bevitt, hasznos tápanyagot.
3. Az immunrendszer tehermentessé válik és alkalmas lesz a betegségek legyőzésére.

A jó baktériumok az elsődleges védőpajzsot jelentik a különböző betegségeket okozó organizmusok ellen.

Valamint az idő előtti öregedés ellen, melyet baktériumokat és gombákat termelő méreganyagok okoznak.

Kimutatták, hogy napi 1g Frukto-oligoszacharid fogyasztásával csökkenthetjük a nemkívánatos elemeket, és egyúttal megnövelhetjük a jótékony baktériumok jelenlétét a bélrendszerben, segítve az egészséges bélflóra kialakulását.

Érdekességek a bélbaktériumokról:

- Bélrendszerünkben 100 trillió mikroorganizmus található.
- Ez a populáció 500 különböző fajból áll.
- A jó és rossz baktériumok aránya határozza meg a teljes szervezetünk foglaltságát. Az ideális arány 85% jó-, és 15% rossz baktérium.
- A jótékony baktérium egyik feladata, hogy megakadályozza a rossz baktériumok elszaporodását a vastagbélben.

Mi a Frukto-oligoszacharid (F.O.S.)?

A frukto-oligoszacharid egy a természetben megtalálható szénhidrát, mely kis koncentrációban fellelhető például a céklában, a csicsókában, a cikóriában, a banánban. A frukto-oligoszacharid napi fogyasztása segíti a jótékony baktériumok szaporodását a bélrendszerben.

Ezek a baktériumok pedig fenntartják a bélrendszer egészséges működését és távol tartják a kártékony baktériumokat, mint például az E.coli, a clostridium és a szalmonella. A frukto-oligoszacharid édes ízű, az édesítő képessége kb. fele a cukorénak, viszont a kalória mennyisége csak 10%-a a cukorhoz képest.

Habár a nyugati országokban még csak mostanában vált népszerűvé a frukto-oligoszacharid, Japánban már hosszú évek óta használt étrend-kiegészítőként ismert. A Japánok rendkívül nagy hangsúlyt fektetnek a jótékony baktériumok bevitelére és széleskörben elterjedt a használatuk, mint "élelmiszer-adalék", melynek fontos egészségvédő szerepe van.

A frukto-oligoszacharid egy olyan szuper tápanyag, mely jóval többet tesz, mint a bélflóra helyreállítása.

Az emésztés javítása

A frukto-oligoszacharid serkenti, a rövid szénláncú zsírsavak termelődését különösen a biturátét, mely a vastagbél "üzemanyaga".

A frukto-oligoszacharid a biturát szint növelésével segíti fenntartani a bélnyálkahártya egészségét. Ezáltal csökken a bél pH-ja, elősegítve a rövid szénláncú zsírsavak termelését, és ezáltal fenntartva a vastagbél egészséges állapotát.

Amellett, hogy a frukto-oligoszacharid élelemként szolgál a baktériumok számára, egy olyan vízben oldódó emészthetetlen rost, melynek segítségével víz jut a bélrendszerbe, így megelőzve a

székrekedés kialakulását. Azáltal, hogy fenntartja a jótékony baktériumokat, hozzájárul az egész emésztőrendszer kiegyensúlyozott működéséhez.

Referencia: Prebiotics in the gastrointestinal tract; S. MACFARLANE, G. T.MACFARLANE, J. H. CUMMINGS; Alimentary Pharmacology & Therapeutics;Volume 24, Issue 5, pages 701–714, September 2006

Az immunrendszer erősítése

Frukto-oligoszacharid használatával akár ötszörösére is emelhetjük a jótékony baktériumok mennyiségét a bélrendszerben akár már egy hét után is. Ez kiszorítja a káros baktériumokat és egyúttal csökkenti a mérgeanyagokat is a szervezetben. Így az immunrendszer fel tudja venni a harcot a különböző betegségek ellen.

A legtöbb magas rost tartalmú étel csak a bélrendszer tisztítását segíti elő, a frukto-oligoszacharid viszont ezen felül elősegíti a tápanyagok felszívódását a belek falán keresztül. Ha elegendő mennyiségű jótékony baktérium van a szervezetben, akkor a B-vitamin termelés is megfelelő.

Referencia: Hughes C, Davoodi-Semiromi Y, Colee JC.

Galactooligosaccharide supplementation reduces stress-induced gastrointestinal dysfunction and days of cold or flu: a randomized, double-blind, controlled trial in healthy university students. Am J Clin Nutr. June 2011

A kalcium és magnézium felszívódásának javítása

Számos tanulmányban írtak arról, hogy a frukto-oligoszacharid serkenti a kalcium felszívódását a belekben. A frukto-oligoszacharid erjedése csökkenti a belek pH értékét, mely elősegíti a különböző ásványi anyagok oldhatóságát, ezáltal többet von ki ezekből

szervezetünk a különböző élelmiszerekből. Az oldhatóság növelésével a kalcium felszívódása is könnyebbé válik, ezáltal fenntartja a csontsűrűséget, megelőzi a csonttrikulás kialakulását.

Referencia: "Journal of Medicinal Food"; Combining Fructooligosaccharide and Dried Plum Has the Greatest Effect on Restoring Bone Mineral Density Among Select Functional Foods and Bioactive Compounds; B.H. Arjmandi, et al;

April 2010

Van den Heuvel, E., et al. (1999). "Oligofructose stimulates calcium absorption in adolescents". American Journal of Clinical Nutrition 69 (3): 544–548. PMID 10075343

A koleszterinszint csökkentése

A frukto-oligoszacharid hatékonyan akadályozza meg a koleszterin felszívódását a bélrendszerben, segíti a lipidek anyagcserefolyamatait a magas koleszterinszinttel vagy cukorbetegséggel küzdők számára. Alacsonyan tartja a koleszterin és vércukorszintet.

Referencia: Yamashita K, Kawai K, Itakura M. Effect of fructo-oligosaccharides on blood glucose and serum lipids in diabetic subjects. Nutr Res 1984;4:961-6.

A maastrichti Egyetem kutatói nemrégiben publikált kiadványukban arra utalnak, hogy a frukto-oligoszacharid, hatékony lehet a súlycsökkentésben is. A frukto-oligoszacharid fogyasztásával a "jóllakottság-hormonszintet" magasan lehet tartani, így szabályozza az étvágyat és egészséges vércukorszintet tart fenn.

Referencia: Verhoef SP et al. Effects of oligofructose on appetite profile, glucagon-- like peptide 1 and peptide YY3-36 concentrations and energy intake. Br J Nutr.

2011 Jun 17:1-6.

Egészséges bőr

A tiszta és egészséges bélrendszernek köszönhetően megnő a tápanyagok felszívódása, mely szép bőrt is eredményez.

A belekben található jótékony baktérium B-vitamint és folsavat termel, melyek elengedhetetlenek az egészséges bőr fenntartásához.

Fogyasztása ajánlott:

- Emésztési problémákkal küzdők számára
- Rossz táplálkozási szokások esetén
- Ha fogyni szeretne
- Időseknek
- Ha fáradtnak, gyengének érzi magát

Ajánlott használat

Bármilyen ital édesítésére, vagy gabonapehelyhez adva reggelihez, valamint gyümölcscsel és joghurttal is fogyasztható.

Felnőttek részére 1-2 tasak (10ml/tasak) naponta.

A helyreállítási folyamatok következtében a termék alhasi kellemetlenségeket okozhat.

A javasolt fogyasztás szerinti alkalmazás után a bélrendszer megtisztul, egészségessé válik és a szervezet visszatér a **normális működéséhez**.

www.tienselet.hu

<http://blog1.tiens.com/80830143>