



# TIENS IKAN rakke noorendavad kapslid (*ekstra*)

lidne tee tervise, õnne ja pikema  
eluni



# Taastumine

Inimkeha "vaikimisi režiimiks" on pidev **taastumine**.

Mõned rakud uuenevad täielikult (veri, maks, nahk).

Siiski on sind noorena ja värskena hoidval rakkude jagunemise võimel omad piirid.

Keha ühed olulisemad rakud on **aju- ja südamerakud**, aga need ei suuda eriti uueneda.

**Seepärast hoolitse oma keharakkude eest!**



# Taastumine

**Vananemine** on kahjustuste kogunemine (näiteks oksüdatiivsest stressist tekkivad mutatsioonid) rakkudes, kudedes ja organites.

Kui need kahjustused õnnestub taastada, siis seda nimetatakse **noorenemiseks**.





# Geneetika vs elustiil

**Kui palju** määravad ära **sinu geenid** ning kui palju sõltub **sinu elustiilist**?

Kui usud, et

- nooruslikkus sõltub **70% ulatuses geneetikast**, ei pruugi sa olla oma elustiili muutmiseks motiveeritud.
- nooruslikkus sõltub **70% ulatuses elustiilist**, oled rohkem **motiveeritud elustiilimuudatusi ette võtma**.

# Traditsioonilise Hiina meditsiini lähenemine

---

Traditsioonilise Hiina meditsiini üheks keskseks ideeks on **haiguste ennetamine** kui **ülim** meditsiini vorm.

Haiguste ennetamise teooriaid ja meetodeid nimetatakse **Yang Shengiks** (tõlkes “toitev elu”).



Soovid elada  
**pikemat,  
õnnelikumat,  
tervislikumat elu?**

---

Soovid **taastada  
oma noorusliku  
elujõu?**



TIENS

# TIENSi soovitusel paremaks eluks

---

TIENS võib aidata sul kosutada oma organismi elujõudu  
TIENS Ikan rakke noorendavate kapslite (ekstra) abil.

Looduslik taimne toidulisand  
ainulaadse „pikaealisuse ravimtaimega”,  
sisaldab ka muid tõhusaid toimeaineid nagu porgandipulber,  
roheline tee ekstraktid, C-vitamiin ning kroomiga rikastatud pärm.

# Aktiivained



Roheline tee  
(*Camellia sinensis*)



Viielehine eluväät  
(*Gynostemma pentaphyllum*)



Lilla porgandi pulber



Kroomiga rikastatud pärm



C-vitamiin (askorbiinhape)



# Viielehine eluväät kui adaptogeen

- **Adaptogeenid** on traditsioonilises Hiina meditsiinis hästi tuntud.
- Neid kutsutakse **igasuunalisteks ravimtaimedeks** (suudavad reguleerida teatavaid kehafunktsioone kõikides kehale vajalikes suundades).
- Adaptogeenid saavad oma igasuunalise toime **saponiinidest**.
- Viielehise eluväädi erakordselt rohke saponiinisaldus annab taimele võime **reguleerida kehafunktsioone**, mõjutades kõike alates energiast ja immuunsusest kuni kehakaalu ja kolesteroolini.
- Viielehine eluväät on **unikaalne** oma **üleüldise elujõudu andma mõju poolest**, mida on ka teadlased oma uurimistöödega tõestanud.



# Viielehine eluväät - salapärane Hiina ravimtaim

Puhastab kuumust ja toksiine

Vähendab ärevust

Vananemisvastane

- Rahvasuus kutsutakse **“igavese nooruse ravimtaimeks”**.
  - tugevdab tervist ja elujõudu
  - teadlased on leidnud, et viielehine eluväät sisaldab enam kui 80 erinevat saponiini; teadaolevalt on tegemist on saponiiniderohkeima taimega maailmas.
- See sisaldab **kolm korda nii palju aktiivaineid** – saponiine – kui ženšenn.
- Noorendava toimega adaptogeen.
- **Võimas toitaine** – sisaldab rohkelt aminohappeid, vitamiine ja mineraale, millel on kehale tervistav toime, muuhulgas: kaltsiumi, rauda, mangaani, fosforit, seleeni, tsinki ja kaaliumi.
- Funktsionaalne toimeaine: güpenosiid



**Immuno-  
modulatsioon**



Immunostimulant - kasulik, kui keha immuunsustase on langenud, et organism suudaks haigustele vastu panna

**Antioksidant**



Suudab takistada hapniku vabade radikaalide toimet ning kaitsta rakke oksüdeerumise eest

**Hüperlipideemia  
vastane**



Aitab reguleerida rasvade ainevahetust (kolesterool ja triglütseriidid)

**Hüperglükeemia  
vastane**



Aitab säilitada normaalset vereglükoosi taset



# Roheline tee

- Roheline tee sisaldab paljusid kehale kasulikke toitaineid.
- Näiteks sisaldab roheline tee epogallokatehhiingallaati (EGCG-d) - looduslikku ja ülitõhusat antioksüdanti
- Samuti on rohelistes tees rohkesti **polüfenoole**, näiteks flavonoide ja katehhiine.
- **Rohelises tees sisalduvad katehhiinid:**
  - aitavad reguleerida rasvade ainevahetust
  - hoiavad seedesüsteemi tervist
  - toetavad seedeelundkonna talitlust
  - aitavad kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest
  - toetavad mälufunktsioone
  - aitavad kaitsta nahka UV-kiirgusest ja saastest tingitud oksüdatiivse stressi eest



# Roheline tee ja kofeiin

**Kofeiin** on tuntu stimulant. See parandab ajufunktsioone, sealhulgas keskendumisvõimet, ärksust ning vastupidavust.

Tee sisaldab ka aminohapet **L-teeiini**, mis toimib kofeiiniga sünergias.

## **Rohelises tees sisalduv kofeiin aitab:**

- parandada keskendumisvõimet ning suurendada ärksust ja tähelepanuvõimet
- suurendada vastupidavust
- vähendada treeningu ajal pingutust

# Lilla porgand

- Lilla porgand on hariliku tänapäevase porgandi esivanem.
- **See sisaldab tavalise oranži porgandiga võrreldes rohkem toitaineid.**
- Lilla porgand **sisaldab ainulaadset ja väärtuslikku antotsüanidiini - tsüanidiini** - looduslikku pigmenti, mida leidub mõnedes punastes marjades ja tumelillades köögiviljades.
- Taimekoos leiduv tume tsüanidiin on väga hea antioksüdant ning sarnaselt teistele antotsüanidiinidele kaitseb taime UV-kiirgusest tingitud oksüdatiivse stressi ning muude vabade radikaalide eest.



# Kroomiga rikastatud pärm

---

**TIENS Ikan rakke noorendavatele kapslitele (ekstra)** lisatud pärmi ja kroomi kombinatsioon aitab normaliseerida vereglükoosi taset, mis on eriti oluline diabeeti põdevate inimeste jaoks.

## **Kroom:**

- inimeste jaoks hädavajalik mikroelement, kuna mõjutab otseselt metaboolseid ja füsioloogilisi protsesse;
- kroom on osa kromuliini-nimelisest molekulist, mis aitab insuliini hormoonil kehas toimida;
- seepärast aitab kroom säilitada normaalset vereglükoosi taset, mis on eriti oluline diabeeti põdevate inimeste jaoks;
- kroom toetab normaalset makrotoitainete metabolismi - see on oluline, et keha saaks normaalselt süsivesikuid, rasvu ja valke töödelda.

Kroom imendub seedekulglas väga halvasti - inimene omastab vähem kui 2,5% tarbitud kroomist. Teadlased on aga avastanud, et kroomiga rikastatud pärm imendub kuni 10 korda paremini kui anorgaanilised kroomiühendid.

# Kroomiga rikastatud pärm

Toidus kasutatava pärmimüüri nimetus on *Saccharomyces cerevisiae*.

Pärm on **suurepärase B-vitamiini** (B1, B2, B5, B6, B7 and B12) allikas ning lisaks sisaldab olulisi mineraale nagu tsink, fosfor, magneesium, raud, seleen ja kroom.

Pärm sisaldab ka täisvalku, milles on olemas kõik olulised toiduga saadavad aminohapped.

**Pärmiga rikastatud kroomi peetakse üheks parimaks diabeeditoitaineks, kuna see aitab vereglükoosi taset alandada.**





# C-vitamiin



- C-vitamiin on **äärmiselt tõhus mikrotoitaine**, toidu oluline osa ning tõhus noorendav vitamiin.
- C-vitamiini keha ise ei tooda ning see tuleb saada **välistest allikatest**. C-vitamiin on veeslahustuv ja üks ebastabiilsemaid vitamiine (see kaob toidust pesemise ja küpsetamise ajal, oksüdeerub kergesti ning on valguse suhtes tundlik).
- C-vitamiini oluline roll on **kollageeni tootmine**, nii aitab vitamiin **kehal taastuda**. Seda vitamiini on vaja kudede tugevdamiseks, igemete tervise parandamiseks ning immuunsuse tõstmiseks. Lisaks **ennetab C-vitamiin varast vananemist**: see vitamiin mõjutab kollageeni sünteesi ning aitab nahka tugevdada, pinguldada ja säravaks muuta.
- C-vitamiin on **antioksidant**, mis neutraliseerib vabu radikaale ning vähendab põletike ja haiguste riski.

# Kasutusjuhend



## Soovituslik päevane kogus

Võta 2-4 kapslit 2 korda päevas pärast igapäevast toidukorda.

Netokogus: 150 x 375 mg kapslit pudelis

Koostisaine	8 kapslis	% PVK-st*
Lilla porgandi pulber	1200 mg	-
Viielehise eluväädi pulber - güpenosiid	180 mg - 176 mg	-
Rohelise tee ekstrakt - polüfenoolid	60 mg - 58 mg	-
C-vitamiin	48 mg	60%
Kroomiga rikastatud pärm - kroom	10 mg - 20 µg	50%

# TIENS Ikan rakke noorendavad kapslid (ekstra)

## Kellele soovitame:

- hüperlipideemia korral
- hüperglükeemia, kõrge veresuhkru, diabeedi korral
- madala immuunsuse korral
- neile, kes teevad trenni ja soovivad vastupidavust suurendada
- keskendumisvõime parandamiseks



**TIENS**

Raja alus oma  
vitaalsusele ja  
nooruslikkusele  
koos  
**TIENS IKAN**  
rakke  
noorendavate  
kapslitega  
*(ekstra)*



**TIENS**