

# EGÉSZSÉG

# IMMUNRENDSZER



**TIENS Tanácsadók célja**

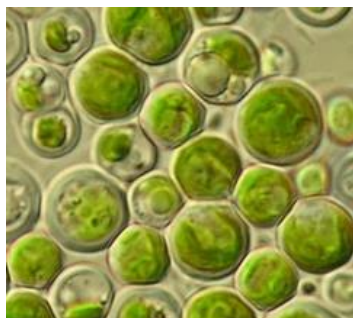
**“A világ egészségének megőrzése,  
a társadalom támogatása,  
az üzleti fejlődés és  
az ország, a közösség javának  
szolgálatára”**

**TIENS víziója**

**„Great health for all”**



# SPIRULINA Immunerősítő- Fehérjebomba - Superfood



- Spirulina - kékeszöld **cianobaktériumok** biomasszája - **spirális alakú, többsejtű, de sejtmag nélküli**, a napfényből energiát véve **fotoszintetizálnak**, és így sokszorozzák magukat – sós és édesvízben is megtalálhatóak, **lúgos tavakban tenyészhető** +a Chlorella méretének 100-szorosára is meg tud nőni. *Míg a Chlorella gömbalakú egysejtű mikroorganizmus, egy sejtmaggal és egységesen zöld színű.*
- „**Spirál szivacs**”, amely minden vizes környezetben lévő **tápanyagot és szennyeződést is magába szív** = **csak ökológiai tisztaságú forrásból származót fogyasztunk** / Kínából, a Yunnan tartományban található Chenghai-tóból nyerik. Ez a terület érintetlen, szennyező anyagoktól mentes.
- Már **3 millió évvel ezelőtt az aztékok** is felismerték **magas tápanyagértékét**, de csak a 40-es években kezdték kutatni, azóta **több, mint 1000 cikk született belőle**
- **1970-es években a NASA** helyezte előtérbe, javasolták, hogy az asztronauták tenyészék az űrben, és **fogyasszák rendszeresen**
- **65-71%-a teljes értékű fehérje** (aminosavak, **8 esszenciális** is!)- állati fehérjékre jellemző

# SPIRULINA Immunerősítő- Fehérjebomba - Superfood



- **65-71%-a teljes értékű fehérje** (aminosavak, **8 esszenciális is!**)-  
állati fehérjékre jellemző
- **Vitamin B1 (thiamin)**
- **Vitamin B2 (riboflavin)**
- **Vitamin B3 (niacin)**
- **Réz**
- **Vas**
- valamint kisebb mennyiség: **Mg, Se, NaCl**
- Egy evőkanál (7 gramm) Spirulina kis mennyiségű zsírt biztosít -  
körülbelül 1 gramm -, beleértve az **omega-6 és az omega-3 zsírsavakat** is, körülbelül 1,5–1,0 arányban.

# SPIRULINA

## Fehérjebomba - Superfood



**Spirulina ideális étrend-kiegészítő vegetáriánusok, vegánok, idősek és lábadozók számára**

A fehérjék/aminosavak szervezetünk alapeleme a víz mellett  
-A **Spirulina** nem csupán **tartalmazza az összes szükséges aminosavat**, de azokat olyan formában, amely **ötször könnyebben emészthető**, mint a szója vagy a hús

**Spirulina** 8 esszenciális aminosavat

**Spirulina** 10 nem esszenciális aminosavat a 12-ből  
valamint

- **ásványi anyagok** és **mikroelemek**:

- **vas** –**vvt/ hemoglobin képzés** /terhesség, anémia; **koronavírus Hgb szétesés**
- **réz** - **szabadgyökök** megkötése, **immunitás**
- **magnézium** - **hiánya izomgörcsök** formájában jelentkezik/ szívben veszélyes is lehet!
- **Vitamin B1 (thiamin)**
- **Vitamin B2 (riboflavin)**
- **Vitamin B3 (niacin)**

# SPIRULINA

# Immunerősítő- Superfood



AJÁNLOTT NAPI ADAG  
3x2 db kapszula

Kiszerezés  
100 db kapszula

- 1., **B vitamin** bomba – az idegrendszer védelmezője, edzője
- 2., Festékanyagai az **anémia/ vérszegénység ellen** védenek
- 3., **Magas anti-oxidatív kapacitású** – gyulladáscsökkentő folyamatok ellen véd
- 4., Növelheti az **izomerőt és az izomaktivitás hosszát**
- 5., Képes a **vér lipidjeinek pozitív befolyásolására** – LDL, összkoleszterin csökken, HDL növekszik,
- 6., **Megvédi a „rossz” zsírokat/ „LDL”-t az oxidációtól**
- 7., Képes **csökkenteni a vérnyomást** magas dózisban alkalmazva
- 8., Segíthet a **vércukorszint szabályozásában**
- 9., **Feltételezhetően kemoprotektív**, un. rák megelőző, rákellenes tulajdonságokkal rendelkezik
- 10., Remekül **csökkenti az allergiás rhinitis tüneteit**



# Fizzy

## Magnézium pótlás

### Az „élet királya” az „élet eleme”

A magnézium az emberi test **4. legfontosabb** ásványi anyag

Kulcsszerepet játszik az **egész szervezetünk és az agy egészségében**

DE előfordulhat, hogy **nem fogyasztunk eleget belőle**, még akkor sem, ha egészséges táplálkozunk.



Fizzy

Magnézium hiány fő tünetei

# MAGNESIUM DEFICIENCY



INSOMNIA



LEG CRAMPS



ANXIETY



BODY ACHE



OSTEOPOROSIS



MIGRAINE HEADACHES

# Fizzy

# Magnézium



- 1., Több száz alap-biokémia reakcióban vesz részt**
- 2., Növelheti a fizikai és a szellemi kapacitást**
- 3., Elűzi a depressziót**, javítja az idegrendszer stressz tűrő képességét
- 4., Migrén ellenes hatású** – megelőzi a kialakulását, tüneteket csökkenti
- 5., Csökkentheti a magas vérnyomást**
- 6., Gyulladáscsökkentő hatású** – a gyulladás a vezető oka a korai öregedésnek, az elhízásnak és egyéb krónikus, vagy rosszindulatú betegségeknek
- 7., Kontroll alatt tartja a vércukor szintet** – véd a 2-es típusú cukorbetegséggel szemben
- 8., Csökkenti az Inzulínrezisztencia kialakulásnak esélyét**
- 9., Csökkenti a PMS** (premenstruációs szindróma) **tüneteit** / vízretenció, alhasi görcsös fájdalom, ingerültség
- 10., Megelőzi a csontritkulást** – fenntartja a csontok megfelelő mineralizációját és regenerációját



# Fizzy

# Magnézium



## A TIENS kifejlesztette a Fizzy nevű termékét

– az étrend-kiegészítőt, amely pótolja a magnéziumot a szervezetben.

A termék **édes bazsalikomból** és **céklából** nyert kivonatokkal dúsított magnéziumot tartalmaz.

A készítményben található **magnézium könnyen felszívódó formában van jelen**: magnézium-karbonátként, magnézium-oxidként, valamint **bazsalikom-kivonatként**, amely az egyik legkiválóbb magnéziumforrás.

A készítmény **pezsgőtabletta** formátumú, így adagolása egyszerű, a hatóanyagok pedig **gyorsan felszívódnak**.

Éppen ezért **hamar képes enyhíteni a magnéziumhiány okozta tüneteket**.

### **AJÁNLOTT MAGNÉZIUM DÓZIS**

Férfiak: 400-420 mg/ nap

Nők: 310-320 mg/ nap

#### Aktív összetevők (1 pezsgőtablettában):

Magnézium-karbonát	1200 mg (300 mg of Mg – 80% RDA)
Kálium-bikarbonát	960 mg (374 mg of K – 19% RDA)
Magnézium-oxid	133 mg (80 mg of Mg – 21% RDA)
Cékla kivonat	40 mg
Bazsalikom kivonat	25 mg
B2-vitamin	1,4 mg (100% RDA)

# Cink

## Cink előnyös tulajdonságai

Szervezetünk nem tudja megtermelni, kívülről kell pótolni

Az „egészség és a szépség eleme”



- 1., Részt vesz több, mint 300 ENZIM működésében** - fehérje szintézis, metabolikus folyamatok, emésztés folyamata, idegrendszer működése, stb.
- 2., Erősíti az immunrendszert** - csökkenti a gyulladásos mediátorok jelenlétét a szervezetben, amelyek felelősek számos, az idős korhoz köthető betegségekkel, pl. szív-érrendszeri, rosszindulatú és mentális betegség kialakulásáért + bőr-, nyálkahártya védelem
- 3., Elősegíti a normál hegesezési folyamatokat** – égés, fekélyek
- 4., Aknéra való hajlam, tünetek csökkentése**- faggyúmirigy szabályozása, gyulladás gátlása

# Cink

## Cink hiányos állapotok



### Hiányállapotok megjelenési formái:

- lassú, gyenge immunválasz
- hasmenés, bőrkiütések, száraz bőr, haj
- csökkent étvágy
- lelassult növekedés és fejlődés, késleltetett nemi érettség

### - Súlyos cink hiány ritka,

de megfigyelték egyes esetekben (genetikai mutációk, szoptató anyák alacsony cink bevitelénél, alkoholizmus esetén, immunszuppresszív szerek hosszas adagolásánál)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4902399/>

- Feltehetően a világon **2 milliárd ember cinkhiányos tüneteitől szenved** a nem megfelelő cinkbevitel miatt <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4175048/>
- Az elmaradott országokban **évi 450.000 haláleset** hozható összefüggésbe az alacsony cinkbevitellel az **5 évesnél fiatalabb** korosztályban (2008/ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18270521>)





# Cink

## Rizikócsoport



### AJÁNLOTT NAPI DÓZIS:

2-3 kapszula/ nap

Cinkhiányos állapotnak vannak kitéve az alábbi rizikócsoportba tartozók:

- krónikus **emésztőrendszeri betegségben** szenvedők
- táplálkozási rendellenességben szenvedők: **anorexia nervosa, bulémia**
- **vegetáriánusok** és a **vegán** táplálkozást folytató személyek
- **terhesek** és a **szoptató anyák**
- idősebb gyermekek, akik **nem szoptak csecsemőkorukban**
- **sarlósejtes anémiás** betegek
- krónikus **vesebeteg**
- **alkoholisták, drogfüggők, dohányosok**

*A túlzott mennyiségű, indokolatlan cinkbevitel következtében émelygés, gyomorfájás, étvágytalanság, fejfájás tünetei jelentkezhetnek.*

EGÉSZSÉG

IMMUNRENDSZER



TIENS víziója

„Nagyszerű Egészséget Mindenkinék”