



TIENS kapsulės su  
**VYNUOGIŲ SĖKLŲ  
EKSTRAKTU**

**TIENS**

# Ilgaamžiškumo paslaptis

Per pastaruosius kelis dešimtmečius pastebimai pailgėjo žmonių gyvenimo trukmė.

Tačiau medicinos pažanga ne visada garantuoja sveiką ir laimingą gyvenimą senatvėje.

---

**Būtent gyvenimo kokybė ir gera savijauta, kuria galima mėgautis senatvėje, suteikia prasmę ilgaamžiškumui.**

**Geros savijautos pagrindas:**

- tinkama mityba
- sveikas, aktyvus gyvenimo būdas
- šeima
- socializacija

Aktyvumas ir mankšta sumažina stresą ir padidina ištvermę, padeda jūsų organizmui efektyviau funkcionuoti.



Okinavos sala, esanti netoli Japonijos krantų, priklauso vienam iš regionų, kuriame žmonės gyvena išskirtinai ilgai ir sveikai, palyginti su kitais pasaulio gyventojais.

Okinaviečių gyvenimo trukmė gali būti paaiškinta keliais genetiniais, aplinkos ir gyvenimo būdo veiksniais. Vis dėlto ekspertai mano, kad didžiausią įtaką daro mityba.

Tradicinę Okinavos dietą sudaro maistingi, daugiausia jūrinės kilmės ir augaliniai maisto produktai, ypač daug antioksidantų turinčios saldžiosios bulvės batatai.

Įdomu tai, kad antioksidantai, vadinami antocianiniais, kurie yra atsakingi už violetinę saldžiųjų bulvių minkštimo spalvą, padeda apsaugoti nuo širdies ir kraujagyslių ligų bei vėžio. Tai tas pats pigmentas, kuris suteikia spalvą raudonosioms vynuogėms.

# Okinavos dieta - ilgaamžiškumo pavyzdys



Kiek metų  
norėtumėte gyventi  
ir, žinoma, gerai  
jaustis?



# Ilgamžiškumo paslaptis – sveika ir stipri širdis!

Remiantis tradicine kinų medicina, **širdis yra visų organų valdovė**. Tai reiškia, kad visi kiti organai bet kuriuo metu pasiruošę pasiaukoti širdies naudai: jie visuomet atiduoda savo energiją, kad būtų palaikoma širdies veiklos pusiausvyra.

Kai organizmas sveikas, kai jame vyrauja pusiausvyra, širdis yra tvirta ir maloninga valdovė.

---

Visą gyvenimą nepertraukiamai pumpuodamos kraują, širdies raumens ląstelės atlieka itin varginantį darbą. Jos negauna nė akimirkos poilsio.

---

**Suteikdami širdžiai energijos, palaikote sveiką organizmo būklę.**



# TIENS siūlo jums galimybę pasinerti į neblėstančios jaunystės šaltinį

---

**TIENS kapsulės su vynuogių sėklų ekstraktu** – tai veiksmingas natūralus preparatas, kuriame esančios **veikliosios medžiagos** pasižymi sveikatą stiprinančiomis savybėmis!

---

Bet kokia forma, nuo razinų iki vyno, vartojamos **vynuogės** suteikia mums reikalingų **maistingųjų medžiagų**.



# AKTYVIOS SUDEDAMOSIOS DALYS

Vynuogių  
sėklų  
ekstraktas



Juodųjų  
pipirų  
ekstraktas,  
gausus  
piperino



Cikorijos frukto-  
oligosacharidai  
(FOS)



Vitaminas  
C



# Naudingos vynuogėse esančios medžiagos

**Tikrojo vynmedžio** - *Vitis vinifera*, dar žinomo Europinio vynmedžio pavadinimu, ekstraktas – pagrindinis šio preparato ingredientas.

Tai yra vienas iš seniausiai kultivuojamų augalų pasaulyje. Šis vynmedis dar civilizacijos pradžioje yra tapęs **sveikos Viduržemio jūros gyvensenos** sinonimu šiame derlingame regione, o jo vaisiai yra bene geriausiai atpažįstami visame pasaulyje.

Jo sudėtyje gausu **naudingųjų medžiagų**, pasižyminčių įvairiomis **biocheminėmis savybėmis**. Tai:

- lipidai;
- baltymai;
- angliavandeniai;
- skaidulinis pektinas;
- antioksidantai (resveratrolis, flavanoidai – pvz. antocianai, polifenoliai – tarp jų katechinai ir taninai);
- vitaminai: A, B grupės, C, E, K;
- mineralai: kalcis, geležis, magnis, natris, cinkas, manganas, fosforas, kalis.





# Vynuogių ekstrakto poveikis

- Palaiko **veninę kraujotaką**: padeda išsaugoti sveikas kraujagysles ir kapiliarų vientisumą;
- saugo ląstelių membraną **nuo** ją naikinančio **laisvųjų radikalų** poveikio;
- palaiko normalią **ląstelių sveikatos būklę** ir funkciją;
- padeda pagerinti bendrą **odos** būklę ir išvaizdą;
- raudonojo vynmedžio lapai padeda užtikrinti **reikiamą kraujotaką kojose**, mažina nuovargio ir kojų sunkumo jausmą;
- naudingas **celiulito** atveju, padeda **stabilizuoti kūno svorį**.



# Prancūziškasis paradoksas

Prancūzai, nepaisant dietos, kurioje gausu cholesterolio, **nuo širdies ir kraujagyslių ligų kenčia kur kas rečiau** nei, pavyzdžiui, amerikiečiai. Manoma, kad taip yra dėl **raudonojo vyno** ir jame esančio **resveratolio** vartojimo.

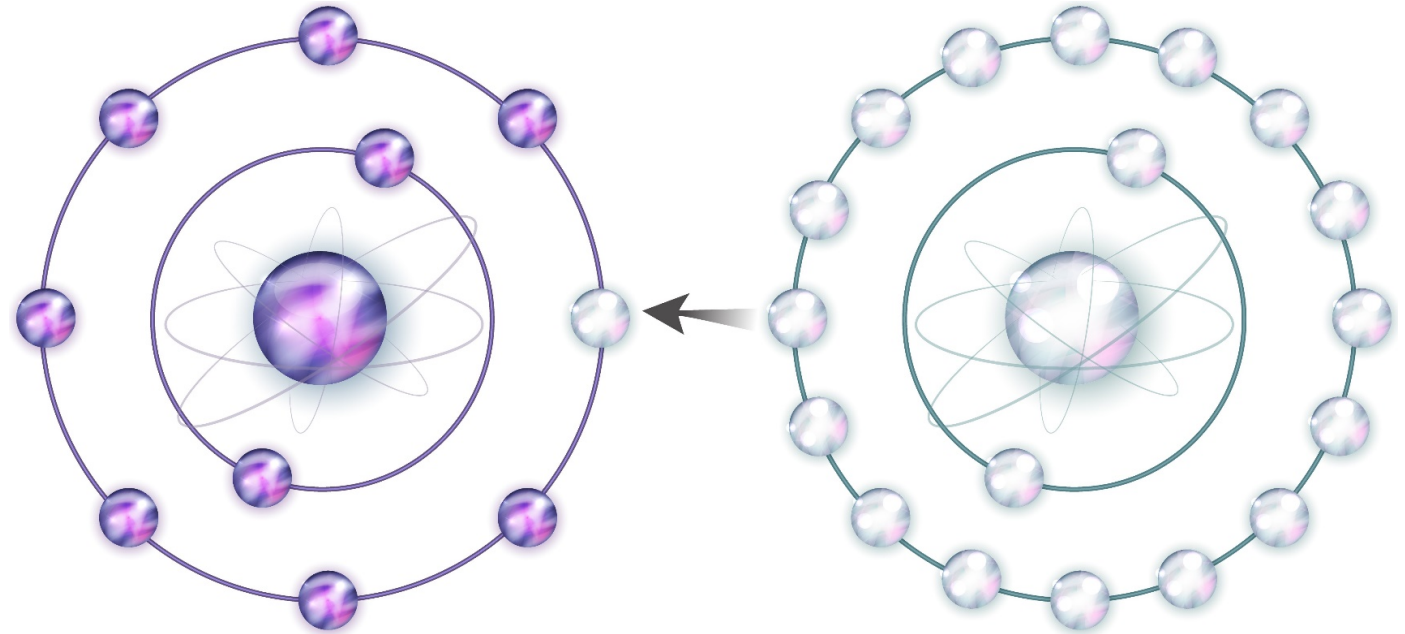
**Resveratolis** – tai augalinės kilmės (pvz., raudonosiose ar mėlynosiose vynuogėse esanti) medžiaga, kurią augalai gamina, kad apsisaugotų nuo **neigiamo aplinkos poveikio**.

**Resveratolis – puikus antioksidantas!**



# Kaip antioksidantai kovoja su laisvaisiais radikalais?

- Laikui bėgant natūralūs mūsų biologiniai procesai **pažeidžia** (oksidacinio streso poveikis) mūsų ląstelių ir molekulių struktūrą.
- Šie pažeidimai paspartina tai, ką mes vadiname **su amžiumi susijusiomis ligomis** (pvz., širdies ligas).
- Radę būdų šį procesą **sulėtinti** (ar **atitaisyti** jo padarytą žalą), galėtume **teigiamai paveikti senėjimą**, o toks ir yra pagrindinis „ilgaamžiškumo“ preparatų tikslas.



**Laisvasis  
radikalas**  
Trūkstamas  
elektronas

**Antioksidantas**  
Atiduoda elektroną

# Antocianinai – stiprūs antioksidantai

Antocianinai – tai **mėlyni, raudoni ir violetiniai pigmentai**, randami gėlėse, vaisiuose ir šakniagumbiuose.

**Antocianinų gausu** uogose, serbentuose, vynuogėse ir kai kuriuose tropiniuose vaisiuose. Spalvotieji antocianinų pigmentai atlieka **veiksmingų antioksidantų** vaidmenį, saugodami augalų ląsteles nuo oksidacinės žalos.

**Vynuogių sėklos** yra gausiausias **bioaktyvaus komplekso**, vadinamo **OPC** – oligomerinis proantocianidino kompleksas – šaltinis.

---

Jos taip pat yra koncentruotas **polifenolių ir bioflavonoidų**, užtikrinančių **veiksmingesnį antioksidacinį poveikį** nei vitaminai E ir C, šaltinis! Veikdami kartu, šie antioksidantai visapusiškai saugo mūsų organizmą nuo **oksidacinio streso**.

---

Jų **antioksidacinis poveikis** toks stiprus, kad apima **visą organizmą**.

# Cikorijos fruktooligosacharidai

- Fruktooligosacharidai (FOS) – tai trumpos grandinės nekaloringų, nevirškinamų angliavandenių derinys.
- Kaip augalinės kilmės prebiotinės maistinės skaidulos, FOS yra gerosios žarnyno mikrofloros maisto šaltinis.
- FOS pasižymi **mažu glikemijos indeksu**, todėl gali būti naudingi diabetu sergantiems žmonėms. Neseniai atliktas tyrimas atskleidė jų galimą gebėjimą padėti subalansuoti cukraus kiekį kraujyje.
- FOS padidina kalcio absorbciją organizme, o tai svarbu moterims prieš menopauzę ir po menopauzės, kuomet didėja osteoporozės rizika.



# Piperinas – biologiškai aktyvus komponentas

Kai kurie antioksidantai, kurių gausu vynuogių sėklose, gali būti prasčiau pasisavinami.

Juoduosiuose pipiruose yra bioaktyvaus junginio piperino, kuris yra alkaloidas ir, kaip įrodyta, gali pagerinti sveikatą dėl savo antioksidacinių ir uždegimą mažinančių savybių.

---

Svarbiausia jo nauda gali būti gebėjimas **padidinti kai kurių antioksidantų absorbciją**. Kartu vartodami vynuogių antocianinus ir juoduosius pipirus, mes sustipriname jų poveikį.

---

Tyrimai rodo, kad piperinas padeda antocianinams lengviau patekti per žarnyno sienelę į kraują bei kirsti kraujo ir smegenų barjerą.



TIENS

# Vitaminas C – galingas antioksidantas



**Vitaminas C padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą ir apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos.**

---

- Apsaugo ląsteles nuo oksidacinio streso
- Sumažina nuovargį
- Sustiprina natūralią organizmo ištvermę.

**TIENS**

# TIENS vynuogių sėklų ekstrakto PRIVALUMAI

- **Vynuogių (*Vitis vinifera*) sėklos** yra naudingos:
  - ✓ veninei kraujotakai ir kapiliarų vientisumui;
  - ✓ ląstelių membranoms, nes saugo jas nuo ardomojo laisvųjų radikalų poveikio;
  - ✓ bendrai sveikatos ir odos būklei.
- **Cikorijos fruktooligosacharidai:**
  - ✓ kaip augalinės prebiotinės maistinės skaidulos yra žarnyno mikrofloros maisto šaltinis;
  - ✓ teigiamai veikia lipidų apykaitą ir reguliuoja cholesterolio kiekį kraujyje.
- **Juodieji pipirai:**
  - ✓ Sudėtyje gausu stipraus antioksidanto, piperino, kuris gali padėti apsaugoti jūsų ląsteles nuo laisvųjų radikalų pažeidimo;
  - ✓ natūralus biologinis stiprintojas, padidinantis pagrindinių maistinių medžiagų, taip pat ir augalinių antioksidantų absorbciją.



**TIENS**



# Rekomenduojama:

- ✓ **Tiems, kurie nori, kad jų širdis ir kraujagyslės būtų sveikos;**
- ✓ **Žmonėm, sergantiems dislipidemija ir turintiems padidintą cholesterolio kiekį kraujyje;**
- ✓ **Norintiems sumažinti pavargusių ir sunkių kojų pojūtį;**
- ✓ **Norintiems užtikrinti normalią smegenų funkciją (ypač senstant);**
- ✓ **Moterims, norinčioms išlaikyti sveiką odos išvaizdą.**



# VARTOJIMAS



## Rekomenduojama paros norma

Po 2–3 kapsules, 3 kartus per dieną po valgio, užgeriant stikline vandens.

## Kiekis

**60 kapsulių**

	6 kapsulėse	%RMV*
Cikorijos fruktooligosacharidai	1554. mg	
Vynuogių sėklų ekstraktas	325,5 mg	
Vitaminas C	240 mg	300 %
Juodųjų pipirų ekstraktas	36 mg	