

TIENS



**TIENS
FOS sīrups**

Cik vesels ir tavs zarnu trakts?

TIENS

Zarnu trakts ir organisma galvenais imūnsistēmas orgāns.

Vairāk kā **70% imūnsistēmas šūnu** atrodas zarnu gļotādā.

Zarnu trakta veselība ir tiešā veidā saistīta ar novecošanās fiziskajiem procesiem.

Zarnu trakts – galvenais orgāns , kas palīdz absorbēt barības vielas un toksīnus.

Patiesībā veselība sākas resnajā zarnā

Pēc veselības avotu datiem līdz pat 90% no visiem toksīniem organismā nokļūst caur zarnu traktu, tai skaitā caur resno zarnu.



Cik vesels ir tavs zarnu trakts?

TIENS

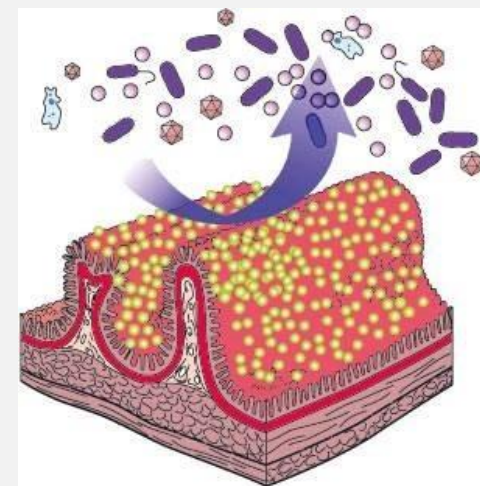
Kas ietekmē zarnu trakta veselību un rada apstākļus, kas var radīt veselības problēmas?

Tās ir **BAKTĒRIJAS**

Baktērijas mēdz būt labās un sliktās un resnā zarna ir viena no galvenajām to glabātuvēm.

Sliktās baktērijas izraisa saslimšanu, labās ir gremošanas trakta veselības pamats.

Tieši tāpēc gremošanas sistēma ir **«veselības sakne»**.



Interesanti fakti par zarnu trakta baktērijām

- Savu zarnu traktu mēs dalām ar 100 triljoniem dažādu mikroorganismu
- Pastāv 500 dažādu veidu baktērijas
- Labo un slikto baktēriju attiecība organismā ir viens no galvenajiem vispārējā veselības stāvokļa faktoriem. Ideālais sadalījums – 85% labās baktērijas un 15% sliktās.
- Labvēlīgās baktērijas kontrolē nelabvēlīgo attīstību un to atrašanās vietu resnajā zarnā.



3 pozitīvās pārmaiņas, kas notiek, kad ir sasniegts balanss starp baktērijām:

- Gremošanas problēmas **samazinās vai pazūd**;
- Organisms sāk **izmantot visu labo pārtiku** un uztura bagātinātājus, kurus lietojat;
- **Nostiprinās imūnsistēma** un labāk cīnās ar slimībām.

Vai tavs zarnu trakts ir vesels?

Vēdera
uzpūšanās
un
aizcietējumi

Slikts ādas
stāvoklis



Trūkst
enerģijas



Gremošanas
trakta
problēmu
pazīmes

TIENS

Slima gremošanas trakta sekas

- Vājums un spiediens uz sirdi;
- Ādas defekti, bālums, psoriāze, pigmentācijas plankumi un grumbas. Plaušu kairinājums un slikta elpa;
- Ietekmē smadzeņu darbību, ietekmē garīgās funkcijas un izraisa strauju novecošanu. Sāpes un stīvums locītavās, attīstās artrīts;
- Muskuļu vājums un nogurums;
- Atņem jaunību, veselību un noved pie priekšlaicīgas novecošanas;



Daudzi eksperti uzskata, ka visas slimības sākas no zarnu trakta. Pārstrādātā pārtika zarnu traktā izstrādā toksiskas vielas un nodrošina labvēlīgu vidi nelabvēlīgajām baktērijām.

Tāpat tiek bloķēta labo uzturvielu uzsūkšanās. Tas viss noved pie organisma saslimšanas.

Vesela gremošanas trakta pazīmes

Vesela un mirdzoša āda
Veseli nagi un mati
Tīra elpa
Ēdiens labi pārstrādājas
Vēdera izeja laika posmā no 18 - 24



FOS - Fruktooligosaharīdi

Ja lietot 1 g FOS sīrupa katru dienu,
samazināsies slikto baktēriju
daudzums un 5 reizes palielināsies
labvēlīgo baktēriju skaits, kas
nodrošinās veselīgu zarnu mikrofloru



TIENS

- Frukto-oligosaharīdi (FOS) ir **dabiski polisaharīdi**, kas ir daudzos augos, piemēram, bietēs, banānos un topinambūros.
- Tās ir labs substrāts bifidobaktēriju dzīvotspējas uzturēšanai un vairošanai zarnās
- Šīs baktērijas, savukārt, **ATBALSTA** zarnu trakta veselību un cīnās pret "sliktajām baktērijām", piemēram, tādām kā zarnu nūjiņas, klostrīdijas un salmonella.
- FOS ir tāda pati salda garša kā cukuram, bet tajā ir par **10 % mazāk kaloriju**.

TIENS izmanto FOS sīrupa spēku, lai līdzsvarotu labo un slikto zarnu baktēriju attiecību

Kaut arī FOS šobrīd kļūst populārs Rietumos, Japānā daudzus gadus to jau izmanto kā UZTURA BAGĀTINĀTĀJU. Japāņi šo draudzīgo baktēriju ir uztvēruši ļoti nopietni un tāpēc FOS tiek plaši izmantots kā ikdienas uztura bagātinātājs organisma funkcionalitātes nostiprināšanai.

FOS ir uzturviela, kas vairāk nekā tikai atjauno zarnu floru.

TIENS FOS sīrups

TIENS

- *Uzlabo gremošanu*
- *Stiprina imūnsistēmu*
- *Uzlabo kalcija un magnija uzsūkšanos*
- *Samazina holesterīna līmeni*
- *Veicina ādas veselību*
- *Palīdz samazināt svaru*



Ja katru dienu lieto 1 gramu FOS, kaitīgo baktēriju skaits samazināsies un labvēlīgo baktēriju skaits palielināsies piecas reizes, kas radīs veselīgu zarnu mikrofloru.

FOS stimulē tādu taukskābju izstrādi resnajā zarnā kā butirāts. Paaugstinot butirātu līmeni FOS palīdz uzturēt zarnu gļotādas veselību. Tas savukārt pazemina pH līmeni resnajā zarnā. pH līmeņa pazemināšana palīdz uzturēt resnās zarnas veselību.



Bez tā, ka FOS ir baktēriju barība, jo tas neabsorbējas, FOS sastāvā ir arī šķīstoša šķiedrviela, kura palīdz regulēt gremošanu un novērš aizcietējumus.

Imūnsistēmas stiprināšana

TIENS

Lietojot FOS var palielināt labo baktēriju blīvumu zarnu traktā līdz pat 5 reizēm dažu nedēļu laikā. Tas samazina sliktās baktērijas un toksīnu līmenis organismā samazinās.

Imūnsistēma attiecīgi darbosies un labāk cīnīsies ar infekcijām un slimībām.

Augstais šķiedrvielu sastāvs FOS ne tikai palīdz attīrīt zarnu traktu, bet arī uzlabo gremošanu, palielina uzturvielu absorbēšanos caur zarnu trakta sienām. Kad organismā ir pietiekami labvēlīgo baktēriju, organisms sāk labāk ražot B vitamīnu



- FOS uzlabo kalcija uzsūkšanos zarnu traktā.
- FOS baktēriju fermentācija pazemina zarnu trakta pH līmeni, kas palielina minerālu izšķīšanu.
- Palielinātā šķīstamība palīdz vieglāk uzsūkties asinīs caur zarnu trakta sienām.
- Tāpēc FOS padara kaulus blīvākus un to var lietot osteoporozes profilaksei.



FOS efektīvi novērš holesterīna uzsūkšanos zarnu traktā, uzlabo vielmaiņu cilvēkiem ar paaugstinātu holesterīna līmeni un cukura diabētiķiem. Tas samazina holesterīna un taukskābju uzsūkšanos asinīs.



Māstrihstas universitātes zinātnieku publicētie jaunākie dati ļauj pieņemt, ka FOS var tikt izmantots arī svara samazināšanai. Lietojot FOS rodas sāta sajūta, jo tas regulē apetīti un uztur normālu cukura līmeni asinīs.

Vesels zarnu trakts uzlabo uzturvielu uzsūkšanos,
kas ir pamats veselīgai ādai

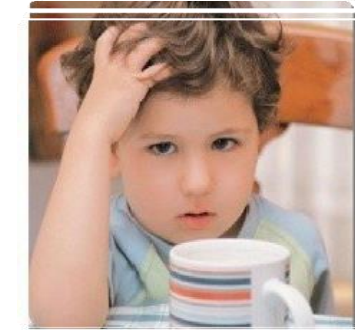
Labvēlīgās baktērijas zarnu traktā ražo B grupas
vitamīnus un folijskābes, kas nepieciešamas ādas
veselībai



TIENS FOS sīrupu iesaka:

TIENS

- Ja Jums ir gremošanas problēmas
- Nepareizs uzturs pieaugušajiem un bērniem
- Ja vēlaties samazināt svaru
- Lai nodrošinātu veselīgu gremošanu gados vecākiem cilvēkiem
- Ja jūtaties noguris un vārgs





Aktīvās sastāvdaļas:

Var tikt izmantots kā veselīgs saldinātājs jebkuram dzērienam, putrām, svaigiem augļiem, jogurtam vai augļu sulas

1-2 paciņas dienā pa 10ml pieaugušajiem

Iespējams, ka uzsākot lietot šo produktu var rasties diskomforta sajūta kuņģī. Pēc regulāras lietošanas, kad zarnu trakts būs attīrījies, atveseļojies un atpūties, diskomforts pāries.

TIENS



VESELS ZARNU TRAKTS
IR VESELĪBAS PAMATĀ!