

**NATUR  
TANYA®**

# KONCENTRÁLT TABLETTÁK ÉS KAPSZULÁK





## NATUR TANYA® SOLAR VITAMIN - BARNÍTÓ NAPOZÓVITAMIN

A bőr pigmentációjához<sup>1</sup>, egészséges állapotának fenntartásához<sup>2</sup> és a sejtek védelméhez.<sup>3</sup>

A 13 komplex összetevőt koncentráló Natur Tanya® SOLAR VITAMIN-t mindazok számára ajánljuk, akik napozás nélkül szeretnék bőrüket sötétebb és egészségesebb pigmentációhoz juttatni, vagy szoláriumozás és napozás mellett, tartós barna bőrszínre elérni. Az összetevők fokozzák a bőr és szemek védelmét és támogatják a bőr és szemek egészségét a károsító UV sugarak ellen.

- SZABADALOMMAL ÉS VILÁGSZABADALOMMAL VÉDETT ÖSSZETEVŐK
- TERMÉSZETES FORRÁSBÓL SZÁRMAZÓ KAROTINOID SZÍNANYAGOK
- NÖVÉNYI KIVONATOK, FERMENTÁLT L-TIROZIN + MIKROTÁPNYAGOK
- NAPOZÁSHOZ ÉS SZOLÁRIUMOZÁSHOZ (EZÁLTAL A TARTÓS BARNÁ BŐRHŐZ)
- KÜLÖNÖSEN AJÁNLOTT ÉRZÉKENY ÉS VILÁGOS BŐRŰ VAGY A NAPOT KERÜLNI KÉNYSZERÜLŐ EMBEREKNEK
- VEGÁN TERMÉK, LAKTÓZMENTES ÉS GLUTÉNMENTES FORMULA
- SZÍNEZÉKMENTES NÖVÉNYI KAPSZULATOK
- KÉNYELMES DOZÍROZÁS, KÖNNYŰ ADAGOLÁS

## TERMÉKFEJLESZTÉS ÉS SOLAR VITAMIN

A Natur Tanya® SOLAR VITAMIN termékfejlesztése során kiemelt figyelmet fordítottunk arra, hogy termékünk a karotinoidokat természetes és ne szintetikus forrásból tartalmazza! A paradicsom fő színező alkotórésze a likopin, éppen ezért esett a választásunk a paradicsom héjából extraktált likopinre. A luteint főként ehető gyümölcsök és növények extrakciójával állítják elő. Termékünk a nagyvirágú bársonyvirág 2 féle kivonatát tartalmazza, standardizált 20% lutein és 10% zeaxanthin tartalommal. Az imént említett összetevők színe a sárga, a narancssárga, a barna, és a piros színárnyalataival rendelkeznek.

## LIKOPIN, LUTEIN, ÉS ZEAXANTHIN KAROTINOIDOK TERMÉSZETES NÖVÉNYI FORRÁSOKBÓL! KAROTINOID ÖSSZETEVŐK SZINPOMPÁZATAI: 13 FÉLE CÉLZOTT ÖSSZETEVŐ A SOLAR VITAMINBAN



# SOLAR VITAMIN

## VILÁGSZABADALOMMAL VÉDETT NAPOZÓVITAMIN, SZOLÁRIUMOZÁS, NAPOZÁS VAGY NAP NÉLKÜLI BŐRPIGMENTÁCIÓHOZ

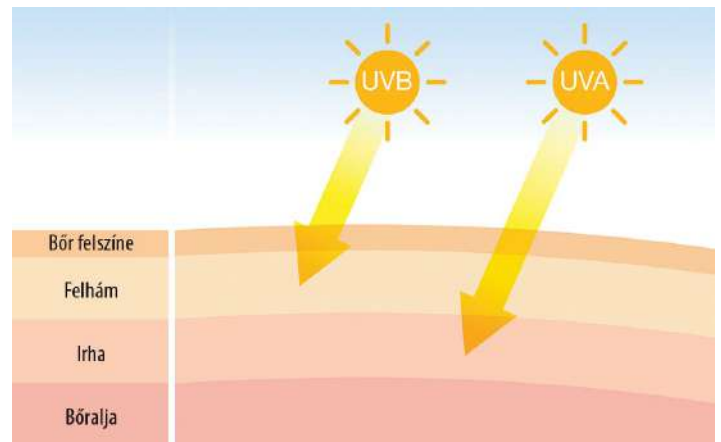
Termékünk 13 komplex összetevőt koncentrált, köztük standardizált növényi kivonatokat; 2 féle nagyvirágú bársonyvirág kivonatot, melyből luteint és zeaxanthint nyerünk, továbbá magas, 70%-os EGCG tartalomra standardizált zöld tea kivonatot (adagonként 40 mg EGCG), paradicsom gyümölcslé port (adagonként 50 mg), kukoricából fermentált L-tirozin aminosavat (adagonként 200 mg), amelyet vitaminokkal [(antioxidáns E-, és gyomorkímélő C-vitaminnal), biotinnal, A-vitaminnal (béta-karotinból származó!)], valamint kizárólag szerves ásványi anyagokkal (főként aminosav kelát formában) dúsítottunk.

**MINDAZOK SZÁMÁRA AJÁNLJUK, AKIK NAPOZNAK VAGY SZOLÁRIUMBA JÁRNAK, ÉS EZÁLTAL TARTÓS BARNÁ BŐRT SZERETNÉNEK ELÉRNI**

## ANTIOXIDÁNS MIKROTÁPNYAGOKKAL - A SEJTEK VÉDELMEHEZ

<sup>1</sup>A szerves réz hozzájárul a bőr normál pigmentációjához. <sup>2</sup>Az A-vitamin, a biotin, a cink hozzájárul a bőr egészséges állapotának fenntartásához. <sup>3</sup>A C-, és E-vitamin, a szerves cink, a réz és a szelén antioxidáns hatásuk révén hozzájárulnak a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez, amelyet **A SZOLÁRIUMOK ÁLTAL KIBOCSÁTOTT UV-A SUGÁRZÁS, ÉS A NAPBÓL SZÁRMAZÓ UV-B SUGÁRZÁS OKOZHAT, AMELY A BŐR KÜLÖNBÖZŐ RÉSZEIT KÁROSÍTHATJÁK.**

„A BŐR NEM FELEJT”



## KIZÁRÓLAG 100%-BAN SZERVES ÁSVÁNYI ANYAGOKKAL ÉS VITAMINOKKAL

Termékünk az ásványi anyagokat, kizárólag szerves formából, főként aminosav kelát formában tartalmazza. A szerves cink-biszglicinát, szignifikánsan bizonyítottan jobban emeli a cink biohasznosulását, más szerves cink formákkal (pl.: cink-glükonát) összehasonlítva.

(forrás: Gandia P, Bour D, Maurette JM, Donazzolo Y, Duchène P, Béjot M, Houin G. A bioavailability study comparing two oral formulations containing zinc (Zn bis-glycinate vs. Zn gluconate) after a single administration to twelve healthy female volunteers. *Int J Vitam Nutr Res.* 2007 Jul;77(4):243-8.)

A maximálisan megengedhető mennyiségű aktív réz hatóanyagtartalom (5 mg) szintén biszglycinát formából származik, ahogyan a mangán is, amelyet regisztrált védjegyű L-szelenometioninból (Selenium SeLECT®) származó szerves szelén egészít ki, amely bizonyítottan jobban hasznosul, mint a szervetlen szelén formák (pl.: nátrium-szelenit, nátrium-szelenát). Számos antioxidáns hatású vitamin mellett (E-, gyomorkímélő C-vitamin), a formula A-vitamint is tartalmaz, amely 100%-ban béta-karotinból származik.

## MILYEN HATÁSAI VANNAK AZ UV-SUGÁRZÁSNAK?

### 1. a) Negatív hatások (akkut)

#### A bőr

Az ultraibolya sugárzás (~295 – 400 nm) hatására bőrleégés következik be, amely általában 24 órával később éri el a legnagyobb értékét. Ezt a hatást elsősorban az UV-B komponens váltja ki (~295 – 315 nm), amely a megnövekedett véráramlással kapcsolatos jelenség. Ebben az állapotban megnövekszik a bőr érzékenysége a hőmérsékleti és a mechanikai ingerek hatására, a bőrleégés beépül a bőrbe, az elhalt hámsejtek jelenlétét nevezzük a Nap által leégetett sejteknek. Az UV-sugárzás hatása után néhány nappal késleltetett melanogenesis (bőrbarnulás) keletkezik a bőrtípustól függően és a bőrpírhoz hasonlóan az UV-B sugárzás okozza első sorban. Ez a melanocita festékes sejtekben lejátszódó melanin szintézis eredménye; a felhám (epidermis) található speciális pigmentet termelő sejtek melanint juttatnak a hámsejtekbe.

A Nap ultraibolya sugárzásának az UV-A tartalma viszonylag kisebb mértékben okozza a bőrpírosodást és a bőrbarnulást. Az UV-B sugárzás által kialakult barnaság védi a bőrt a lepirulás ellen, de ez a fotovédelem gyenge, a 2-es, 3-as védelmi faktorú naptej hatásával azonos.

A Nap ultraibolya sugárzásának hatására súlyosbodnak bizonyos bőrbetegségek, és a sugárzás kiváltja a bőr fényérzékenységet az általánosan alkalmazott ultraibolya sugárzást elnyelő gyógyszerek és időszzerűen használt kémiai anyagok hatására. Továbbá, széles skálája létezik a szerzett és a genetikai eredetű, fény hatására kialakuló bőrbetegségeknek (photodermatoses), amelyet az ultraibolya sugárzás és a látható sugárzás vált ki.

A bőrre ható ultraibolya sugárzás elnyomhatja a sejt-közvetítésű immunitást.

## A SZEMEK ÉS A SUGÁRHATÁS

A szemeket érő nagy mennyiségű UV rövid- és hosszú távú károsító hatást fejt ki. Sok szembetegség hátterében az UV-sugárzás áll. Az ultraibolya sugárzás egyetlen akkut klinikai hatása a photokeratitis, amit hóvakságnak vagy a hegesztők betegségének is neveznek. Ezt az UV-C és UV-B sugárzás által kiváltott, corneal epithelium fájdalmas, átmeneti megégése okozza. Jellemzően 6-12 órával a sugárhatás után jelentkeznek és a betegség 48 órán belül lezajlik. Ezt úgy is tekinthetjük, mint a szemnek a Nap által kiváltott megégését.

### 1. b) Negatív hatások (krónikus)

→ Bőrdaganat (nem-melanoma bőrrák, melanoma bőrrák)

→ Napfénykárosodás miatti korai bőröregeedés

→ A napsugárzás megnöveli a szemlencse szürkehályog kialakulásának a kockázatát

### 2. Pozitív hatások

A Nap UV-B sugárzásának hatása váltja ki a **D-vitamin szintézisét**, ami alapvetően szükséges az izmok és a csontok egészségéhez

(FORRÁS: az ultraibolya sugárzás egészségre gyakorolt biológiai hatásairól)

## NATUR TANYA® TIPP

A Natur Tanya® vitamintartó segítségével bárhová magaddal viheted a kapszulákat, legyen szó egy tóparti/tengerparti nyaralásról vagy éppen egy közeli szoláriumba való látogatásról. Fontos megjegyezni, hogy a szoláriumok által kibocsátott UV-A sugárzás nem alkalmas D3-vitamin képzésére (forrás: Takács I, Benkő I, Toldy E, et al. Hazai konszenzus a D-vitamin szerepéről a betegségek megelőzésében és kezelésében, 2012), ezért ilyen esetben javasoljuk kiegészítésként a Natur Tanya® tablettás és olívaolajban oldott kapszulás, valamint növényi kapszulába zárt D3-vitamin tartalmú étrend-kiegészítőket is.

## LABORBAN BEVIZSGÁLT TERMÉK! GLUTÉN-, ÉS LAKTÓZMENTES!

A Natur Tanya® SOLAR VITAMIN független, akkreditált laborban vizsgált készítmény, minden esetben **MEGFELEL AZ EURÓPAI UNIÓS EGYSÉGES SZABÁLYOZÁSNAK**, a határértékek alatt marad, ezért lisztérzékenység (cöliákia) és laktóztolerancia esetén is alkalmazható.

A gluténmentességre vonatkozó jelenleg érvényben levő határértéknek nemhogy megfelel a termék gluténtartalma, hanem **NEGYEDE** annak, kimutatási határ alatt van. De ha ez nem lenne elég, a laktóztartalom **ÖTVEDEDE** a vonatkozó határértéknek, számszerűsítve ez 0,002 g laktóz/100 g terméket jelent.

→ Laktóztartalom alkalmazott vizsgálati módszer: ÁM-126:2015

→ Gluténtartalom alkalmazott vizsgálati módszer: ÁM-008:2015 (RIDASCREEN® Gliadin R7001)(2010)

A termék hosszú távú alkalmazása is biztonságos. A termék gyártója a Jó Gyártási Gyakorlat (GMP) irányelveinek megfelelő, illetve ISO 9001:2015 rendszer szerint tanúsított élelmiszer-biztonsági rendszert tart fenn.



**Nettó tömeg:** 22,5 g (30 db)

**Összetevők:** L-tirozin (kukoricából fermentált), növényi kapszulahéj (hidroxipropil-metil-cellulóz), kalcium-L-aszorbát, tömegnövelő szer (mikrokristályos cellulóz), zöld tea [Camellia sinensis (L.) Kuntze] levél kivonat, paradicsom (Lycopersicon esculentum L.) gyümölcslé por, cink-biszglicinát, DL-alfa-tokoferil-acetát, csomósodást gátló anyagok (szilícium-dioxid, zsírsavak magnéziumsó), réz-biszglicinát, béta-karotin, L-szelenometionin készítmény [kalcium-foszfátok, szerves szelen (Selenium SeLECT®-L-szelenometionin)], nagyvirágú bársonyvirág (Tagetes erecta L.) kivonat - standardizált luteinnel, nagyvirágú bársonyvirág (Tagetes erecta L.) kivonat - standardizált zeaxanthinnal, mangán-biszglicinát, D-biotin, színezék [(l-kopin) - piros paradicsomból].

**Adagolási javaslat:** Napi 1 kapszula, bő vízzel lenyelve.

**Adagolási időtartam:** Minimum 60 nap, maximum 120 nap.

**Adagok száma a termékben:** 30

Hatóanyagok a napi adagban	1 kapszulában
Fermentált L-tirozin (természetes, kukorica forrásból)	200 mg
Paradicsom por	50 mg
Nagyvirágú bársonyvirág kivonat amelyből standardizált lutein	10 mg 2 mg
Nagyvirágú bársonyvirág kivonat amelyből standardizált zeaxanthin	10 mg 1 mg
Zöld tea levél kivonat amelyből standardizált polifenol amelyből 85% katekinok amelyből 70% epigallokatekin-gallát (EGCG)	57,2 mg 54,34 mg 48,62 mg 40 mg
A-vitamin (béta-karotin forrásból)	2500 mcg RE** (8333 NE***) (312,5 %*)
E-vitamin	12 mg (100%*)
C-vitamin (kalcium-L-aszorbáttól - gyomorkímélő)	80 mg (100%*)
Biotin	50 µg (100%*)
Szerves cink (cink-biszglicináttól)	10 mg (500%*)
Szerves réz (réz-biszglicináttól)	5 mg (500%*)
Szerves mangán (mangán-biszglicináttól)	1 mg (50%)
Szerves szelen [L-szelenometioninből (Selenium SeLECT®)]	55 µg (100%*)

\*NRV: Felöltök számára javasolt napi bevétel referenciaérték.

\*\*RE: retinol-ekvivalens. \*\*\*NE: Nemzetközi Egység. Laktóztartalom: < 0,1 g/100 g.

Selenium SeLECT® is a registered trademark of the Sabinsa Corporation.



**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot! Nem helyettesíti a különböző faktorú napvédő krémek és olajok használatát. A tárolás során a készítmény színe termékenként változhat, de ez nem befolyásolja a termék minőségét és hatékonyságát.

→ A termék alkalmazható vérhígítók használata esetén

→ A termék 12 éves kortól alkalmazható

→ A termék alkalmazható cukorbetegség esetén

→ A termék alkalmazható terhesség, és szoptatás időszakában

**OGYÉI ny.sz:** 27923/2021

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!



### VEGÁN BIOAKTÍV FOLÁT

Világszabadalommal védett, legújabb 4. generációs Quatrefolic® folát, a normál vérképzéshez<sup>1</sup>, az immunrendszer egészséges működéséhez<sup>2</sup>, a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez<sup>3</sup>.

**AZ AKTÍV HATÓANYAGTARTALOM 100%-BAN, KIZÁRÓLAG BIOLÓGIAILAG AKTÍV Quatrefolic® FOLÁTBÓL SZÁRMAZIK!**

- VEGÁN FORMULA
- VILÁGSZABADALOMMAL VÉDETT LEGÚJABB 4. GENERÁCIÓS Quatrefolic® FOLÁT
- LABORBAN BEVIZSGÁLT TERMÉK!
- MESTERSÉGES TARTÓSÍTÓSZER, SZÍNEZÉK ÉS AROMA MENTES
- LAKTÓZ- ÉS GLUTÉNMENTES!
- 1 HAVI ADAG

### BIOLÓGIAILAG AKTÍV Quatrefolic® FOLÁT

A folát jelentőségét már több, mint 50 éve felismerték. A folsav és folát elnevezéseket gyakran egymás szinonimájaként használják a vízoldékony B9 vitaminnal.

A folát vegyületek 4 különböző generációját különböztethetjük meg, a természetes módon élelmiszerekben megtalálható foláttól kezdve az innovatív Quatrefolic®-ig.

#### Kronológia: a folát generációi

1. Generációs folát (élelmiszer)
2. Generációs folát (szintetikus folsav) (1941)
3. Generációs folát (kalcium-L-metil-folát) (1989)
4. Generációs (LEGÚJABB) FOLÁT: (Quatrefolic®) (2011)

A folsav egy többlépcsős folyamat során alakul át biológiailag aktív foláttá. Mivel, hogy a szintetikus 2. generációs folsav egy oxidált forma, először át kell alakulnia redukált foláttá, és csak ezután tud biológiai funkciót betölteni az emberi szervezetben.

A Quatrefolic®, a folát negyedik generációját képviseli, mely hosszú idejű stabilitással, kiváló vízben oldhatósággal, megnövelt biológiai hasznosulással és biztonsággal rendelkezik.

### FOLÁT ÉS MTHFR ENZIM

Több egyéb tényezőtől kívül (pl. várandósság, öregedés) a genetikai meghatározottság is fontos szerepet játszik a folátszint befolyásolásában, amely jórészt az 5,10-metilén-tetrahid-

rofolát-reduktáz (MTHFR) enzimet kódoló gén C677T-polimorfizmusának tulajdonítható. Ez az úgynevezett pontmutáció az enzimből olyan aminosavátvitelhez idéz elő, amely hatással van a működésére, aktivitásában 25–60%-os visszaesés következhet be. **Egy hazai 2001-es reprezentatív felmérés szerint ez a génmutáció a magyar populáció akár 56%-át is érintheti, amely az ilyen génmutációt érintő személyekben az aktív L-5-metil-tetrahidrofolát mennyiségének csökkenéséhez vezet.** (forrás: Czeizel E, Tímár L, Botto L. A metiléntetrahidrofolát-reduktáz (MTHFR) gén polimorfizmusának (C677T) magyarországi gyakorisága. Orv Hetil. 2001;142(23):1227-1229.)

**A Quatrefolic® EGY VILÁGSZABADALOMMAL (US SZABADALOMSZÁM 7,947,662) VÉDETT FOLÁT FORMA, AMELYET A SZERVEZETÜNK TOVÁBBI BIOLÓGIAI ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL TUD FELHASZNÁLNI.**

### FOLSAV ÉS A B12-VITAMIN HIÁNY

További hátránya a folsav-bevitelnek, hogy nagy mennyiségben elfedheti a B12-vitamin hiány tüneteit, kétségteljesen ennek a diagnózisát a hematológiai tünetek korrigálásával. Az utóbbi eset nem áll fent folát szupplementációja esetén. (forrás: Obeid, R., Holzgreve, W., & Pietrzik, K. (2013). Is 5-methyltetrahydrofolate an alternative to folic acid for the prevention of neural tube defects?. Journal of perinatal medicine, 41(5), 469–483.)

A Quatrefolic® rendelkezik az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) pozitív értékelésével, valamint GRAS státusszal (általánosan elfogadott biztonságos) rendelkezik. A termékünkben levő folát forma glükózamin összetevője a glükózamin HCl-ből származik, ami nem állati eredetű, hanem az Aspergillus niger meghatározott törzséből izolált kitenből állítanak elő, így rákfélékre érzékenyek is fogyaszthatják.

### A FOLÁT HOZZÁJÁRUL:

- <sup>1</sup>a normál vérképzéshez
- <sup>2</sup>az immunrendszer egészséges működéséhez
- <sup>3</sup>a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez
- valamint a terhesség alatt részt vesz az anyai szövetek növekedésében

A kiegészítő folát-bevitel növeli az anyai folátellátottság szintjét. Az alacsony anyai folát-szint a fejlődő magzat velőcső-záródási rendellenessége kialakulásának az egyik kockázati tényezője. Ennek a befolyásolása kedvező hatást eredményezhet. A jótékony hatás napi 400 µg, a fogamzást megelőzően legalább egy hónapig, és a fogamzást követően három hónapig folytatott kiegészítő folátbevitellel érhető el.

**Nettó tömeg:** 6,6 g (30 db)

**Összetevők:** tömegnövelő szerek (mikrokristályos cellulóz, kalcium-foszfátok), fényszűrőanyag (zsírsavak), csomósodást gátló anyag (zsírsavak magnéziumsói), Quatrefolic® [(6S)-5-Metil-tetrahidrofolsav, glükózamin só].

**Adagolási javaslat:** Napi 1 tablettát, bő vízzel lenyelve.

**Adagok száma a termékben:** 30

#### Hatóanyag a napi adagban

Folát (Quatrefolic® bioaktív (6S)-5-Metil-tetrahidrofolsav, glükózamin sóból)

#### 1 tablettában

800 µg (400%\*)

\*NRV: Felnttek számára javasolt napi beviteli referenciaérték.

**Laktóztartalom:** <0,1 g/100 g

**OGYÉI ny.sz:** 26731/ /2021

Quatrefolic® is a registered trademark of Gnosis S.p.A.

# SZELÉN EXTRA

MAXIMÁLIS MENNYISÉGŰ 100% SZERVES SZELÉN ÉS  
VILÁGSZABADALOMMAL VÉDETT BIOHASZNOSULÁST FOKOZÓ,  
TERMÉSZETES FEKETE BORS KIVONAT

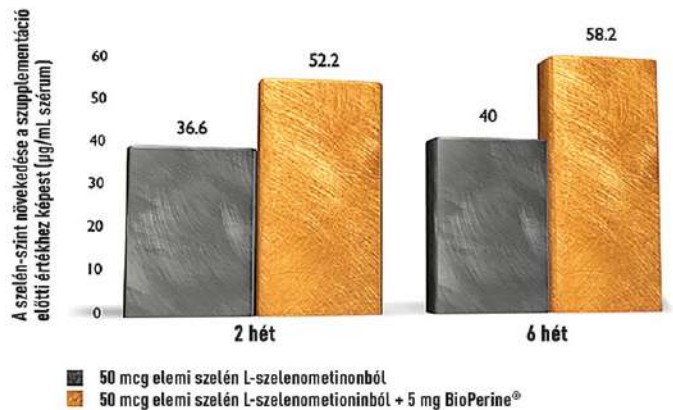
## BIOHASZNOSULÁS ÉS SZEREPE A TÁPANYAGOK FELSZÍVÓDÁSÁBAN

A „biohasznosulás/biológiai hozzáférhetőség” és a „felszívódás” kifejezéseket gyakran felcserélik egymással annak ellenére, hogy se nem szinonimák, se nem felcserélhetők. Érdekes lehet megjegyezni, hogy a jó felszívódás nem mindig vezet magas biohasznosuláshoz. A biohasznosulás a felszívódás egy alkategóriája, mely számszerűsíti egy tápanyag azon arányát/hányadát, amely felszívódik és hozzáférhető a szisztémás hatások kiváltásához.

(forrás: Toutain, P. L., & Bousquet-Mélou, A. (2004). Bioavailability and its assessment. *Journal of veterinary pharmacology and therapeutics*, 27(6), 455–466.)

## SZELÉN BIOHASZNOSULÁS ÖNMAGÁBAN ÉS BIOPERINE®-NEL

Egy kettős vak vizsgálatban a szelén biohasznosulását önmagában és BioPerine®-nel kombinálva értékelték. A szérumban a szelén szintje körülbelül 30%-kal volt magasabb a BioPerine®-szelént kapó csoportban 2 hetes placebo kezelés után a következő vizsgált időpontokban. A szérumban a szelén szintje mindkét csoportban a normál határokon belül volt minden vizsgált időpontban.



(forrás: Badmaev, V., Majeed, M., & Passwater, R. A. (1996). Selenium: a quest for better understanding. *Alternative therapies in health and medicine*, 2(4), 59–67.)

## MILYEN TÁPLÁLKOZÁS-ÉLETTANI HATÁSAI VANNAK A SZERVES SZELÉNNEK ÉS A FEKETE BORS KIVONATNAK?

### A szerves szelén hozzájárul:

- a <sup>2</sup>pajzsmirigy és az <sup>3</sup>immunrendszer egészséges működéséhez,
- a haj és köröm normál állapotának fenntartásához,
- <sup>4</sup>antioxidáns hatása révén a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez

A reprodukciós rendszert érintő hatása az, hogy részt vesz a normál spermaképződésben.

### A fekete bors:

- támogatja az immunrendszer és a légzőrendszer egészségét,
- a női reprodukciós rendszer működését,
- antioxidáns tulajdonsággal rendelkezik,
- valamint segít fenntartani a természetes emésztőfunkciókat



## NATUR TANYA® SZELÉN EXTRA

Maximális mennyiségű, 100%-ban kizárólag szerves szelénnel és világszabadalommal védett, biohasznosulást fokozó természetes fekete bors kivonattal (BioPerine®).<sup>1</sup> A <sup>2</sup>pajzsmirigy és az <sup>3</sup>immunrendszer egészséges működéséhez, a haj, a bőr és köröm normál állapotának fenntartásához és <sup>3</sup>antioxidáns hatása révén a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.

## 100%-BAN SZERVES SZELÉN ÉS VILÁGSZABADALOMMAL VÉDETT, BIOHASZNOSULÁST FOKOZÓ BIOPERINE® (STANDARDIZÁLT PIPERIN FEKETE BORSBÓL).

- JÓL HASZNOSULÓ SZERVES SZELÉN, L-SZELENOMETIONIN
- BIOHASZNOSULÁST FOKOZÓ >95% PIPERINRE STANDARDIZÁLT BioPerine® FEKETE BORS KIVONAT
- VEGÁN KÉSZÍTMÉNY, LAKTÓZMENTES ÉS GLUTÉNMENTES
- FÜGGETLEN LABORATÓRIUMBAN IS BEVIZSGÁLT ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
- 2 HÓNAPRA ELEGENDŐ MENNYISÉG
- NEM TARTALMAZ MESTERSÉGES TARTÓSÍTÓSZERT, SZÍNEZÉKET ÉS AROMÁT

## AZ L-SZELENOMETIONIN JELENTŐSÉGE

Az emberi szervezetben kb. 5-15 mg szelén található. Ennek többsége az izomban (50%), valamint a májban, a vesében és a vérplazmában van jelen. Több európai ország lakossága nem rendelkezik a szelenoproteinek optimális működéséhez szükséges szelénszinttel. A vérből bizonyos módszerekkel meg lehet határozni a szelénszintet (szelénellátottságot), a szakirodalom szerint a vérplazma összes szeléntartalmának optimális értéke 80-150 µg/l, 90 µg/l feletti **vérplazma szelénszint viszont kizárólag L-szelenometionin bevitellel érhető el.**

## A BIOPERINE® FEKETE BORS KIVONAT JELENTŐSÉGE

Termékünket úgy fejlesztettük, hogy a megengedett legnagyobb mennyiségben (100 mcg) tartalmazza a szerves szelént, L-szelenometionin forrásból. Az L-szelenometioninból származó szerves szelénnek bizonyítottan jobb a felszívódása, a szervetlen szelén formákkal (nátrium-szelenit, nátrium-szelenát) összehasonlítva. A készítmény a fekete bors egy speciális világszabadalommal védett (US szabadalomszám 5,536,506) kivonatát (BioPerine®) tartalmazza, >95% standardizált piperin tartalommal. **A FEKETE BORS SZINERGISTA HATÁSA RÉVÉN, SEGÍTI A TÁPANYAGOK - KÖZTÜK BIZONYÍTOTTAN A SZELÉN - BIOHASZNOSULÁST.**

## FEKETE BORS, A „FŰSZEREK KIRÁLYA”

A fekete bors (Piper nigrum L.) a gasztronómiában, egy régóta előszeretettel használt összetevő. Jellegzetes csipős ízét a benne található alkaloidnak, a piperinnek köszönheti, amelyet először 1819-ben Hans Christian Orsted fedezett fel és vont ki a fekete bors gyümölcscséből. A "FŰSZEREK KIRÁLYÁNAK" is szokták nevezni, hiszen a fekete bors az egyik legfontosabb és legszélesebb körben fogyasztott fűszerféle a világon.

### Fekete bors az ayurvedában

Az Ayurveda Materia Medica dokumentálja a fekete borsot, 3 fűszer egyik alapvető összetevőjeként (trikatu). A fekete borson kívül a másik két fűszernövény melyek kiegészítik a hosszú bors és a gyömbér. Fontos megjegyezni, hogy a Handbook of Domestic Medicines and Common Ayurvedic Remedies nevű kézikönyvben 370 összetett készítmény közül 210 tartalmaz vagy trikatut (jelentése három csipős) vagy annak egyedül összetevőit.



### BIOPERINE® VS. FEKETE BORS

A nyers fekete bors (amit a hétköznapok során is használunk) piperin tartalma megközelítőleg 3-9%. Termékünk a fekete bors gyümölcscséből egy speciális világszabaddal védett (US szabadalomszám 5,536,506) kivonatot (BioPerine®) tartalmazza, mindezt rendkívül koncentrált, minimum 95%-os, standardizált piperin tartalommal. **A NATUR TANYA® SZELÉN EXTRA formulázásakor nem a fekete bors gyümölcs porított őrleményét, hanem annak magas koncentrációjú tisztított kivonatot használjuk.** Az általunk használt BioPerine®-t több, mint 20 éve használják a tápanyagok felszívódásának növelésére, amit több tudományos vizsgálat is alátámaszt. A BioPerine® összetevővel kapcsolatban összesen 7 szabadalom (4 amerikai, 1 európai, 1 japán, 1 kanadai) áll rendelkezésre, amelyek közül az első szabadalom 1996-ban került nyilvánosságra.

### Általánosan elfogadottan biztonságos (GRAS)

Egy független, nemzetközi tudósokból álló testület, a biztonsági és toxikológiai adatok felülvizsgálatát követően, a BioPerine®-t általánosan elfogadottan biztonságos (GRAS) összetevőnek minősítette.

### ÉRDEKESÉGEK A SZELÉNNEL KAPCSOLATBAN

→ A szelént 1817-ben Jacob Berzelius, svéd kémikus fedezte fel, de a XX. század második felére került a tudományos érdeklődésbe

→ Az elmúlt évtizedekben jelentősen csökkent a kilúgozott földek szeléntartalma, így az élelmiszerekkel elfogyasztott szelén mennyisége, míg az ivóvíznek gyakorlatilag nincs szelén tartalma

→ Az emberi szervezet az L-selenometionint nem képes szintetizálni. Az L-selenometionin könnyen felszívódik a gyomor-bélrendszerből, több, mint 90%-os biohasznosulással rendelkezik

→ Az emberek számos olyan szelénfüggő enzimmel rendelkeznek ún. selenoproteinekkal (szelén tartalmú fehérjék), amelyek csak szelén jelenlétében képesek működni. A tudomány, jelenlegi állása szerint 15 szelénfüggő enzimet azonosított eddig, amelyeknek a biológia szerepe rendkívül sokrétű

→ A szelén az antioxidáns glutation-peroxidáz enzim egyik alkotóeleme. A pajzsmirigy működésében betöltött szerepe többek között az, hogy az I. típusú jódtironin-dejodináz enzim aktív centrumának része, amely a tiroxin prohormont (T4) trijód-tironin (T3) aktív hormonná alakítja át

→ A vérből bizonyos módszerekkel meg lehet határozni a szelénszintet (szelénellátottságot), a szakirodalom szerint a vérplazma összes szeléntartalmának optimális értéke 80-150 µg/l, viszont 90 µg/l feletti vérplazma szelénszint kizárólag L-selenometionin bevitellel érhető el

→ Humán vizsgálatok arra a következtetésre jutottak, hogy az L-selenometioninből származó szerves szelén, közel 2x jobb biohasznosulással rendelkezik, mint a szervetlen szelén formák

→ A szerves L-selenometionin felezési ideje 2,5x több, mint a szervetlen szelenit forma esetében; ez azt jelenti, hogy a szerves szelén nemcsak, hogy jobban felszívódik, de sokkal tovább is a szervezetben marad (felezési idő = az az időtartam, amikor valamely hatóanyag vérplazmában levő koncentrációja a felére csökken)

## KIKNEK AJÁNLJUK A NATUR TANYA® SZELÉN EXTRA TERMÉKET?

→ 6 éves kortól mindenkinek, akik antioxidáns nyomelemmel szeretnék támogatni immunrendszerüket

→ nőknek és férfiaknak a pajzsmirigy normál működéséhez

→ a bőr, a haj és körmök egészséges állapotának fenntartásához

→ vegánoknak, vegetáriánus étrendet követőknek (hiszen a húsok kiváló szelénforrásnak tekinthetők)

→ idősebb korosztálynak [a szérumban szelén koncentráció (valószínűsíthetően) csökken az életkor előrehaladtával]

→ dohányosoknak, rendszeresen alkohol fogyasztóknak és folyamatos stressz alatt élőknek, ahol a szérumban szelén szint emelése szükséges a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.

### Laborban bevizsgált termék! Glutén- és laktózmentes

A **Natur Tanya® SZELÉN EXTRA** független, akkreditált laborban bevizsgált készítmény, minden esetben **MEGFELEL AZ EURÓPAI UNIÓS EGYSÉGES SZABÁLYOZÁSNAK**, a határértékek alatt marad, ezért lisztérzékenység (cöliákia) és laktóztolerancia esetén is alkalmazható.

A gluténmentességre vonatkozó jelenleg érvényben levő határértékek nemhogy megfelel a termék gluténtartalma, hanem FELE annak, kimutatási határ alatt van. De ha ez nem lenne elég, a laktóztartalom TIZEDE a vonatkozó határértékek, számszerűsítve ez 0,01 g laktóz/100 g terméket jelent.

Laktóztartalom alkalmazott vizsgálati módszer: B-LAC-GC

Gluténtartalom alkalmazott vizsgálati módszer: B-AGT-ELI

**A termék hosszú távú alkalmazása is biztonságos. A termék gyártója a Jó Gyártási Gyakorlat (GMP) irányelveinek megfelelő, illetve ISO 22000:2018 rendszer szerint tanúsított élelmiszerbiztonsági rendszert tart fenn.**

**Nettó tömeg:** 21 g (60 db)

**Összetevők:** tömegnövelő szer (szorbit), L-selenometionin készítmény [kalcium-foszfátok, szerves szelén (L-selenometionin)], csomósodást gátló anyag (zsírsavak magnéziumsói), BioPerine® fekete bors (Piper nigrum L.) gyümölcs kivonat 50:1-standardizált 95% piperin tartalommal.

**Adagolási javaslat:** Napi 1 tablettát bő vízzel lenyelve.

**Adagolási időtartam:** Minimum 60 nap, maximum 120 nap.

**Adagok száma a termékben:** 60

Hatóanyagok a napi adagban	tablettában
Szerves szelén (L-selenometioninből)	100 µg (181,8%*)
BioPerine® fekete bors (Piper nigrum L.) kivonat amelyből standardizált piperin	5 mg 4,75 mg

\*NRV: Felnőttek számára javasolt napi bevételi referenciaérték.

**Laktóztartalom:** < 0,1 g/100 g.

**250 mcg szerves L-selenometionin, 100 mcg aktív szelénnek felel meg.**

BioPerine® is registered trademark of Sabinsa Europe GmbH.

BioPerine® is not organic as per EU regulation 834/2007.

**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

→ A termék alkalmazható vérhígítók használata esetén

→ A termék 6 éves kortól alkalmazható

→ A termék alkalmazható cukorbetegség esetén

→ A termék alkalmazható terhesség, és szoptatás időszakában

**OGYÉI ny.sz:** 27987/2021

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!



## ALPHA – FÉRFI POTENCIA ÉS ENERGIA

Azoknak a férfiaknak, akik potenciájukat kívánják természetesen támogatni, és azoknak, akiknek fontos, hogy a mindennapokban is kirobbanó formában legyenek. Hozzájárul a normál tesztoszteronszint fenntartásához<sup>2</sup>, részt vesz a normál spermaképződésben<sup>3</sup>, az erekció kiváltásához és fenntartásához<sup>4</sup> és a termékenység és a szaporodás fenntartásához<sup>5</sup>, mindezt napi 1 tablettával segítve.

- A FÉRFI POTENCIA ÉS A KIROBBANÓ FÉRFIASSÁG TÁMOGATÁSÁHOZ!
- 8 KOMPLEX ÉS TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐ
- FERMENTÁLT L-CITRULLIN FUNKCIONÁLIS AMINOSAVVAL
- VILÁGSZABADALOMMAL VÉDETT FELSZÍVÓDÁST ELŐSEGÍTŐ FEKETE BORS KIVONATTAL<sup>1</sup>
- STANDARDIZÁLT NÖVÉNYI KIVONATOKKAL
- VEGÁN, LAKTÓZ-, ÉS GLUTÉNMENTES
- NEM TARTALMAZ MESTERSÉGES SZÍNEZÉKET (TITÁN-DIOXID MENTES)
- FÜGGETLEN LABORBAN IS BEVIZSGÁLT ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ!
- NEM TARTALMAZ EGÉSZSÉGRE KÁROS TILTOTT POTENCIANÖVELŐ SZEREKET!

Kizárólag felnőtt férfiak számára készült, férfias igényekhez fejlesztett készítmény!

## ALPHA – FÉRFI POTENCIA ÉS ENERGIA ÖSSZETEVŐK

Termékünk 8 aktív és természetes összetevőt tartalmaz, köztük kukoricából származó, fermentált **L-citrullin** aminosavat (adagonként 400 mg), a már jól ismert L-aurint (adagonként 100 mg), standardizált természetes növényi kivonatokat, például **BioPerine®**-t (adagonként 2,85 mg piperin), **macát** vagy más néven perui ginsenget (adagonként 2,5 mg béta-szitoszterol (növényi szterolok közé tartozik), **panax ginseng**et (adagonként maximális mennyiségű 8 mg ginzénoid!), amelyek **szerves ásványi anyagokkal** (adagonként 10 mg cink és 55 µg szelén), maximális mennyiségű, **inozitol-hexanikotinát formából is származó B3-vitaminnal** egészülnek ki (a használt B3-vitamin forma jelentősége abban is áll, hogy inozitol összetevőt is tartalmaz, amely már jól ismert összetevőnek számít a termékenység indikációra szánt készítményeknél).

A tabletták színét a hozzáadott spirulina kivonatnak és a bennük található pigmentanyagoknak köszönheti. A tablettákat filmbevonattal láttuk el, a könnyebb lenyelés érdekében.

# ALPHA

A FÉRFI POTENCIA ÉS A KIROBBANÓ FÉRFIASSÁG TÁMOGATÁSÁHOZ!  
8 KOMPLEX ÖSSZETEVŐVEL, FERMENTÁLT L-CITRULLINNAL

## HOGYAN MŰKÖDIK A FÉRFI NEMI SZERV (HÍMVESSZŐ)?

A hímvessző három csőből áll:

- Két erekciós test (szövetből álló csövek), amelyek megtelnek vérrrel, hogy a pénisz merevé váljon
- Húgycső, amely a vizeletürítésre szolgál

Az erekció eléréséhez két fő artéria, az úgynevezett barlangi artériák töltik meg vérrrel az erekciós testek szöveteit. A péniszben is vannak vénák, amelyek kivezetik a vért az erekciós testekből. A péniszben lévő idegeket, amelyek az erekcióért felelősek, barlangi idegeknek nevezik, és a prosztatán ülnek.

(forrás: <https://uihc.org/health-topics/how-penis-works>)

## AZ EREKCIÓRÓL RÖVIDEN

Mi szükséges a normál erekcióhoz?

- Erős véráramlás az erekciós szövetbe
- Egészséges vénák, amelyek összenyomódnak, hogy megtartsák a vért az erekciós szövetben

Az erekció oka az izgalom, ami serkenti a nitrogén-oxid felszabadulását az idegvégződésekből és az erekből. Ez növeli az erekciós szövetbe áramló vér mennyiségét. Ahogy az erekciós szövet megtelik vérrrel, a vénák, amelyek a vért kivezetik a péniszből, összeesnek. Ez megakadályozza, hogy a vér elhagyja az erekciós szövetet, és a férfi nemi szervet (hímvessző) egyenesen tartja. A véna-elzáródásos betegség befolyásolhatja ezen vénák egészségét, így elveszítik képességüket, hogy megakadályozzák a vér távozását a péniszből. Ez megnehezíti az erekció fenntartását, függetlenül attól, hogy a vér mennyire jól áramlik az erekciós szövetbe.

(forrás: <https://uihc.org/health-topics/how-erection-works>)

Az erekciós problémák, a férfiak szexuális életének egyik leggyakoribb zavara. Jelentőségét egyrészt gyakori előfordulása, valamint magánéleti és társadalmi-szociális kihatásai adják. Az erekciós diszfunkció legtöbbször következmény! Az esetek döntő többségében vagy szív-érrendszeri betegség (pl. érelmeszesedés, atherosclerosis) vagy anyagcsere betegség (pl. cukorbetegség) következtében jelentkezik, de akár lelki betegség (pl. depresszió) vagy szorongás is állhat a háttérben. Legfontosabb rizikófaktorai az életkor és az idült betegségek.

## MILYEN OKAI LEHETNEK AZ EREKCIÓS ZAVAROKNAK, ÖSSZEFOGLALVA

→ pszichogén eredet

**Organikus eredet**

- vaszkuláris
- neurogén
- anatómiai/strukturális okok
- endokrin
- gyógyszerek nem kívánt hatásaként jelentkező

(forrás: Az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja A férfiak merevedési zavarairól, potenciazavarokról, erektilis diszfunkcióról (ED))

## A POTENCIÁTÁMOGATÓ FITOMÁTRIX ÖSSZETEVŐINEK HATÁSAI

A maca gyökér (vagy más néven perui ginzeng) fokozza a libidót, elősegíti a szexuális vágyat, természetes módon hozzájárul az egészséges szexuális funkciókhoz. Támogatja a fizikális és mentális teljesítményt, segít fenntartani az optimális állóképességet és a vitalitást.

A ginsengnek több fajtája is közismert. A formulánk maximális mennyiségben tartalmazza a panax ginseng standardizált hatóanyagát, a ginsenozidokat. 5A panax ginseng hozzájárul az erekció kiváltásához és fenntartásához, támogatja a vitalitást, növeli a fizikális teljesítményt, hozzájárul a normál vérkeringéshez.

## L-CITRULLIN VS. L-ARGININ?

**AZ L-CITRULLIN HATÉKONYABB AZ ARGININ KONCENTRÁCIÓJÁNAK NÖVELÉSÉBEN AZ ARGININNEL ÖSSZEHASONLÍTVA.<sup>1</sup>**

**Az L-citrullin, egy nem fehérjeépítő (non-proteinogén) aminosav, az L-arginin aminosav prekursora.**

Az argininnel ellentétben, amelyet a máj nagymértékben megköt és urea formájában metabolizál, a bélben szintetizálódó citrullin szabadon átjut a májon, amelyet a vese felfog. Ebben a szervben (vese), a citrullin körülbelül 80%-a argininné alakul, amely véren keresztül eljut az arginint felhasználó szövetekhez. A szájon át bevitt citrullinpótlásról kimutatták, hogy hatékonyabb az arginin koncentrációjának növelésében.

*(forrás: Kerkick, C.M., Wilborn, C.D., Roberts, M.D. et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. J Int Soc Sports Nutr 15, 38 (2018). (https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad\_alimentaria/evaluacion\_risgos/Informes\_comite/FOOD\_SUPPLEMENTS\_4.pdf)*

## SZERVES ÁSVÁNYI ANYAGOKKAL DÚSÍTVÁ

<sup>2</sup>Az szerves cink hozzájárul a vér normál tesztoszteronszintjének fenntartásához, 4szerepet játszik a normál termékenység és szaporodás fenntartásában. A cink nemcsak a gyengébbik nem, de a férfiak szaporodásában is szerepet játszik. A spermatogenesis (spermaképződés) egy cink-függő folyamat, és az ondó különösen gazdag cinkben. 3A szerves szelén részt vesz a normál spermaképződésben.

## VILÁGSZABADALOMMAL VÉDETT BioPerine® FEKETE BORS KIVONATTAL

A készítmény a fekete bors egy speciális világszabadalommal védett (US szabadalomszám 5,536,506) kivonatát (BioPerine®) tartalmazza, >95% standardizált piperin tartalommal. Szinergista összetevői közül a fekete bors gyümölcs kivonat segíti a tápanyagok és egyéb növényi összetevők felszívódását, továbbá támogatja a vérkeringést, az ereken és kapillárisokon keresztül, valamint szignifikáns antioxidáns tulajdonságokkal rendelkezik.



## 42 TILTOTT HATÓANYAGRA (POTENCIANÖVELŐ SZEREK, STIMULÁNSOK ÉS NARKOTIMUK) AKKREDITÁLT, LABORBAN BEVIZSGÁLT TERMÉK!

Fontosnak tartjuk, hogy a fogyasztóinknak olyan termékeket fejlesszünk, amelynek összetevői biztonságosak, és emiatt ne tegyük ki őket komoly egészségkárosító kockázatnak. Termékünk nem tartalmaz potenciálisan az egészségre káros és tiltott gyógyszerhatóanyagokat (PL.: POTENCIANÖVELŐ SZEREK, STIMULÁNSOK ÉS NARKOTIKUMOK) kimutatási határérték alatt van.

Példaként említve a szildenafilil gyógyszerhatóanyag a foszfodiészteráz-5 enzim (PDE-5) gátló

hatása révén az erektilis diszfunkció terápiajában alkalmazott vegyület, amelyet tilos felhasználni étrend-kiegészítőként, kizárólag az engedélyezett, felügyelt körülmények között előállított gyógyszerekben engedhető meg. Továbbá az ezen hatóanyagot tartalmazó készítmények kiadása Magyarországon orvosi rendelvényhez kötött.

### Vizsgált paraméterek:

**STIMULÁNSOK:** amphetamine, benzphetamine, cathine, codein, ephedrine, famprofazone, fenfluramine, mazindol, MDA, MDE, MDMA, mephentermine, metamfetamine, methoxyphenamine, methylephedrine, methylhexanamine (DMAA), methylphenidate, norfenfluramine, pentedrone, pentylenetetrazole, phentermin, pseudoephedrine, selegiline, sibutramine, strychnine, N-Didesmethethylsibutramine, N-Desmethethylsibutramine.

**NARKOTIKUMOK:** Methadone

**POTENCIANÖVELŐ SZEREK:** aminotadalafil, flibanserín, homosildenafilil, icariin, N-dezmetil sildenafilil, noracetildenafilil, propoxyphenyl-hydroxyhomosildenafilil, propoxyphenyl thiohydroxyhomosildenafilil, sildenafilil, tadalafil, thioildenafilil, thiosildenafilil, vardenafil, yohimbine.

**Alkalmazott vizsgálati módszer (stimulánsok és narokotikumok):** WBSE-110:2020 (LC-MS/MS)

**Alkalmazott vizsgálati módszer (potencianövelő szerek):** WBSE-67:2019

A **Natur Tanya® ALPHA** független, akkreditált laborban bevizsgált készítmény, minden esetben **MEGFELEL AZ EURÓPAI UNIÓS EGYSÉGES SZABÁLYOZÁSNAK**, a határértékek alatt marad, ezért lisztérzékenység (cöliákia) és laktóztolerancia esetén is alkalmazható.

A gluténmentességre vonatkozó jelenleg érvényben levő határértékek nem hogy megfelel a termék gluténtartalma, hanem **FELE** annak, kimutatási határ alatt van. De ha ez nem lenne elég, a laktóztartalom **TIZEDE** a vonatkozó határértékek, számszerűsítve ez 0,01 g laktóz/100 g terméket jelent.

**Laktóztartalom alkalmazott vizsgálati módszer:** B-LAC-GC

**Gluténtartalom alkalmazott vizsgálati módszer:** B-AGT-ELI

## KIKNEK AJÁNLJUK A NATUR TANYA® ALPHA TERMÉKET?

- 18 éves kor feletti férfiaknak
- azoknak, akik férfi potenciájukat és férfiasságukat szeretnék támogatni
- azoknak, akik szexuális funkciójukat szeretnék támogatni
- azoknak, akik odafigyelnek a férfi nemi hormon (tesztoszteron) szintjük fenntartására
- azoknak, akiknek fontos a normál termékenységük fenntartása
- azoknak, akik laborban bevizsgált és koffeinmentes (stimulánsmentes) formulát keresnek
- azoknak, akik fizikális és mentális teljesítményüket szeretnék támogatni



**Nettó tömeg:** 37,5 g (30 db)

**Összetevők:** L-citrullin (kukoricából fementált), tömegnövelő szerek (kalcium-karbonát, térhálós nátrium-karboxi-metil-cellulóz, mikrokristályos cellulóz), L-taurin, maca (*Lepidium meyenii* Walp.) gyökér kivonat, panax ginseng (*Panax ginseng* C.A. Meyer) gyökér kivonat, sűrítőanyagok (polivinilpirrolidon, nátrium-karboxi-metil-cellulóz, hidroxipropil-metil-cellulóz), kék bevonat [stabilizátorok (hidroxipropil-metil-cellulóz, polietilén-glikol), sűrítőanyag (polivinilpirrolidon), színezék (spirulina mikroalga kivonat)], cink-citrát, szelénnel dúsított élesztő, nikotinamid, csomósodást gátló anyagok (szilícium-dioxid, zsírsavak magnéziumsói), inozitol-hexanikotinát, BioPerine® fekete bors (*Piper nigrum* L.) gyümölcs kivonat 50:1.

**Adagolási javaslat:** Napi 1 filmtabletta, bő vízzel lenyelve. Hosszú távon keresztül is biztonságosan fogyasztható.

**Adagok száma a termékben:** 30

Hatóanyagok a napi adagban	1 filmtablettában
<b>MIKRONUTRIENS MÁTRIX</b>	
B3-vitamin (niacin)[inozitol-hexanikotinátból és nikotinamidból]	35 mg (218,75%*)
Szerves cink (cink-citrátból)	10 mg (100%*)
Szerves szelén (szelénvel dúsított élesztőből)	55 µg (100%*)
<b>AMINOSAV MÁTRIX</b>	
L-citrullin (kukoricából fermentált aminosav)	400 mg
L-taurin (aminosav)	100 mg
<b>POTENCIATÁMOGATÓ FITOMÁTRIX</b>	
Maca gyökér ( <i>Lepidium meyenii</i> Walp.) kivonat	100 mg
amelyből standardizált béta-szitoszterol (növényi szterol)	2,5 mg
Panax ginseng ( <i>Panax ginseng</i> C.A. Meyer) gyökér kivonat	66,7 mg
amelyből standardizált ginzénzoidok	8 mg
<b>FELSZÍVÓDÁS FOKOZÁS<sup>1</sup></b>	
BioPerine® fekete bors ( <i>Piper nigrum</i> L.) kivonat	3 mg
amelyből standardizált piperin	2,85 mg

\*NRV: Felnöttek számára javasolt napi bevételi referenciaérték.

BioPerine® is a registered trademark of the Sabinsa Corporation.

**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

- A termék vérhígítók melletti alkalmazásával kapcsolatban konzultáljon kezelőorvosával.
- A termék 18 éves kortól alkalmazható
- A termék alkalmazható cukorbetegség esetén

**OGYÉI ny.sz.:** 28568/2022

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!





### NATUR TANYA® STRESS CONTROL-R

Rózsagyökér, Baktövös gyökér (kínai csüdfű), Panax ginseng, Maca gyökér és Ashwagandha adaptogén gyógynövényekkel, B5-, B6 vitaminnal és duomagnézium mátrixal (magnézium-citrátból és magnézium-oxidból) támogatja a stressztűrő képességet, segíti a stresszhez való alkalmazkodást!

- TERMÉSZETES MÓDON TÁMOGATJA A STRESSZKEZELÉST
- AZ IDEGRENDSZER NORMÁL MŰKÖDÉSÉHEZ, A NORMÁL PSZICHOLÓGIAI FUNKCIÓ FENNTARTÁSÁHOZ
- HOZZÁJÁRUL A NORMÁL MENTÁLIS TELJESÍTMÉNYHEZ, A FÁRADTSÁG ÉS A KIFÁRADÁS CSÖKKENTÉSÉHEZ
- 8 KOMPLEX ÖSSZETEVŐ, NÖVÉNYI KAPSZULAHÉJBAN
- TERMÉSZETES NÖVÉNYI KIVONATOK ÉS ADAPTOGÉN GYÓGNÖVÉNYEK
- DUOMAGNÉZIUM MÁTRIX - 2 FÉLE MAGNÉZIUMMAL DÚSÍTVÁ
- HOZZÁADOTT B-VITAMINOKKAL
- MAXIMÁLIS MENNYISÉGŰ, 8 MG GINZENOZID TARTALOMMAL
- FÜGGETLEN LABORATÓRIUMBAN IS BEVIZSGÁLT ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
- VEGÁN, LAKTÓZMENTES ÉS GLUTÉNMENTES
- 1 HÓNAPRA ELEGENDŐ MENNYISÉG

### 8 KOMPLEX ÖSSZETEVŐ A STRESSZTŰRŐ KÉPESSÉG TÁMOGATÁSÁHOZ

Termékünk 8 komplex összetevőt koncentrált, köztük standardizált növényi kivonatokat:

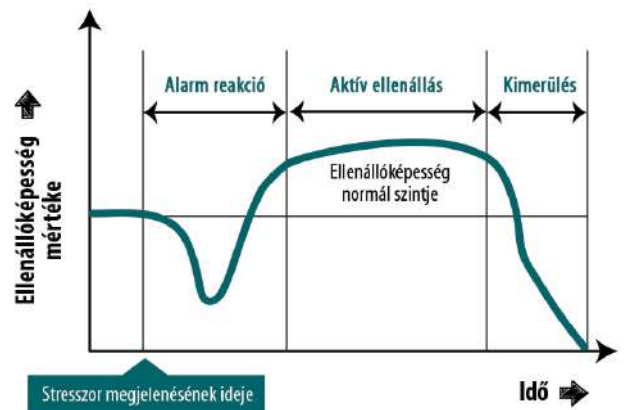
- Rhodiola rosea vagy másnéven rózsagyökér kivonatot (adagonként 4 mg szalidroizid)
- Baktövös kivonatot (adagonként 20 mg poliszacharid)
- Panax ginseng kivonatot (adagonként magas hatóanyagtartalmú 8 mg ginszenozid!)
- az ayurvédában évezredek óta ismert Ashwagandha kivonatot (adagonként 1 mg withanolid)
- amelyet B-vitaminokkal és kétféle magnéziummal dúsítottunk

A B5-vitamin (pantoténsav) hozzájárul a normál mentális teljesítményhez. A pantoténsav szerepet játszik az összes sejt anyagcseréjében és működésében (beleértve az agy-, és idegsejteket is), valamint nagy mennyiségben megtalálható az agyban. A magnézium, a B6-vitamin hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez, az idegrendszer normál működéséhez, a normál pszichológiai funkció fenntartásához.

A panax ginseng kivonat támogatja a vitalitást, segít fenntartani a mentális teljesítményt, gyengeség, kimerültség, fáradtság és koncentrációvesztés esetén. A természetes eredetű adaptogén Rhodiola rosea (rózsagyökér) támogatja a stressztűrő képességet, segíti a stresszhez való alkalmazkodást.

### MIT NEVEZÜNK STRESSZNEK, ÉS MILYEN FAJTÁI VANNAK?

Selye János, a stresszelmélet megalkotója szerint, a stressz a szervezet nem-specifikus válasza bármilyen igénybevételre (1976), a stresszt kiváltó okokat stresszoroknak nevezte el. Nem minden stresszreakció egyforma. Megkülönböztetett kellemetlen, negatív stresszt és kellemes, pozitív stresszt- így vezette be a „DISTRESS” (distressz, szorongás vagy veszjelzés) és „EUSTRESS” (az eufória, jókedv alapján) elnevezéseket. Nevéhez fűződik az alábbi jól elhíresült mondat is: **„Nem az a stressz, ami történik veled, hanem az, ahogyan reagálsz rá”.**



A Selye-féle általános adaptációs szindróma 3 fázisa

1. szakasz: **Alarm (riasztó) reakció:** A szervezetben a stresszorral való találkozás jellegzetes tünetei jelentkeznek. Kezdetben az ellenállóképesség csökken, és ha a stresszor nagyon veszélyes (súlyos égés, szélsőséges hőmérséklet), bekövetkezhet a halál.
2. szakasz: **Ellenállási szakasz:** Ha a stresszor folyamatos hatása mellett lehetséges az alkalmazkodás, akkor kifejlődhet a megfelelő ellenállás. Az alarm reakció látszólagos jelei eltűnnek, és az ellenállóképesség a normális szint fölé emelkedik.
3. szakasz: **A kimerülés szakasza.** Az alkalmazkodási energia kimerülhet, ha a szervezet hosszú ideig ugyanazon stresszor hatása éri, amelyhez már alkalmazkodott. Az alarm reakció jelei újra és ez esetben véglegesen megjelennek és bekövetkezik a halál.

### MIK AZOK AZ ADAPTOGÉNEK? NÉZZÜK MEG KICSIT TUDOMÁNYOS SZEMMEL!

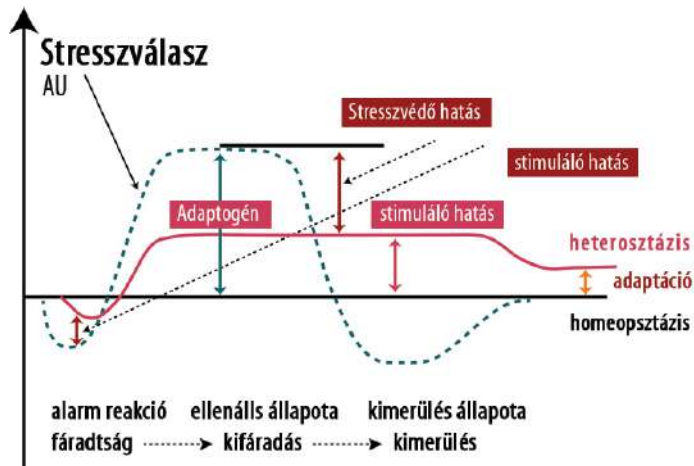
Az „adaptogén” kifejezést eredetileg N. V. Lazarev (1947) hozta létre. A fogalom Selye János féle stressz és általános adaptációs szindróma elméletén alapult. Az adaptogének olyan anyagok, amelyek fokozzák a szervezet specifikus ellenállóképességét és a megterhelésekkel szembeni alkalmazkodóképességét. A természetes eredetű, adaptogén Rhodiola rosea (rózsagyökér) támogatja a stressztűrő képességet, segíti a stresszhez való alkalmazkodást.

**Az adaptogén, mint fogalom nehezen leírható,** az adaptogén anyagok általános farmakodinámiai jellemzőit Brekhman (1968a, 1969b) határozta meg a következők szerint:

- 1 egy adaptogén nem lehet toxikus a fogyasztóra nézve
- 2 nem specifikus farmakológiai tulajdonságaiban és hatásiban, széles spektrumban növelve a szervezet ellenálló képességét kedvezőtlen biológiai, kémiai és fizikai tényezőkkel szemben
- 3 szabályozó jellegű a hatása, működést normalizáló hatással van a befogadó szervezet különböző szervrendszereire
- 4 az adaptogén hatása annyira kifejezett, amennyire mélyen a szervezetben a kóros elváltozások vannak

A stimulánsokkal ellentétben az adaptogénekről úgy gondolják, hogy úgy fokozzák a munkakapacitást, hogy azt nem követi egy csökkenő fázis.

(forrás: EMA, [https://www.ema.europa.eu/en/documents/scientific-guideline/reflection-paper-adaptogenic-concept\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/scientific-guideline/reflection-paper-adaptogenic-concept_en.pdf))



Ahogy a fenti ábra is jól mutatja, az adaptogének fokozzák stressz alatt a nem-specifikus ellenállás állapotát és csökkentik a stresszorokkal szembeni érzékenységet, ami stresszvédelmet eredményez, és meghosszabbítja az ellenállás fázisát (stimuláló hatás). A kimerülés helyett egy magasabb szintű egyensúlyi állapot (egy homeosztázis), a heterosztázis valósul meg. Minél magasabb ez, annál jobb a stresszhez való adaptáció.

## MI OKOZHATJA A STRESSZT?

- személyes nehézségek (pl. aggodás a jövő miatt, egyedüllét)
- munkahelyi problémák (pl. konfliktus a kollégákkal)
- saját közösségen belüli jelentős fenyegetettség (pl. erőszak, betegség)

Fontos szerveket és szabályozási rendszereket érinti a stresszválasz, úgy, mint a glükóz elválasztást, az energiaellátást, a légzést, szív-, és érrendszeri működést, víz egyensúlyt, vérárvadást és az immunrendszer működését. A stressz szinte minden szerve befolyással van a központi idegrendszeren keresztül. [Salavecz Gyöngyvér (2011): A munkahelyi stressz és az egészség összefüggései hazai és nemzetközi viszonylatban, Semmelweis Egyetem, Doktori értekezés]

## KIKNEK AJÁNLJUK A NATUR TANYA® STRESS CONTROL-R TERMÉKET?

- azoknak, akiknek a mindennapjaik során stresszes életvitelük van
- azoknak, akik természetes módon szeretnék támogatni stressztűrő képességüket
- azoknak, akik nyugtalanok, feszültek, ingerültebbek a hétköznapiak során
- azoknak, akik kiegyensúlyozottabbak szeretnének lenni
- túlterheltség, fáradtság, kimerültség esetén

## MIT TEHETÜNK MÉG A MINDENNAPOKBAN A STRESSZ CSÖKKENTÉS ÉRDEKÉBEN?

A WHO illusztrációkkal ellátott magyar nyelven is megjelenő stresszkezelési útmutatója „A Stressz idején tegyük azt, ami számít” címmel segítséget nyújt megpróbáltatások idején. A könyv öt fejezetből áll, melynek mindegyike egy-egy új ötletet és stresszkezelési technikát mutat be. Ezeket a technikákat könnyen meg lehet tanulni és alkalmazni a stressz csökkentésére, naponta mindössze pár percet vesz igénybe.

(forrás: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/335917/WHO-EURO-2020-361-40096-55426-hun.pdf>)

## LABORBAN BEVIZSGÁLT TERMÉK! GLUTÉN-, ÉS LAKTÓZMENTES!

A **Natur Tanya® STRESS CONTROL-R** független, akkreditált laborban vizsgált készítmény, minden esetben **MEGFELEL AZ EURÓPAI UNIÓS EGYSÉGES SZABÁLYOZÁSNAK**, a határértékek alatt marad, ezért lisztérzékenység (cöliákia) és laktóztolerancia esetén is alkalmazható.

A gluténmentességre vonatkozó jelenleg érvényben levő határértéknek nem hogy megfelel a termék gluténtartalma, hanem FELE annak, kimutatási határ alatt van. De ha ez nem lenne elég, a laktóztartalom TIZEDE a vonatkozó határértéknek, számszerűsítve ez 0,01 g laktóz/100 g terméket jelent.

Laktóztartalom alkalmazott vizsgálati módszer: B-LAC-GC  
Gluténtartalom alkalmazott vizsgálati módszer: B-AGT-ELI

A termék hosszú távú alkalmazása is biztonságos. A termék gyártója a Jó Gyártási Gyakorlat (GMP) irányelveinek megfelelő, illetve ISO 9001:2015 rendszer szerint tanúsított élelmiszerbiztonsági rendszert tart fenn.

Nettó tömeg: 24,3 g (30 db)

**Összetevők:** rózsagyökér (*Rhodiola rosea* L.) kivonat, növényi kapszulahéj (hidroxipropil-metil-cellulóz), magnézium-citrát, baktövis (*Astragalus membranaceus* L.) gyökér kivonat, magnézium-oxid, panax ginseng (*Panax ginseng* C.A. Meyer) gyökér kivonat, tömegnövelő szer (mikrokristályos cellulóz), kalcium-D-pantoténát, maca (*Lepidium meyenii* Walp.) gyökér kivonat 4:1, csomósodást gátló anyagok (szilícium-dioxid, zsírsavak magnézium-só), piridoxin-hidroklorid, ashwagandha (*Withania somnifera* L.) gyökér kivonat.

**Adagolási javaslat:** Napi 1 kapszula, lehetőleg reggel, bő vízzel lenyelve.

**Adagolási időtartam:** Minimum 60 nap, maximum 120 nap.

**Adagok száma a termékben:** 30

Hatóanyagok a napi adagban	1 kapszulában
<b>HERBAL MÁTRIX</b>	
Rózsagyökér ( <i>Rhodiola rosea</i> L.) kivonat	134 mg
amelyből standardizált szalidroزيدok	4 mg
Baktövis ( <i>Astragalus membranaceus</i> L.) gyökér kivonat	100 mg
amelyből standardizált poliszacharidok	20 mg
Panax ginseng ( <i>Panax ginseng</i> C.A. Meyer) gyökér kivonat	68 mg
amelyből standardizált ginzenezoidok	8 mg
Maca ( <i>Lepidium meyenii</i> Walp.) gyökér kivonat 4:1	33,3 mg
Ashwagandha ( <i>Withania somnifera</i> L.) gyökér kivonat	20 mg
amelyből standardizált withanolidok	1 mg
<b>VITAMIN MÁTRIX</b>	
B5-vitamin (pantoténsav)	30 mg (500%*)
B6-vitamin (piridoxin)	16,6 mg (1185,7%*)
<b>DUOMAGNÉZIUM MÁTRIX</b>	
Magnézium (magnézium-citráttól és magnézium-oxidból)	60 mg (16%*)

\*NRV: Felnőttek számára javasolt napi beviteli referenciaérték.

**Laktóztartalom:** < 0,1 g/100 g. Gluténmentes termék.

**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

- A termék alkalmazható vérhígítók használata esetén
- A termék 12 éves kortól alkalmazható
- A termék alkalmazható cukorbetegség esetén
- A termék nem alkalmazható terhesség, és szoptatás időszakában

**OGYÉI ny.sz:** 27210/2021

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!

# FERMENTÁLT LAKTÁZ ENZIM

TOLERASE® L VEZETŐ LAKTÁZ ENZIM VILÁGMÁRKA,  
LAKTÓZEMÉSZTÉSI PANASZOKHOZ

A LAKTÁZ ENZIM TÖBB FORRÁSBÓL IS SZÁRMAZHAT, EZEK KÖZÜL  
NÉHÁNY PÉLDA:

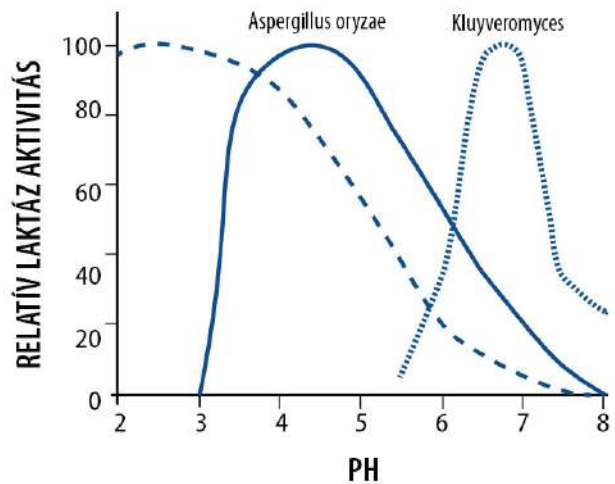
- baktérium (pl.: Bifidobaktériumok)
- élesztő (pl.: Kluyveromyces lactis)
- gomba (pl.: Aspergillus spp. - Aspergillus oryzae)

Az azonos enzimspecifitás ellenére, a laktáz aktivitás optimális hőmérséklete és pH-ja változhat, forrástól függően. A kereskedelmi forgalomban kapható laktáz enzim két csoportba sorolható, attól függően, hogy savas vagy semleges körülmények között aktívak-e.

Általában az élesztő által termelt enzimek SEMLEGESEK, a fonalas gomba eredetűek pedig igen SAVASAK. A semleges laktázok semleges pH-optimumúak, ezért jól alkalmazhatók a tejben lévő laktóz hidrolízisére. A savas közeg azonban az aktivitás gyors veszteséhez vezet, ami korlátozza az élesztő általi enzim használatát.

(forrás: Enzyme activity of  $\beta$ -galactosidase from Kluyveromyces lactis and Aspergillus oryzae on simulated conditions of human gastrointestinal system).

A Tolerase® L laktáz enzim alacsony pH (savas közeg) melletti aktivitása miatt, különösen hatékonyá teszi. A gyomor savas közegével szemben igencsak ellenálló, ezáltal könnyedén el tud jutni a vékonybélbe, ahol a laktóz emésztése történik.



AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKÉNT HASZNÁLT LAKTÁZ ENZIMNEK TÖBB  
KRITÉRIUMNAK IS MEG KELL FELELNIÉ:

- (1) az enzimnek aktívnak kell lennie a gyomor alacsony pH-értékén (pH 2,5–4); (2) az enzimnek ellenállóknak kell lennie a gyártási folyamatok (pl.: szárítással szemben)
  - (3) nem lehet érzékeny a proteolitikus (fehérjebontó) degradációra (pl.: ilyenek a pankreatikus proteázoknak), azért, hogy megtartsa "életképességét" a gyomorban
- (forrás: DSM Report, Safety assessment of Tolerase L used as supplement).

Termékünkben levő laktáz enzim által kifejtett enzimatis reakció lényegében megegyezik az emberben természetesen jelen lévő gasztrointesztinális laktázokéval.



FERMENTÁCIÓVAL KÉSZÜLT MIKROGRANULÁLT TOLERASE® L  
LAKTÁZ ENZIM, LAKTÓZEMÉSZTÉSI NEHÉZSÉGBEN SZENVEDŐK  
SZÁMÁRA.

- Tolerase® L VEZETŐ LAKTÁZ ENZIM VILÁGMÁRKA
- 1 RÁGÓTABLETTÁBAN 4500 FCCU LAKTÁZ ENZIM 10 G TEJCUKOR (LAKTÓZ) LE-BONTÁSÁRA (AMI 2 DL TEHÉNTJEKNEK MEGFELELŐ MENNYISÉG)
- VEGÁN ÉS GLUTÉNMENTES TERMÉK (laktózmentes laktáz)
- 3 ÉVES KORTÓL FOGYASZTHATÓ
- AKÁR 60 NAPRA ELEGENDŐ MENNYISÉG
- FÜGGETLEN LABORBAN IS BEVIZSGÁLT ÉTREND KIEGÉSZÍTŐ!
- NEM TARTALMAZ MESTERSÉGES TARTÓSÍTÓSZERT, SZÍNEZÉKET
- ÉDESKÉS RÁGÓTABLETTA HOZZÁADOTT AROMA NÉLKÜL
- TITÁN-DIOXID MENTES FORMULA

MIÉRT VÁLASSZUK A NATUR TANYA® FERMENTÁLT LAKTÁZ ENZIM  
TERMÉKET?

Az általunk használt laktáz enzim, nem csupán egy laktáz enzim, hanem a világ egyik vezető (mikrotápanyag és élelmiszerenzim) alapanyaggyártójának, a DSM fejlesztésének eredménye, amely a franciaországi Seclinben kerül előállításra.

A TOLERASE® L LAKTÁZ ENZIMÜNK ELŐÁLLÍTÁSA

A Tolerase® L nyomon követhető, megbízható gyártásból származó, minőségi alapanyag. Ez az enzim készítmény Aspergillus oryzae gombából fermentált laktázt tartalmaz (beta-galaktozidáz). Az enzim készítményt az Aspergillus niger mikroorganizmus merítéses fermentációjával készüli. A laktázt kivonják a sejt kultúrából és számos szűrési eljárás során megtisztítják, majd granulálják, amely végül homogén lesz. A mikrogranulálási technológia a szilárd formájú készítmények előállítását könnyíti meg.

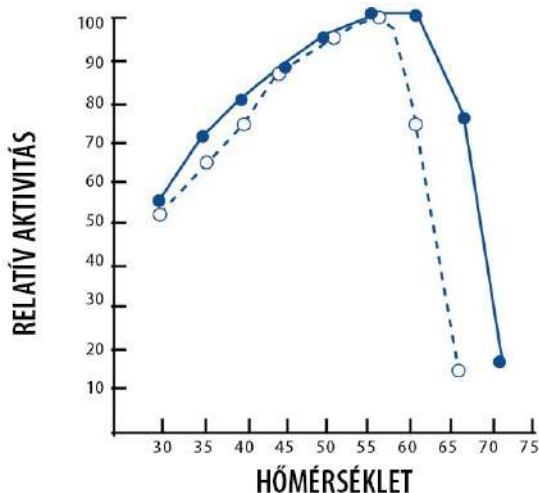
Tolerase® L

## A FENTI INFORMÁCIÓK FIGYELMEBE VÉTELÉVEL ESETT A VÁLASZTÁSUNK AZ ASPERGILLUS ORYZAE-BŐL SZÁRMAZÓ LAKTÁZ ENZIMRE.

A bakteriális laktáz enzim pH optimuma ~7, az élesztő eredetűé 6. A Natur Tanya® FERMENTÁLT LAKTÁZ ENZIM *Aspergillus oryzae* forrásból származó laktáz enzimet tartalmaz, amelynek pH optimuma alacsonyabb a többi forrással összehasonlítva, hőmérsékleti optimuma 55°C, ez azt jelenti, hogy hőstabilabb is.

(forrás: Park Y, Santi M, Pastore G (1979) Production and characterization of  $\beta$ -galactosidase from *Aspergillus oryzae*. J Food Sci 44(1):100-103)

A laktáz enzim (*Aspergillus oryzae*-ből származó) aktivitása 55°C felett szignifikánsan csökkenhet, ezért nem ajánlott túl meleg italba porítva elkeverve fogyasztani, illetve olyan folyadékban elkeverni, amit utána mikrohullámú sütőbe tennék.



## MI AZ A LAKTÓZ (TEJCUKOR)?

A laktóz (tejcukor), a szénhidrátok közé tartozó diszacharid, két egyszerű cukorból (monoszacharid) épül fel, glükózból és galaktózból. A külső forrásból (táplálkozással) elfogyasztott laktóz emésztése fiziológiásan a vékonybélben történik, ahol a laktáz enzim egyszerű cukrokká bontja, amelyek így már fel tudnak szívódni.

(forrás: Dr. Szűcs Viktória (szerk.), 2020: Laktózmentes élelmiszerek, Nemzeti Agrárgazdasági Kamara).

• Vízben oldható, de kevésbé oldékony, mint a glükóz vagy fruktóz. Sokkal kevésbé édes, mint a szacharóz.

(forrás: Buzás G. M. (2015). A laktózintoleranciáról: Múlt és jelen - I. rész [Lactose intolerance: past and present. Part 1]. Orvosi hetilap, 156(38), 1532-1539.)

## MENNYI LAKTÓZT (TEJCUKROT) TARTALMAZNAK AZ EGYES ÉLELMISZEREINK?

Élelmiszer megnevezése	Laktóz (tejcukor) tartalom (g/ 100 g)
Tej (tehén, kecske, juh, humán)	~5
Joghurt, kefir	4,6
Tejföl	3,8
Tejszín (kávé, főző)	3,9
Tehéntúró	3,7
Friss sajtok (ricotta, gomolya)	3-4
Értelt kemény sajtok	0-2

(forrás: Dr. Rodler I. (szerk.), 2005: Új Tápanyagtáblázat)

## MIKOR BESZÉLHETÜNK LAKTÓZINTOLERANCIÁRÓL (TEJCUKOR ÉRZÉKENYSÉGRŐL)?

A laktózintoleranciával vagy másnéven tejcukorérzékenységgel rendelkezők szervezetében nem termelődik annyi laktáz enzim, amennyi az elfogyasztott tejcukor (laktóz) lebontásához elegendő lenne. Tünetei lehetnek a hasi fájdalom, puffadás, fokozott gázképződés, bélkór, hasmenés, székrekedés, hányinger, hányás. A panaszok erőssége és az elfogyasztott

tejcukor mennyisége nincs arányban egymással: egyes betegeknek kis mennyiségű tejcukor (3 g) jelentős panaszokat okoz, másoknál 1-2 pohár tej tünetmentesen fogyasztható. A laktózintolerancia és a tejfehérjeallergia fogalma és megítélése gyakran keveredik. **Szemben a tejfehérjeallergiával, a laktózintolerancia kialakulásában az immunrendszer nem vesz részt.**

## MILYEN FAJTÁI VANNAK A LAKTÓZINTOLERANCIÁNAK, ÉS MILYEN GYAKORISÁGGAL FORDUL ELŐ?

• **Primer laktázhány:** veleszületett formája ritka kórkép, csecsemőkorból kerül megállapításra. A késői, felnőttkori formája során, normál vékonybél nyálkahártya mellett a laktáz enzim aktivitása az életkor emelkedésével fokozatosan csökken. Elnevezésével ellentétben már 3-5 éves korban is jelentkezhetnek a tünetek. Az életkor előrehaladtával és az elfogyasztott laktóz mennyiségétől függően a panaszok fokozódhatnak.

• **Szekunder laktázhány:** azaz a szerzett csökkent tejcukor emésztés, bélbetegségekben alakul ki, hiszen a laktáz enzim a vékonybélben termelődik. Ezen esetekben a mikrobolyhok csúcsi részén levő, külső hatásokra könnyen sérülő laktáz enzim működése csak a károsító tényezők megszűnését követően áll helyre. A károsodás hátterében gyulladásos bélbetegségek, lisztérzékenység, ételallergia, gyógyszerek, besugárzás és kemoterápia hatása is állhat. SIBO esetén is gyakori a másodlagos laktózintolerancia.

## MAGYARORSZÁGON A FELNÖTT LAKOSSÁG KÖZEL HARMADÁNÁL JELENTKEZNEK GYOMOR-BÉLRENDSZERI TÜNETEK MINIMÁLIS, ILLETVE KIS MENNYISÉGŰ TEJTERMÉK FOGYASZTÁSA ESETÉN.

(forrás: Dr. Szűcs Viktória (szerk.), 2020: Laktózmentes élelmiszerek, Nemzeti Agrárgazdasági Kamara)

• Egy 2014-es kérdőíves felmérésben 15 187 egyénnél a férfiak 9,4%-ában, a nők 12,8%-ában valószínűsítették laktózintoleranciát: vélhetőleg e módszer alábecsüli a betegség prevalenciáját.

(forrás: Bajor, J.: Estimation of lactose intolerance in the Hungarian population, possible consequences of nutritional changes. [Laktóz intolerancia felmérése a magyar lakosság körében, a táplálkozás megváltoztatásának lehetséges következményei.] Magyar Gasztroenterológiai Társaság 57. Nagygyűlése, Siófok, 2015, Abstract, 9/93. [Hungarian])

## A LAKTÓZÉRZÉKENYSÉG (LAKTÓZINTOLERANCIA) KIMUTATÁSA

A mindennapos gyakorlatban a laktázhányt leggyakrabban hidrogén kilégzési teszttel állapítják meg. A laktózintolerancia esetén a bél lumenében levő laktóz bakteriális fermentációja hidrogéngáz képződésével jár, amit speciális hidrogéndetektor segítségével mérnek.

(forrás: Dr. Szűcs Viktória (szerk.), 2020: Laktózmentes élelmiszerek, Nemzeti Agrárgazdasági Kamara)

• **Habár a szakirodalomban a legpontosabbnak az 50 mg laktózterhelést tartják, a hazai szakmai protokoll a 20 grammos tesztet javasolja.**

(forrás: Buzás G. M. (2015). A laktózintoleranciáról: Múlt és jelen - I. rész [Lactose intolerance: past and present. Part 1]. Orvosi hetilap, 156(38), 1532-1539.)

## MIT JELENT AZ FCCU (FOOD CHEMICAL KÓDEX SZERINTI LAKTÁZ ENZIM EGYSÉG)?

Az FCCU egység, az enzimaktivitás mérőszáma, azaz a laktáz enzim aktivitásának a mérőszáma. A laktáz enzim mg-ra megadott mennyiségi leírása önmagában nem elegendő, mert nem lehet pontosan tudni, hogy mennyi laktóz (tejcukor) lebontására képes az előírt laktáz enzim tartalom.

A Natur Tanya® FERMENTÁLT LAKTÁZ ENZIM 1 rágótablettában 4500 FCCU laktáz enzim egységet tartalmaz, amely megközelítőleg 10 g tejcukor (laktóz) lebontására elegendő, ez 2 dl tehéntejnek megfelelő mennyiséget jelent.

A Natur Tanya® FERMENTÁLT LAKTÁZ ENZIM független, akkreditált laborban vizsgált készítmény, minden esetben **MEGFELEL AZ EURÓPAI UNIÓS EGYSÉGES SZABÁLYOZÁSNAK**, a határértékek alatt marad, ezért lisztérzékenység (cöliákia) és laktózintolerancia esetén is alkalmazható.

- Laktóztartalom alkalmazott vizsgálati módszer: Megazyme K-LOLAC (2018)
- Gluténtartalom alkalmazott vizsgálati módszer: RIDASCREEN®FAST Gliadin R7002 (2018)

A termék hosszú távú alkalmazása is biztonságos. A termék gyártója a Jó Gyártási Gyakorlat (GMP) irányelveinek megfelelő, illetve ISO 9001:2015 rendszer szerint tanúsított élelmiszerbiztonsági rendszert tart fenn.

**Nettó tömeg:** 15 g (60 db)

**Összetevők:** tömegnövelő szerek (szorbit, mikrokristályos cellulóz), mikrogranulált Tolerase® L laktáz enzim készítmény [maltodextrin, laktáz enzim (béta-galaktozidáz-Aspergillus oryzae forrásból)], nátrium-klorid [só], csomósodást gátló anyag (zsírsavak magnéziumsói). \*5 rágótablettára vonatkoztatva

**Adagolási javaslat:** Napi 1-5 rágótabletta, lehetőleg közvetlenül étkezés előtt elrágva vagy bő vízzel lenyelve. A laktáz enzimet minden laktóztartalmú étkezéshez javasolt fogyasztani. A laktáz szupplementáció adagjának megváltoztatására lehet szükség, a laktóztartalmú élelmiszerek fogyasztásától és az egyéni érzékenységtől függően.

**Adagok száma a termékben:** 12-60

Hatóanyag a napi adagban	1 rágótablettában	5 rágótablettában
Tolerase® L laktáz enzim	4500 FCCU** (18,4 mg)	22500 FCCU** (92 mg)

\*\*FCCU: (Food Chemical Codex Unit), Food Chemical Codex szerinti laktáz enzim egység

**Laktóztartalom:** < 0,1 g/100 g.

Tolerase® L is a trademark of DSM. [www.qualityforlife.com](http://www.qualityforlife.com)

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó! Fontos megjegyezni, hogy a laktáz enzim igencsak hőérzékeny, 55-60 °C felett jelentősen csökkenhet az aktivitása, ezért fontos, hogy szobahőmérsékleten tároljuk (hűtést nem igényel), és véletlenül se oldjuk fel a készítményt forró teában vagy kávéban, hanem étkezést megelőzően közvetlenül alkalmazzuk.

**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

→ A termék vérhígítók melletti alkalmazásával kapcsolatban konzultáljon kezelőorvosával.

→ A termék 3 éves kortól alkalmazható

→ A termék alkalmazható cukorbetegség esetén.

→ A termék terhesség, és szoptatás időszakában történő alkalmazásával kapcsolatban konzultáljon kezelőorvosával.

→ A laktózintolerancia mértéke változhat, ezért javasolt szakembertől tanácsot kérni a laktáz enzim táplálkozásban betöltött szerepéről

**OGYÉI ny.sz:** 27906/2021





## SZERVEZETÜNKNEK 13 VITAMINRA VAN SZÜKSÉGE, EZEK KÖZÜL 8 A B-KOMPLEXET ALKOTJA.

A Natur Tanya® VEGÁN B-VITAMIN KOMPLEX ezzel a 8-féle, vízben oldódó, alapvető és különálló vitaminnal járul hozzá az egészség és a mindennapi életminőség fenntartásához. A 8 kémiaiilag különböző vitamin hatása sokrétű, több szerv- és szervrendszert érint:

- SEGÍTENEK A SZERVEZETNEK ENERGIÁT NYERNI A MEGEVETT ÉTELBŐL
- HOZZÁJÁRULNAK AZ EMÉSZTÉS SZABÁLYOZÁSÁHOZ
- TÁMOGATÓI BIZONYOS BÉLBAKTÉRIUMOK TULÉLÉSÉNEK VAGY FITTSÉGÉNEK
- SZABÁLYOZÓI AZ IMMUNSEJTEK AKTIVITÁSÁNAK
- TÁMOGATJÁK AZ IDEGRENSZER ÉS AZ AGY EGÉSZSÉGÉT
- HOZZÁJÁRULNAK A HORMONÁLIS AKTIVITÁSHOZ
- SEGÍTIK A VÖRÖSVÉRTESTEK KÉPZÉSÉT
- VÉDENEK A SZÍV ÉS ÉRRENSZERI BETEGSÉGEKKEL SZEMBEN
- SZÉP ÁLLAPOTBAN TARTJÁK HAJUNKAT, BŐRÜNKET ÉS KÖRMEINKET

## 8 FÉLE ESSZENCIÁLIS B-VITAMINNAL A NAPI BEVITELI REFERENCIA ÉRTÉK 100%-OS MENNYISÉGÉVEL

- A MINDENNAPI B-VITAMIN BEVITEL PÓTLÁSÁHOZ
- 2 HÓNAPRA ELEGENDŐ MENNYISÉGGEL
- VEGÁN, LAKTÓZ- ÉS GLUTÉNMENTES ÉTREND KIEGÉSZÍTŐ
- FÜGGETLEN LABORBAN IS BEVIZSGÁLT FORMULA
- NEM TARTALMAZ MESTERSÉGES TARTÓSÍTÓSZERT, SZÍNEZÉKET ÉS AROMÁT

## NÉHÁNY PONTBAN ÖSSZEFOGLALTUK, MILYEN SZERV- ÉS SZERVRENDSZEREKRE HATNAK A B-VITAMINOK!



**SZÍV**  
Hozzájárul a SZÍV egészséges működéséhez. [B1-vitamin (tiamin)].



**IMMUNRENDSZER**  
Hozzájárulnak az IMMUNRENDSZER egészséges működéséhez. [B6-vitamin, B9-vitamin (folát), B12-vitamin].



**IDEGRENSZER**  
Hozzájárulnak az IDEGRENSZER normál működéséhez [B1-vitamin (tiamin), B2-vitamin (riboflavin), B3-vitamin (niacin), B6-vitamin, B7-vitamin (biotin), B12-vitamin].

# VEGÁN B-VITAMIN KOMPLEX

8 FÉLE ESSZENCIÁLIS B-VITAMINNAL A NAPI BEVITELI REFERENCIA ÉRTÉK 100%-OS MENNYISÉGÉVEL



### HORMONÁLIS AKTIVITÁS

Hozzájárul a HORMONÁLIS AKTIVITÁS szabályozásához (B6-vitamin).



### ENERGIA

Részt vesznek a normál ENERGIATERMELŐ ANYAGCSERE-FOLYAMATOKBAN. [B1-vitamin (tiamin), B2-vitamin (riboflavin), B3-vitamin (niacin), B5-vitamin (pantoténsav), B6-vitamin, B7-vitamin (biotin), B12-vitamin].



### VÉRKÉPZÉS

Hozzájárul a vörösvérsejtek normál állapotának fenntartásához [B2-vitamin (riboflavin)], a normál vörösvérsejt-képződéshez (B6-vitamin, B12-vitamin), valamint az egészséges VÉRKÉPZŐDÉSHEZ [B9-vitamin (folát)].

## KIKNEK AJÁNLJUK A NATUR TANYA® B-VITAMIN KOMPLEX TERMÉKET?

- azoknak, akik mindennapi B-vitamin bevitelüket szeretnék támogatni
- azoknak, akik a B-vitaminokat a napi referencia beviteli érték (NRV) 100% -os mennyiségével pótolnák
- nőknek és férfiaknak egyaránt
- azoknak, akik az étrendjük koncentrált vegán B-multivitamin formulával (8 féle B-vitamin) egészítenék ki
- gyerekeknek 6 éves kortól

## ÉRDEKESSEGEK A B-VITAMINOKKAL KAPCSOLATBAN

- A B-vitaminokat 8 kémiaiilag különböző vitamin alkotja (B-komplex), melyekről korábban azt hitték, hogy egyetlen vitamin. Mivel kémiai szerkezetük jelentősen különbözik, ebből adódóan természetesen eltérő a biológiai funkcióik is.
- A B-vitaminok vízben oldódó vitaminok (az egyes B-vitaminok vízoldékonysága eltérhet), köztük több rövid időn belül kiürül a szervezetből, ezért kiemelten fontos odafigyelni a B-vitamin szupplementációra.
- A hosszabb főzés, az ételek feldolgozása és a túlzott alkoholfogyasztás tönkretelheti vagy csökkentheti a B-vitaminok többségének hozzáférhetőségét, például a B1-vitamin mennyisége könnyen elveszik az élelmiszerek őrlése/aprítása, melegítése, befőzése, blansírozása és tárolása során, ugyanez igaz a riboflavinra is. A tiamin különösen érzékeny a túlzott alkoholfogyasztás antinutritív hatásaira, ami csökkenti a tiamin felszívódását és növeli a kiürülését a szervezetből.
- A fizikai aktivitás megnövelheti a B-vitamin szükségletet. Várandós és szoptató anyukáknak több B6-, B12- és B9-vitaminra lehet szükségük.
- A B-vitaminok hiányára fokozott kockázattal rendelkeznek az 50 éves kor feletti-ek, a savcsökkentő gyógyszereket szedők, a lisztérzékenységekben, Chron-betegségben, gyomorhurutban vagy egyéb emésztőrendszeri zavarral élők.

- Szintén nagyobb esélye lehet a B-vitaminok hiányának azoknál, akik gyomorműtéten vagy testsúlycsökkentő műtéten estek át, rendszeresen fogyasztanak alkoholt, illetve vegetáriánus vagy vegán étrendet követnek.

- B-vitaminok nélkül a szervezet energiahányban szenved, ami azért van, mert a B-vitaminok szükségesek ahhoz, hogy segítsék a szervezetet az energiát adó tápanyagok (mint például szénhidrátok, zsír és fehérje) üzemanyagként való felhasználásában.

- a B-vitaminok szükségesek ahhoz, hogy segítsék a szervezetet az energiát adó tápanyagok (mint például szénhidrátok, zsír és fehérje) üzemanyagként való felhasználásában.

- A B-vitaminok szükségesek a szerotonin, a dopamin és az epinefrin, az agy számára szükséges 3 kritikus kémiai anyag előállításához.

- Bizonyos B-vitaminok nélkülözhetetlenek az enzimek működéséhez, vagy éppen más tápanyagok szintéziséhez (pl. a pantoténsav hozzájárul a D-vitamin és a szteroidhormonok normál szintéziséhez és anyagcseréjéhez)

### B-VITAMINOK ÉRZÉKENYSÉGE KÖRNYEZETI HATÁSOKKAL SZEMBEN

Vitamin megnevezés	Sav	Lúg	Hő	Fény	Oxidáció
Tiamin	-	++	++	-	+
Riboflavin	-	+	+	++	-
Niacin	-	-	-	-	-
Pantoténsav	+	+	++	-	-
Piridoxin	-	-	+	+	-
Kobalamin	-	-	-	+	-
Biotin	-	-	-	-	-
Folsav	-	-	++	+	-

#### Magyarázat:

- ++ nagyon érzékeny
- + érzékeny
- nem, vagy alig érzékeny

Forrás: Rodler I. (szerk., 2005): Új tápanyagtáblázat

**Nettó tömeg:** 21 g (60 db)

**Összetevők:** tömegnövelő szer (szorbit), B-vitamin készítmény (nikotinamid, kalcium-D-pantotenát, piridoxin-hidroklorid, riboflavin, tiamin-mononitrát, pteroilmonoglutaminsav, D-biotin, cianokobalamin), csomósodást gátló anyag (zsírsavak magnéziumsói).

**Adagolási javaslat:** Napi 1 tablettát, lehetőleg étkezés után, bő vízzel lenyelve.

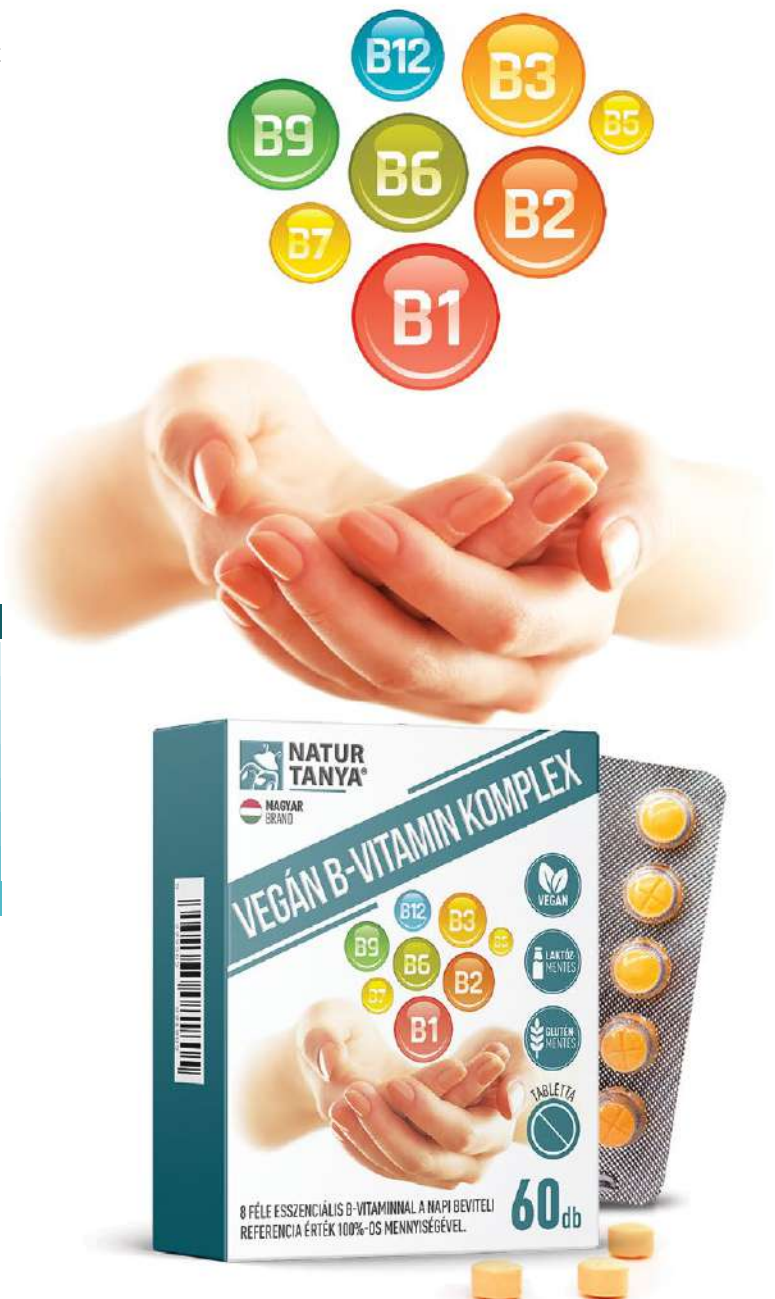
**Adagolási időtartam:** Minimum 60 nap, maximum 120 nap.

**Adagok száma a termékben:** 60

Hatóanyag a napi adagban	1 tablettában
B1-vitamin (tiamin)	1,1 mg (100%*)
B2-vitamin (riboflavin)	1,4 mg (100%*)
B3-vitamin (niacin)	16 mg (100%*)
B5-vitamin (pantoténsav)	6 mg (100%*)
B6-vitamin (piridoxin)	1,4 mg (100%*)
B7-vitamin (biotin)	50 µg (100%*)
B9-vitamin (folsav)	200 µg (100%*)
B12-vitamin (cianokobalamin)	2,5 µg (100%*)

\*NRV: Felnőttek számára javasolt napi beviteli referenciaérték.

**Laktóztartalom:** < 0,1 g/100 g.



**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

- A termék alkalmazható vérhígítók használata esetén
- A termék 6 éves kortól alkalmazható
- A termék alkalmazható cukorbetegség esetén
- A termék alkalmazható terhesség, és szoptatás időszakában

**OGYÉI ny.sz:** 27352/2021

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!



## Natur Tanya® SZERVES KRÓM

Különösen ajánljuk azok számára, akik ügyelnek a vércukorszintjük egyensúlyára (cukorbeteg, inzulinrezisztensek), fogyókúrázóknak, vagy alacsony szénhidrát tartalmú/szénhidrát-csökkentett diétát követőknek.

- MAGAS BIOHASZNOSULÁSÚ KRÓM KÉSZÍTMÉNY
- TABLETTÁNKÉNT 200 MCG SZERVES KRÓMMAL
- A NORMÁL VÉRCUKORSZINT FENNTARTÁSÁRT
- A NORMÁL ANYAGCSERÉÉRT
- FÜGGETLEN LABORBAN BEVIZSGÁLT ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
- VEGÁN, LAKTÓZ- ÉS GLUTÉNMENTES
- NEM TARTALMAZ MESTERSÉGES TARTÓSÍTÓSZERT, SZÍNEZÉKET ÉS AROMÁT
- NAPONTA 1 SZEM KÖNNYEN LENYELHETŐ TABLETTA
- 2 HÓNAPRA ELEGENDŐ MENNYISÉG
- ÉLELMISZERIPARI GMP TANUSÍTVÁNNYAL RENDELKEZŐ CÉG ÁLTAL ELŐÁLLÍTOTT

## KRÓM-PIKOLINÁT

Termékünk adagonként 200 mcg króm-pikolinátot tartalmaz, amely a napi beviteli referencia érték 500%-a. A pikolinát, a pikolinsav egy természetes kelátképző. Lehetőség van, hogy ásványi anyag jobban felszívódjon, mivel semleges molekulákkal veszi körül, így átjut a sejtmembránon. Biztonságosan bejut a szervezetbe, ahol az felhasználhatja.

A króm-pikolinát jobban felszívódik a szervezetlen króm-kloridhoz képest. A szerves króm hozzájárul az egészséges vércukorszint fenntartásához, valamint részt vesz a makrotápanyagok normál anyagcserejében, mint például a szénhidrát és a zsír. A kisméretű tabletták könnyen lenyelhetők.

## TUDDAD A KRÓMRÓL, HOGY...?

→ Annak tényét, hogy a króm esszenciális ásványi anyag, elsőként Schwarz és Mertz (1959) demonstrálta patkányokon. A króm emberekben levő esszencialitását 1977-ben bizonyították be

→ A megnövekedett cukorfogyasztás, a megerőltető sportolás, lelki (trauma) megterhelés vagy a terhesség és a szoptatás növeli a króm kiürülését a szervezetből

→ A C-vitamin, a nikotinsav, és egyes aminosavak fokozzák a króm felszívódását, míg a fitátok, kalcium, mangán, cink, vanádium, és vas nagy koncentrációban csökkenti annak

# SZERVES KRÓM

## JÓL FELSZÍVÓDÓ KRÓM, AZ EGÉSZSÉGES VÉRCUKORSZINT FENNTARTÁSÁHOZ ÉS A TESTSÚLYCSÖKKENTŐ ÉTREND TÁMOGATÁSÁHOZ

mértékét

→ A nyersanyag feldolgozása is befolyásolja a króm-tartalmat, például a finomított gabonák kevesebbet tartalmaznak, mint a teljes kiőrlésűek, és azoknak a savas élelmiszereknek, amelyek előállításánál rozsdamentes acél eszközöket vagy tároló edényeket használtak, megnőtt a króm tartalmuk

→ Tudományos kutatások bebizonyították, hogy a króm-pikolinát jobb biohasznosulással/felszívódással rendelkezik, mint a szervetlen króm formák

## ÉRDEKESÉGEK A KRÓMMAL KAPCSOLATBAN

A króm egy olyan ásványi anyag, amit szervezetünk nem képes előállítani, de nélkülözhetetlen az emberi szervezet számára. Termékünkben, a króm, pikolinsavval (triptofán aminosav metabolitja) alkotott sóját tartalmazza. Csökkenhet a krómtartalom, ha a talajban kevés króm található és ahol az emberek főleg alacsony krómtartalmú finomított és feldolgozott élelmiszereket fogyasztanak.

## A krómnak 2 formája létezik:

- 1 trivalens (3 vegyértékű) formában, amely biológiailag aktív
- 2 hexavalens (6 vegyértékű) formában, amely mérgező és ipari szennyeződésemből származik.

A trivalens króm nem ugyanaz, mint a króm ipari formája, ami felszívódik a tüdőben, az emésztőtraktusban, a nyálkahártya membránban, és a bőrben. Az ipari króm egy mérgező anyag. Emberek általában akkor vannak kitéve neki, amikor a bőrükre kerül, vagy amikor belélegzik a porát. Fontos megjegyezni, hogy az étrend-kiegészítőben/élelmiszerben megtalálható 3 vegyértékű változat, 6 vegyértékű változattá a szervezetben sohasem alakulhat át.

## A normális glukóztolerancia és a szénhidrátanyagcsere zavarok diagnosztikai kritériumai

A szénhidrátanyagcsere állapota	Glukózkoncentráció, mmol/l (vénas plazma, laboratóriumi mérés)
Normális glukóztolerancia:	
• Éhomi vércukorszint	≤ 6,0
• OGTT 2 órás érték	< 7,8
Emelkedett éhomi vércukor (IFG)	
• Éhomi vércukorszint és	≥ 6,1 de < 7,0 (azaz: 6,1-6,9)
• OGTT 2 órás érték	< 7,8
Csökkent glukóztolerancia (IGT)	
• Éhomi vércukorszint és	< 7,0
• OGTT 2 órás érték	≥ 7,8 de < 11,1 (azaz: 7,8-11,0)
Diabetes mellitus	
• Éhomi vércukorszint vagy	≥ 7,0
• OGTT 2 órás érték	≥ 11,1

(forrás: World Health Organization: Definition and diagnosis of diabetes mellitus and intermediate hyperglycaemia. Report of a WHO consultation. WHO, Geneva, 2006)

OGTT: orális glukóztolerancia teszt

**Az OGTT eredménye alapján megállapíthatók a glukózananyagcsere stádiumai. Hazánkban a kategorizálás a WHO 2006. évi kritériumrendszere alapján történik.**

## AZ INZULINREZISZTENCIÁRÓL RÖVIDEN

### Mi az inzulinrezisztencia?

Az inzulin egy hormon, amely lehetővé teszi, hogy a vércukor (glükóz) a vérrel eljusson a szervezet minden sejtjébe, ahol üzemanyagként hasznosul. Az étkezések után normális módon megemelkedő vércukorszintre adott válaszként a hasnyálmirigy inzulint bocsát a vérkeringésbe.

Inzulinrezisztencia esetén a kiválasztott inzulin normális mennyisége nem elegendő ahhoz, hogy a vércukrot eljuttassa a sejtekhez, ezért a sejtek „rezisztensekké” válnak az inzulin hatásával szemben. Ennek kompenzálására a hasnyálmirigy egyre nagyobb mennyiségű inzulint választ ki, hogy fenntartsa a normális vércukorszintet és a vércukor megfelelő áramlását a sejtek felé.

### Mik a tünetei az inzulinrezisztenciának?

Az inzulinrezisztencia hatással van a májenzimre, amelyek a koleszterint előállítják, valamint a vesékre (ami hozzájárulhat a magas vérnyomás kialakulásához). A magas inzulinszintnek szerepe van abban a folyamatban is, amely a gyulladásokat szabályozza.

Idővel az inzulinrezisztencia 2-es típusú cukorbetegséghez vezethet, ezért hívják prediabettesnek, a cukorbetegség előszobájának. Az IR azonban egy sor betegség kialakulásához is hozzájárulhat a 2-es típusú diabétesz mellett, ilyenek: a zsírmáj, az érelmeszesedés, a PCOS vagy bőrelváltozások, bőrkinövésesek.

### Mit tegyél inzulinrezisztencia esetén?

Szerencsére az inzulinrezisztencia nem halálos ítélet, és könnyen vissza lehet szorítani, mivel a glükóz szintet életmóddal, megfelelő táplálkozással és testmozgással befolyásolni lehet.

- Csökkentsd a napi szénhidrát bevitelét
- Fogyassz alacsony glikémiás indexszel rendelkező szénhidrátokat (amelyek lassan emelik a vércukorszintet)
- Növeld a rostanyagok bevitelét
- Növeld az Omega3 zsírsavak bevitelét
- Fogyassz naponta 5x, mindenféle színű, változatos összetételű zöldségeket
- Keresd az alacsony glikémiás indexű gyümölcsöket pl. cseresznye, grapefruit, sárgabarack, alma
- Egyél sokszor keveset, naponta 5-6 alkalommal is, hogy elkerüld a kiugró inzulinértékeket
- Mozogj rendszeresen, napi 30-45 percet, mert edzésekkel csökkenthető a sejtek inzulinrezisztenciája
- Ellensúlyozd a stressz és szorongást az életedben, hiszen ezek önmagában is kiváltói okai lehetnek az IR-nek
- Mérsékeld az alkoholfogyasztást, aludj rengeteget, és ne dohányozz!

### Tipp:

További hiteles információk a vércukorszint és ellenőrzésével kapcsolatban a Magyar Diabetes Társaság weboldalán találhatóak meg.

## LABORBAN BEVIZSGÁLT TERMÉK! GLUTÉN- ÉS LAKTÓZMENTES FORMULA.

• A Natur Tanya® SZERVES KRÓM független, akkreditált laborban vizsgált készítmény, minden esetben MEGFELEL AZ EURÓPAI UNIÓS EGYSÉGES SZABÁLYOZÁSNAK, a határértékek alatt marad, ezért lisztérzékenység (cöliákia) és laktózin-tolerancia esetén is alkalmazható.

• A gluténmentességre vonatkozó jelenleg érvényben levő határértékek nem hogy megfelel a termék gluténtartalma, hanem **NEGYEDE** annak, kimutatási határ alatt van. De ha ez nem lenne elég, a laktóztartalom **ÖTVENEDE** a vonatkozó határértékek, számszerűsítve ez 0,002 g laktóz/100 g terméket jelent.



Laktóztartalom alkalmazott vizsgálati módszer: AM-126:2015

Gluténtartalom alkalmazott vizsgálati módszer: AM-008:2015 (RIDASCREEN® Gliadin R7001)(2010)

Nettó tömeg: 21 g (60 db)

Összetevők: tömegnövelő szer (szorbit), csomósodást gátló anyag (zsírsavak magnézium-sói), szerves króm (króm(III)-pikolinát).

Adagolási javaslat: Napi 1 tablettát, lehetőleg étkezés után, bő vízzel lenyelve.

Adagolási időtartam: Minimum 60 nap, maximum 120 nap.

Hatóanyag a napi adagban	1 tablettában
Szerves króm (króm-pikolináttól)	200 µg (500%*)

\*NRV: Felnőttek számára javasolt napi beviteli referenciaérték.

Laktóztartalom: < 0,1 g/100 g.

1640 mcg szerves króm(III)-pikolinát, 200 mcg aktív krómnak felel meg.

Figyelmeztetés: Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

- A termék vérhígítók melletti alkalmazásával kapcsolatban konzultáljon kezelőorvosával
- A termék 6 éves kortól alkalmazható
- A termék alkalmazható cukorbetegség esetén
- A termék alkalmazható terhesség, és szoptatás időszakában

OGYÉI ny.sz: 27320/2021

Tárolás: Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!

# STANDARDIZÁLT LIGETSZÉPE OLAJ KAPSZULA

## GAMMA-LINOLÉNSAV TARTALMA KÜLÖNÖSEN AJÁNLOTT HÖLGYEKNEK ÉS FOGYÓKURÁZÓKNAK

az ehhez szükséges enzim (6-deszaturáz) csökkent aktivitása okán. Az enzim aktivitását számos tényező akadályozhatja, mint például az öregedés, tápanyaghiány, transz-zsírsvak, hidrogénezett olajok és túlzott alkoholfogyasztás.

Mindezek figyelembevételével érdemes odafigyelni a megfelelő mennyiségű gamma-linolén-sav pótlására, például étrend-kiegészítők segítségével, mint amilyen a **Natur Tanya® LIGETSZÉPE OLAJ** is.

### TUJTAD?

Az esszenciális zsírsvak az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen tápanyagok, a szervezetünk nem képes az előállításukra, így azokat a táplálékkal, táplálékkiegészítővel kell bevinnünk. Egészségünk szempontjából kiemelten fontos kiegyensúlyozni az Omega 6 és Omega 3 zsírsvak bevitel arányát. A zsírsvak hordozó szerepet töltenek be a zsírdékony vitaminok, beleértve az A-vitamin, D-vitamin, E-vitamin, K-vitamin esetében. Segítségükkel a szervezetünk képes A-vitamint karotinoidokból előállítani, segítik az ásványianyagok felszívódását és hozzájárulnak sok egyéb más biokémiai folyamathoz.

**Nettó tömeg:** 61,65 g (90 db)

**Összetevők:** természetes hidegen sajtolt ligetszépe (*Oenothera biennis* L.) olaj-standardizált GLA tartalommal, antioxidáns (alfa-tokoferol), kapszulahéj (zselatin), nedvesítőszer (glicerin). \*3 lágyzselatin kapszulára vonatkoztatva

**Adagolási javaslat:** Napi 1-3 lágyzselatin kapszula, bő vízzel lenyelve.

**Adagolás időtartam:** Minimum 90 nap, maximum 180 nap. Hosszú távú alkalmazása javasolt.

**Adagok száma a termékben:** 30-90

Hatóanyag a napi adagban	1 lágyzselatin kapszulában	3 lágyzselatin kapszulában
Ligetszépe olaj	500 mg	1500 mg
-amelyből linolénsav (Omega-6)	350 mg	1050 mg
-amelyből standardizált GLA (Omega-6)	50 mg	150 mg

\*Egyéb zsírsvak: (olajsav, palmitinsav)

**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

- A termék 12 éves kortól alkalmazható
- A termék alkalmazható vérhígítók használata esetén
- A termék alkalmazható cukorbetegség esetén
- A termék alkalmazható terhesség, és szoptatás időszakában

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!  
**OGYÉI ny.sz:** 26838/2021

A termék gyártója a Jó Gyártási Gyakorlat (GMP) irányelveinek megfelelő, illetve ISO 22000 rendszer szerint tanúsított élelmiszerbiztonsági rendszert tart fenn.



## TERMÉSZETES, HIDEGEN SAJTOLT LIGETSZÉPE OLAJ KAPSZULA, STANDARDIZÁLT GAMMA-LINOLÉNSAV TARTALOMMAL.

A gamma-linolén-sav (GLA) egy Omega-6, 18 szénatomos, többszörösen telítetlen zsírsvak (PUFA), ami megtalálható az anyatejben és számos növényimag-olajban. A ligetszépe magjának olaja a gamma-linolén-sav, jól felszívódó, fő forrásának tekinthető.

- KÜLÖNÖSEN AJÁNLOTT HÖLGYEKNEK ÉS FOGYÓKURÁZÓKNAK
- MESTERSÉGES TARTÓSÍTÓSZER, SZÍNEZÉK ÉS AROMA MENTES
- GLUTÉNMENTES
- 150 MG GLA\* (GAMMA-LINOLÉNSAV, OMEGA-6 ZSÍRSÁV)
- HOZZÁADOTT ANTIOXIDÁNS E-VITAMINNAL
- AKÁR 3 HAVI ADAG (90 LÁGYZSELATIN KAPSZULA)

## PARLAGI LIGETSZÉPE

Az *Oenothera biennis*, hétköznapi nevén parlagi ligetszépe az Onagraceae család tagja, nagy, sárga virágú kétnyári gyógynövény, amit mezőkön, út szélén, prérin és parlagon fekvő területeken találhatunk meg. (Gleason, Cronquist, 1963). Az *O. biennis*

Első évben tölelvélrűzsát növeszt, első éves gyökerei húsos gyökerű zöldségként ehetők, és kifejezetten termesztik is étkezési célokra. (Elliott, 1976).

Második évben nagy virágot bont, melyek csak éjjel nyílnak ki és csodálatos díszei az otthonoknak. A növények minden este egy vagy két új virágot növesztenek (Wit, 1967).

Gyógyászati célra már az indiánok is alkalmazták, az orvostudomány és az alternatív gyógyászat ma már tudja, hogy értékes zsírsvak (linolsav, gamma-linolén-sav, olajsav, palmitinsav) tartalmának köszönhetőek élettani tulajdonságai.

## NÉHÁNY ÉRDEKESÉG A GAMMA-LINOLÉNSAVRÓL

Élelmiszereink csupán elenyésző mennyiségben tartalmaznak gamma-linolén-savat. Ennek a többszörösen telítetlen zsírsvaknak elsődleges és gazdag forrása a ligetszépe magjának olaja. Szervezetünk a gamma-linolén-savat (GLA) még linolsavból (LA) tudna előállítani, de a konverzió (átalakítás) nem mindig hatékony a szervezetünkben, az átalakuláshoz szükséges kofaktorok, mint például a B-vitaminok, magnézium, a cink és a kalcium hiánya miatt, vagy



## SZERVES SZÉPSÉGVITAMIN – HAJ, BŐR ÉS KÖRÖM

A Natur Tanya® Szerves Szépségvitamin, 19 féle bioaktív szerves összetevőt tartalmaz, köztük legnagyobb mennyiségben, mezei zsurlóból nyert 120 mg természetes szilíciumot. Termékünket azok számára fejlesztettük ki, akiknek fontos a hajuk, bőrük és körmeik egészsége, és igényesek a mindennapi külső megjelenésükre.

- HAJ, BŐR ÉS KÖRÖMEGÉSZSÉG
- 19 FÉLE BIOAKTÍV SZERVES ÖSSZETEVŐ
- MEZEI ZSURLÓBÓL NYERT TERMÉSZETES SZILÍCIUM
- VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK
- SZERVES AMINOSAVAK
- ELŐEMÉSZTETT KOLLAGÉN
- NÖVÉNYI KIVONATOK
- FÜGGETLEN LABORBAN IS BEVIZSGÁLT ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
- MESTERSÉGES TARTÓSÍTÓSZER, SZÍNEZÉK, AROMA NÉLKÜL
- GLUTÉNMENTES
- LAKTÓZMENTES
- VEGÁN KAPSZULATOK

## HAJ, BŐR ÉS KÖRÖM VITAMIN

### 19 féle bioaktív hatóanyaggal

A biotin, a cink és a szelén hozzájárul a haj egészséges állapotának fenntartásához. Az A-vitamin, a biotin, a cink, a niacin és a riboflavin hozzájárul a bőr normál állapotának fenntartásához. A szerves ásványi anyagok (cink, szelén) hozzájárulnak a köröm normál állapotának fenntartásához.

**Összetevők:** mezei zsurló (*Equisetum arvense* L.) föld feletti részének kivonata, növényi kapszulahéj (hidroxipropil-metil-cellulóz), nagy csalán (*Urtica dioica* L.) levél kivonat 4:1, L-metionin, tömegnövelő szer (mikrokristályos cellulóz), L-cisztein, hidrolizált kollagén (marha eredetű), L-askorbinsav, cink-biszglicinát, csomósodást gátló anyagok (zsírsavak magnéziumsói, szilícium-dioxid), DL-alfa-tokoferil-acetát, nikotinamid, kalcium-D-pantotenát, retinil-palmitát, réz-biszglicinát, kolekalciferol, piridoxin-hidroklorid, riboflavin, tiamin-mononitrát, pteroilmonoglutaminsav, D-biotin, cianokobalamin.

# SZERVES SZÉPSÉGVITAMIN

19 FÉLE BIOAKTÍV ÖSSZETEVŐ A HAJ, A BŐR ÉS KÖRÖM  
EGÉSZSÉGÉRE, MEZEI ZSURLÓBÓL NYERT 120 MG TERMÉSZETES  
SZILÍCIUMMAL, BIOTINNAL VEGÁN KAPSZULATOKBAN

**Adagolási javaslat:** Napi 3 kapszula, bő folyadékkal lenyelve.

**Adagolási időtartam:** Minimum 60 nap, maximum 120 nap.

Hatóanyag a napi adagban	3 kapszulában
A-vitamin	800 µg (100%*)
D3-vitamin	5 µg (100%*)
E-vitamin	12 mg (100%*)
C-vitamin	80 mg (100%*)
B1-vitamin	1,1 mg (100%*)
B2-vitamin	1,4 mg (100%*)
B3-vitamin	16 mg (100%*)
B6-vitamin	1,4 mg (100%*)
Folsav	200 µg (100%*)
B12-vitamin	2,5 µg (100%*)
Biotin	50 µg (300%*)
Pantoténsav	6 mg (100%*)
Szerves cink	15 mg (150%*)
Szerves réz	1 mg (100%*)
Mezei zsurló kivonat	600 mg
<i>amelyből szilícium</i>	120 mg
Nagy csalán kivonat	200 mg
L-metionin	200 mg
L-cisztein	100 mg
Hidrolizált marha kollagén	100 mg

\*NRV: Felnőttek számára javasolt napi beviteli referenciaérték

**Laktóztartalom:** < 0,1 g/100 g.

**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

- A termék 12 éves kortól alkalmazható
- A termék vérhígítók melletti alkalmazásával kapcsolatban konzultáljon a kezelőorvosával
- A termék alkalmazható cukorbetegség esetén
- A termék alkalmazható terhesség, és szoptatás időszakában

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!

**OGYÉI ny.sz:** 25614/2021



# SZERVES TRIKÁLIUM MÁTRIX

**3 FÉLE SZERVES KÁLIUMMAL A NORMÁL VÉRYOMÁS ÉS  
IZOMMŰKÖDÉS FENNTARTÁSÁHOZ, AZ IDEGRENSZER  
MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉHEZ**



## SZERVES TRI-KÁLIUM MÁTIX

3-féle, jól hasznosuló szerves káliumot tartalmazó filmtabletta, törőnyomattal a könnyebb lenyelés érdekében. 1A szerves kálium hozzájárul a normál vérnyomás fenntartásához, az idegrendszer megfelelő működéséhez és a normál izomműködéshez.

- 300 MG AKTÍV KÁLIUM ADAGONKÉNT
- JÓL HASZNOSULÓ 3 FÉLE SZERVES KÁLIUMMAL
- A NORMÁL VÉRYOMÁS FENNTARTÁSÁHOZ
- AZ IDEGRENSZER MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉHEZ
- ÉS A NORMÁL IZOMMŰKÖDÉSHEZ
- NAPI 1 FILMTABLETTA
- (GMP) IRÁNYELVEINEK MEGFELELŐ GYÁRTÁS
- LABORBAN BEVIZSGÁLT TERMÉK!
- VEGÁN FOMRULA, ÁLLATI EREDETŰ ÖSSZETEVŐK NÉLKÜL
- GLUTÉN-, ÉS LAKTÓZMENTES.
- NEM TARTALMAZ MESTERSÉGES SZÍNEZÉKET, TARTÓSÍTÓSZERT ÉS AROMÁT

## EGYEDÜLÁLLÓ 3 FÉLE SZERVES KÁLIUMMAL

- KÁLIUM-GLÜKONÁT (100 MG AKTÍV KÁLIUM)
- KÁLIUM-MALÁT (100 MG AKTÍV KÁLIUM)
- KÁLIUM-CITRÁT (100 MG AKTÍV KÁLIUM)

Ezek a szerves káliumfajták, a kálium szerves savakkal alkotott sói:

**Kálium-glükonát:** Kálium D-glükonsavval alkotott sója

**Kálium-malát:** Kálium almasavval alkotott sója

**Kálium-citrát:** Kálium citromsavval alkotott sója

## KIKNEK ÉS MIKOR AJÁNLJUK A SZERVES TRI-KÁLIUM MÁTIXOT?

- azoknak, akik odafigyelnek a normál vérnyomásuk fenntartására
- túlzott sófogyasztás (NaCl) esetén
- kiegyensúlyozatlan, rendszertelen életmód esetén
- alacsony zöldség- és gyümölcsfogyasztás esetén
- rendszeresen dohányzó személyeknek
- idősebb korosztálynak
- fizikailag inaktív személyeknek

A kálium az intracelluláris (sejten belüli) folyadékter fő kationja (pozitív töltéssel rendelkező ion). Termékünket kizárólag szerves kötésű káliummal formuláltuk, mindezt 3 féle forrásból ötvözve. A külső forrásból (pl. étrend-kiegészítővel bevitt) jól felszívódó/hasznosuló kálium kb. 90%-a felszívódik a szervezetünkben.

## LABORBAN BEVIZSGÁLT TERMÉK! GLUTÉN-, ÉS LAKTÓZMENTES

A Natur Tanya® SZERVES TRI-KÁLIUM MÁTRIX független, akkreditált laborban bevizsgált készítmény, minden esetben **MEGFELEL AZ EURÓPAI UNIÓS EGYSÉGES SZABÁLYOZÁSNAK**, a határértékek alatt marad, ezért lisztérzékenység (cöliákia) és laktóztolerancia esetén is alkalmazható.

A gluténmentességre vonatkozó jelenleg érvényben levő határértékek nemhogy megfelel a termék gluténtartalma, hanem **NEGYEDE** annak, kimutatási határ alatt van. De ha ez nem lenne elég, a laktóztartalom **ÖTVENEDE** a vonatkozó határértékek, számszerűsítve ez 0,002 g laktóz/100 g terméket jelent.

**Laktóztartalom alkalmazott vizsgálati módszer:** ÁM-126:2015

**Gluténtartalom alkalmazott vizsgálati módszer:** ÁM-008:2015 (RIDASCREEN® Gliadin R7001)(2010)

## MILYEN VÉRYOMÁS ÉRTÉKET TEKINTHETÜNK MEGFELELŐNEK? NÉZZÜK MEG KÖZELEBBRŐL!

Kategória	Szisztolés vérnyomás (Hgmm)		Diasztolés vérnyomás (Hgmm)
Optimális vérnyomás	< 120	és	< 80
Normális vérnyomás	120-129	és /vagy	80-84
Emelkedett normális vérnyomás	130-139	és /vagy	85-89
1.fokozatú hypertónia	140-159	és /vagy	90-99
2.fokozatú hypertónia	160-179	és /vagy	100-109
3.fokozatú hypertónia	≥ 180	és /vagy	≥ 110
Izolált diasztolés hypertónia (IDH)	< 140	és	≥ 90
Izolált szisztolés hypertónia (ISH)	140	és	< 90

(forrás: A Magyar Hypertonia Társaság szakmai irányelve, 2018)

## MIKOR BESZÉLHETÜNK HYPERTÓNIAÉRŐL (MAGAS VÉRYOMÁS- RÓL)?

Ha a vérnyomás rendelői körülmények között, 1) nyugalomban, 2) három különböző alkalommal (legalább 1 hetes időközzel), alkalmanként legalább 3-szor mért értékéből az utolsó kettőnek az átlaga eléri vagy meghaladja a 140 Hgmm szisztolés és/vagy a 90 Hgmm diasztolés értéket. (forrás: A Magyar Hypertonia Társaság szakmai irányelve, 2018). **AZ EURÓPAI NEMZETKÖZI KONSZENZUS MA A HYPERTONIÁT ≥ 140/90 HGMM-BEN HATÁROZZA MEG.**



## A magas vérnyomás (hipertónia) rizikóját növelő tényezők

- Dohányzás
- Alkoholfogyasztás
- Mozgásszegény életmód
- Erektilis diszfunkció
- Alvászavar
- Családban előforduló vagy az egyéni anamnézisben szereplő hipertónia
- Családban előforduló vagy az egyéni anamnézisben szereplő major rizikótényező

## Az életmód-változtatás javasolt elemei

- Javasolt a sóbevitel (NaCl) megszorítása napi < 5g
- Javasolt az alkoholfogyasztás megszorítása férfiak esetében heti 14 egység (175 g/hét), nők esetében heti 8 egység (100 gramm/hét) értékre
- Javasolt a nagyívászat (binge drinking) elkerülése
- Zöldségfélék, friss gyümölcsök, hal, magok, telítetlen zsírsavak (olívaolaj), alacsony zsírtartalmú tejtermékek fogyasztása javasolt, vörös húsok kerülése ajánlott
- A vérnyomás és a kardiovaszkuláris kockázat csökkentése érdekében javasolt a testtömegkontroll az elhízás (BMI > 30 kg/m<sup>2</sup> vagy haskörfogat > 102 cm [férfiak] és > 88 cm [nők]) elkerülésére megelőzve az egészséges BMI- (kb. 20-25 kg/m<sup>2</sup>) és has körfogat- (< 94 cm [férfiak] és < 80 cm [nők]) értékeket.
- Rendszeres aerob gyakorlatok végzése javasolt (például leg alább 30 perc mérsékelt dinamikus mozgás a hét 5-7 napján)
- Javasolt a dohányzás elhagyása

## A vérnyomás kedvező szinten tartása végett a táplálékban a Na:K aránya 1 kell, hogy legyen.

**Nettó tömeg:** 46,5 g (30 db)

**Összetevők:** SZERVES TRI-KÁLIUM MÁTRIX (kálium-glükonát, kálium-citrát, kálium-malát), tömegnövelő szerek (mikrokristályos cellulóz, kalcium-foszfátok), csomósodást gátló anyagok (zsírsavak magnéziumsói, szilícium-dioxid), szintelen bevonat (hidroxipropil-metil-cellulóz, glicerin, hidroxipropil-cellulóz), fényezőanyag (zsírsavak).

**Adagolási javaslat:** Napi 1 filtabletta, lehetőleg étkezés után, bő vízzel lenyelve.

**Adagolási időtartam:** Minimum 60 nap, maximum 120 nap.

Hatóanyag a napi adagban	filtablettában
Kálium [649,5 mg kálium-glükonátból, 294,2 mg kálium-citrátból, 292,4 mg kálium-malátból]	300 mg (15%*)

\*NRV: Felnöttek számára javasolt napi beviteli referenciaérték.

**Laktóztartalom:** < 0,1 g/100 g

- 649,5 mg kálium-glükonát, amiből garantáltan bioaktív 100 mg kálium
- 292,4 mg kálium-malát, amiből garantáltan bioaktív 100 mg kálium
- 249,5 mg kálium-citrát, amiből garantáltan bioaktív 100 mg kálium

**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

- A termék 3 éves kortól alkalmazható
- A termék alkalmazható vérhígítók használata esetén
- A termék alkalmazható cukorbetegség esetén
- A termék alkalmazható terhesség, és szoptatás időszakában
- Amennyiben magas vérnyomás miatti gyógyszeres kezelés alatt áll, a készítmény alkalmazásával kapcsolatban konzultáljon kezelőorvosával

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!

**OGYÉI ny.sz.:** 26332/2021



## NATUR TANYA® SZERVES KRÓM+KAPORMAG –A VÉRCUKORSZINT FENNTARTÁSÁHOZ<sup>1</sup>, ÉS AZ EMÉSZTÉS TÁMOGATÁSÁHOZ<sup>2</sup>

- VEGÁN
- FOGYÓKURÁZÓKNAK ÉS ALACSONY SZÉNHIDRÁTARTALMÚ DIÉTÁT KÖVETŐKNEK
- 3000 MG SZÁRÍTOTT ŐRLEMÉNYNEK MEGFELELŐ KIVONATTAL
- MESTERSÉGES TARTÓSÍTÓSZER, SZÍNEZÉK ÉS AROMA MENTES
- 2 HAVI ADAG
- 1 TABLETTA ELEGENDŐ

Termékünk 120 mcg szerves krómot (króm-pikolinátot) tartalmaz, amely a napi beviteli referencia érték 300%-a. A króm-pikolinát jobban felszívódik a szerves króm-kloridhoz képest. A szerves króm részt vesz a makrotápanyagok normál anyagcseréjében, mint például a szénhidrát és a zsír. <sup>1</sup>A króm hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához, <sup>2</sup>a kapormag pedig az emésztés támogatásához, az emésztési komfortérzethez, és a normál májfunkciókhoz.

A Natur Tanya® SZERVES KRÓM+ KAPORMAG különösen ajánlott fogyókúrázók és alacsony szénhidrátartalmú diétát követők számára.

### KAPORMAG KIVONAT

Az Anethum graveolens a Földközi-tenger környékén, Dél-Oroszországban és Nyugat-Afrikában őshonos. Egy családba tartozik a petrezselyemmel, a sárgaréppával és a köményel.

Angol neve – dill – valószínűleg az angolszász vagy óskandináv „dylle” szóból származik, ami azt jelenti: nyugtatni, csillapítani. Ez valószínűleg emésztést segítő tulajdonságaira utal. Tudásunk szerint először Egyiptomban említik, egy i.e. 3000 körül keletkezett orvosi feljegyzésben. A Bibliában is előfordul a neve (Máté 23:23), és egyike a Mária sírján talált kilenc szent gyógynövénynek (a többiek: zsálya, lestyán, cickafark, körömvirág, árnik, fekete üröm, macskagyökér és gilisztaűző varádcis).

Az antik görög kultúrákban a kapor a gazdagság jelképe volt; a tehetősebbek gyakran égettek kaporillatú olajat ennek kinyilvánítására. A rómaiak azt tartották, hogy a kapor szerencsét hoz, Európában pedig úgy gondolták, hogy távol tartja a boszorkányokat a háztól, ha egy csokor kaprot tűznek az ajtó fölé.

A kaprot a varázslók is napi szinten használták tevékenységük során. Borral kombinálva romantikus kalandokra bátorította a szerelmeseket. Elterjedt volt az a babona, hogy a perben

# SZERVES KRÓM +KAPORMAG

## A VÉRCUKORSZINT FENNTARTÁSÁHOZ, ÉS AZ EMÉSZTÉS TÁMOGATÁSÁHOZ

álló fél számára kedvező döntés születik, ha kapormagot szór a cipőjébe, mielőtt belép a tárgyalóterembe.

### A KAPOR TÖRTÉNETE AZ ORVOSLÁSBAN

Ahogy korábban megjegyeztük, már régi egyiptomi írásokban is gyógyszerként említik a kaprot, időszámításunk előtt mintegy 3000 évvel. Gyógyhatásának köszönhetően Nagy Károly császár kaportéát szolgáltatott fel vendégeinek étkezések után. A kapor szerepel a császár híres „gyógynövény listáján”; ebben azokat a növényeket sorolták fel, amelyeket az uralkodó saját konyhakertjében termeszteni kellett (hagyma, gyöngyhagyma, fokhagyma, póréhagyma, zeller, hogy csak néhányat említsünk közülük).

Az orvostudomány atyjaként ismert Hippokratész kapros szájvizet készített. Ez az első, ilyen típusú, dokumentált recept.

**Nettó tömeg:** 54 g (60 db)

**Összetevők:** kapormag (Anethum graveolens L.) kivonat 10:1; tömegnövelő szer (mikrokristályos cellulóz); maltodextrin; csomósodást gátló anyagok (talkum, szilícium-dioxid); fényezőanyag (zsírsavak); szerves króm (króm(III)-pikolinát).

**Adagolási javaslat:** Napi 1 tablettát, bő folyadékkal lenyelve.

**Adagok száma a termékben:** 60

Hatóanyag a napi adagban	1 tablettában
3000 mg szárított kapormag őrleménynek megfelelő kivonat	300 mg
Szerves króm (króm-pikolinátból)	120 µg (300%*)

\*NRV: Felnttek számára javasolt napi beviteli referenciaérték.

**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

→ A termék 6 éves kortól alkalmazható

→ A termék nem alkalmazható vérhígítók használata esetén

→ A termék alkalmazható cukorbetegség esetén, de az inzulin vagy szájon át szedett gyógyszerek dózisának módosítására lehet szükség

→ A termék nem alkalmazható terhesség, és szoptatás időszakában

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!  
**ÖGYÉI ny.sz.:** 26897/2021





## NATUR TANYA® SZERVES TÖZEGÁFONYA KONCENTRÁTUM

Természetes Észak-Amerikában őshonos, nagybogyós tőzegáfonya kivonattala napi adagban!

- VEGÁN TERMÉK, TERMÉSZETES TÖZEGÁFONYÁVAL
- 3 TABLETTÁBAN 18000 MG ŐRLEMÉNYNEK MEGFELELŐ KIVONATTAL
- KIFEJEZETTEN NŐK SZÁMÁRA AJÁNLJUK, HIDEG HŰVÖS IDŐSZAKOKBAN
- MESTERSÉGES TARTÓSÍTÓSZER, SZÍNEZÉK ÉS AROMA MENTES!
- AKÁR 60 NAPRA ELEGENDŐ MENNYISÉG
- KÖNNYEN LENYELHETŐ TABLETTÁK

## 18000 MG ŐRLEMÉNYNEK MEGFELELŐ KIVONAT

A formulázáskor nem a tőzegáfonya porított őrleményét, hanem annak magas koncentrációjú kivonatát használjuk. A készítmény magas dózisban tartalmaz tőzegáfonya kivonatot (1800 mg/ 3 tablettá), mely 18000 mg szárított tőzegáfonya pornak megfelelő mennyiség.

Antibiotikumokkal együtt is alkalmazható.

Nők számára kifejezetten ajánljuk, évszaktól függetlenül, de különösen hideg, hűvös időszakokban.

## TUJTAD A TÖZEGÁFONYÁRÓL?

Az Amerikából származó nagybogyós tőzegáfonya rokona a kőkénynek. Évszázadok óta használatos a gyógyászatban és a konyhában egyaránt. A tőzeglápot és a magaslati erdőket kedvelő növény, amely megfelelő körülmények között, akár 100 évig is terem. Angol neve a cranberry, amelyet daru (angolul crane) formájú virágairól kapta. A gyógynövényt Észak-Amerika minden részén termesztik. Az amerikai tőzegáfonya (*Vaccinium macrocarpon*), a hatásért felelős vegyületeinek köszönheti a jellegzetes színét. A pikáns ízű, Amerikából származó tőzegáfonyából (Nagybogyós áfonya, Cranberry) gyakran készítenek szószt vagy lekvárt.

**Nettó tömeg:** 39 g (60 db)

**Összetevők:** tőzegáfonya (*Vaccinium Macrocarpon L.*) kivonat 10:1., fényezőanyag (zsírsavak), csomósodást gátló anyag (szilícium-dioxid). 13 tablettában.

# SZERVES TÖZEGÁFONYA /CRANBERRY FORTE

3 TABLETTÁBAN 18000 MG ŐRLEMÉNYNEK MEGFELELŐ  
TERMÉSZETES TÖZEGÁFONYÁVAL

**Adagolási javaslat:** Napi 3x1 tablettá, bő folyadékkal lenyelve.

**Adagok száma a termékben:** 20-60

Hatóanyagok a napi adagban	1 tablettában	3 tablettában
Tőzegáfonya ( <i>Vaccinium Macrocarpon L.</i> ) kivonat	600 mg (6000 mg szárított tőzegáfonya őrleménynek megfelelő)	1800 mg (18000 mg szárított tőzegáfonya őrleménynek megfelelő)

**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

- A termék 12 éves kortól alkalmazható
- A termék alkalmazható cukorbetegség esetén
- A termék alkalmazható terhesség, és szoptatás időszakában
- A termék alkalmazható vérhígítók használata esetén

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!

**OGYÉI ny.sz.:** 26112/2021

A termék gyártója a Jó Gyártási Gyakorlat (GMP) irányelveinek megfelelő, illetve ISO 22000 rendszer szerint tanúsított élelmiszerbiztonsági rendszert tart fenn.





## NATUR TANYA® SZERVES VEGÁN SPIRULINA

Támogatja a testsúly-kontrollt<sup>1</sup>, fokozhatja a belek aktivitását<sup>2</sup>, növeli a vitalitást, segít, hogy energikusabban érezd magad!<sup>3</sup>

- VEGÁN SPIRULINA MIKROALGA TABLETTA
- LABORBAN BEVIZSGÁLT FEHÉRJETARTALOM!
- FEHÉRJETARTALMA AZ 50-55%-OT IS ELÉRHETI!
- MESTERSÉGES SZÍNEZÉK, TARTÓSÍTÓSZER ÉS AROMA NÉLKÜL
- JÓ VÁLASZTÁS FOGYÓKÚRÁZÓKNAK
- NÖVELI A VITALITÁST, ENERGIÁT AD
- TÁMOGATJA AZ EMÉSZTÉST

## A SPIRULINA EGY EMBERI FOGYASZTÁSRA ALKALMAS CIANO-BAKTÉRIUMFAJ

A Föld egyik legősibb élőlénye, melyet már az aztékok is fogyasztottak. Számos kultúrában a spirulina ma sem hiányozhat a napi étrendből.

<sup>3</sup>A spirulina növeli a vitalitást/segit abban, hogy energikusabban érezd magad, így kiváló társ a fáradtság leküzdésében.<sup>1</sup>

Ezen kívül a spirulina támogatja a testsúly-kontrollt, így könnyedén beilleszthető a mindennapi diétába, valamint <sup>2</sup>gátolja a keményítő lebontását, ami keresztülmegy a beleken és ezáltal fokozhatja a belek aktivitását.

A szerves vegán spirulina ajánlott fogyókúrázóknak, különösen alacsony zöldségfogyasztás, egyoldalú táplálkozás esetén.

## NATUR TANYA® TIPP SZÁJFRISÍTÉSRE:

Mielőtt lenyelne egy spirulina tablettát, jó alaposan rájuk szét. Ismételjük naponta kétszer-háromszor a friss leheletért.

## NATUR TANYA® TIPP ARCPAKOLÁSHOZ:

Hogyan készül a moszatos arcmaszk? Törjünk össze 10-12 db Spirulina tablettát, adjunk

# SZERVES VEGÁN SPIRULINA

## ENERGIÁT AD, TÁMOGATJA A FOGYÓKÚRÁT ÉS AZ EMÉSZTÉST

hozzá annyi meleg vizet, hogy kenhető masszát kapjunk, majd vigyük fel az arc bőrére és 20 perces állást követően öblítsük le.

**Nettó tömeg:** 32,5 g (100 db)

**Összetevők:** spirulina (*Arthrospira platensis*) alga por, csomósodást gátló anyagok (szilícium-dioxid, talkum); fényezőanyag (zsírsavak).

**Adagolási javaslat:** Napi 3-6 tablettát, három alkalommal megosztva az egész nap folyamán, bő folyadékkal lenyelve. A spirulina tabletták felhasználhatóak kedvenc receptjéhez (pl. smoothie-hoz hozzáadva), porítva joghurtban, gyümölcslemben elkeverve.

**Adagok száma a termékben:** 16-33

Hatóanyagok a napi adagban	1 tablettában	6 tablettában
Spirulina ( <i>Arthrospira platensis</i> ) por	900 mg	1800 mg

**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

- A termék 12 éves kortól alkalmazható
- A termék alkalmazható vérhígítók használata esetén
- A termék alkalmazható cukorbetegség esetén
- A termék alkalmazható terhesség, és szoptatás időszakában

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!  
**OGYÉI ny.sz:** 26358/2021





## SZERVES STANDARDIZÁLT SZŐLŐMAG ÉS GINKGO KIVONAT

Kivonatunk a népi gyógyászat és a modern technológia ötvözéséből született, annak érdekében, hogy magas biohasznosulással rendelkező szerves tápanyagokat biztosítsanak a szervezet számára. Termékünk nagy mennyiségben és igen koncentrált formában tartalmazza a szőlőmag és a Ginkgo biloba jótékony hatású bioaktív komponenseit. Tablettánként 95% OPC tartalomra standardizált szőlőmaggal, és 24% flavon glikozid és 6% terpén lakton tartalomra standardizált Ginkgo bilobával.

- TERMÉSZETES FLAVONOIDOKKAL 2 FÉLE TERMÉSZETES NÖVÉNYI FORRÁSBÓL
- 95% OPC TARTALOM TABLETTÁNKÉNT (STANDARDIZÁLT KIVONATBÓL)
- 24% FLAVON GLIKOZID ÉS 6% TERPÉN LAKTON TARTALOMRA STANDARDIZÁLT GINKGO BILOBÁVAL
- 1,4 MG SZERVES B2-VITAMINNAL, AMELY A NAPI BEVETELI REFERENCIA ÉRTÉK 100%-ÁT TARTALMAZZA
- A NORMÁL KERINGÉSÉRT ÉS IDŐSKORI AGYMŰKÖDÉSÉRT
- A SEJTEK VÉDELMEÉRT
- ÉS A BŐR EGÉSZSÉGÉRE
- VEGÁN TERMÉK
- NEM TARTALMAZ MESTERSÉGES SZÍNEZÉKET, TARTÓSÍTÓSZERT ÉS AROMÁT

## AZ ÖSSZETEVŐK: SZŐLŐMAG, GINKGO ÉS B2-VITAMIN

A természetes növényi kivonatok közül a Ginkgo biloba támogatja a perifériás keringést (például az alsó végtagokon), valamint segít fenntartani a megfelelő agyműködést, különösen idősebb korban (az agy vérellátásnak fokozásán keresztül). Közreműködik a jó látásban és hallásban, segíti a véráramlást, hozzájárul az idegrendszer egyensúlyhoz, támogatja a mentális egyensúlyt. A riboflavin (B2-vitamin) antioxidáns hatása révén, hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez<sup>2</sup> és felel a bőr egészséges állapotának fenntartásáért<sup>3</sup>.

## STANDARDIZÁLT SZŐLŐMAG KIVONAT

Szőlőmag kivonatunk a szőlő apró magjaiból készül, mely gazdagon tartalmaz oligomer proantocianidokat (OPC), amelyek a természetben előforduló flavonoid összetevők.

A készítmény formulázása során nem a szőlőmag porított őrleményét, hanem annak magas hatóanyag-tartalomra standardizált kivonatát használjuk. A Szerves Szőlőmag (*Vitis Vinifera L.*) kivonat, ami minden tablettában garantáltan (standardizált) 95% proantocianid (OPC) tartalommal bír.

# SZERVES SZŐLŐMAG ÉS GINKGO BILOBA

95% OPC, 24% FLAVON GLIKOZID ÉS 6% TERPÉN LAKTONRA  
STANDARDIZÁLT TABLETTA

## STANDARDIZÁLT GINKGO BILOBA KIVONAT

A Ginkgo - vagy népies nevén Páfrányfenyő - az egyik leghosszabb életű növény, 1000 évnél idősebb példányok is ismeretesek. Mintegy 200 millió évvel ezelőtt a földtörténeti őskorban fejlődhetett ki. Egyesek szerint annak köszönheti a túlélést, hogy a Távol-Keleten szent faként tisztelik, és évszázadokon át kolostorok kertjében nőtt. Valószínűbb, hogy a környezeti hatásokkal és rovarokkal szembeni nagy ellenálló képességében rejlik a magyarázat.

Őshazája Dél-Kína, Kelet-Ázsia többi részébe, így Koreába, Japánba majd a 18. században Európába is betelepítették. Érdekes leveleivel, jellegzetes stílusával a legszebb díszfák egyike, könnyen felismerhető. Magyarországon is sok parkban megtalálható.

Kínában, hagyományosan az agyi keringés javítására használt páfrányfenyőlevél kivonatok az 1960-as évektől kezdődően világszerte, növekedő érdeklődés és felhasználás mellett váltak napjaink fitoterápiájának fontos részévé. A levéldrog közvetlen felhasználása helyett azonban, speciális technológiával előállított és standardizált gyári kivonatokkal célszerű alkalmazni.

## TUDDAD A GINKGO BILOBÁRÓL, HOGY...?

A Ginkgo biloba levelében olyan anyagok is előfordulnak, amelyek allergizálnak és toxikusak (citotoxikus=sejtkárosító) lehetnek, ilyen például a ginkgolsavnak elnevezett összetevő. Ezért minőségi követelmény/elvárás ennek az összetevőnek a gyártási/feldolgozási folyamatok általi csökkentése.

## SZERVES B2-VITAMIN

- Antioxidáns hatása révén, hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez<sup>2</sup>,
- valamint a bőr egészséges állapotának fenntartásáért<sup>3</sup>,
- a fáradtság és kifáradás csökkentéséért,
- az idegrendszer egészséges működéséhez
- a normál látás fenntartásához
- továbbá a vörösvérsejtek normál állapotának fenntartásáért

## KIKNEK ÉS MIKOR AJÁNLJUK A SZŐLŐMAG ÉS GINKGO KIVONATOT?

- diákoknak
- idősebb korúaknak, 60 év felettieknek
- aktív szellemi munkát végzőknek
- rohanó, stresszes életvitel esetén
- akik koncentrált növényi kivonatokkal szeretnék kiegészíteni az étrendjüket

**Tipp:** Az eredményt nagy dózisu C-vitaminnal még tovább lehet növelni.

**Nettó tömeg:** 21 g (70 db)

**Összetevők:** szőlőmag (Vitis vinifera L.) kivonat (100 mg/tabletta)- standardizált 95% proantocianidin tartalommal; tömegnövelő szer (mikrokristályos cellulóz), maltodextrin, fényező anyag (zsírsavak), páfrányfenyő (Ginkgo biloba L.) levél kivonat (20 mg/tabletta)- standardizált 24% flavon glikoziddal és 6% terpén lakton tartalommal, csomósodást gátló anyag (szilícium-dioxid), riboflavin (B2-vitamin).

**Adagolási javaslat:** Napi 2x1 tablettát, lehetőleg ugyanabban az időpontban, bő folyadékkal lenyelve. Az OPC-t étkezések előtt vagy között kell szedni, mivel hozzákötödni a béltraktusban lévő fehérjékhez, ami nem segít a hatás optimalizálásában. A szőlőmag kivonat aktív alkotórészeinek mindössze 24%-a marad a szervezetben 24 óra elteltével. Ezért nagyon fontos, hogy mindennap ugyanabban az időpontban vedd be a kivonatot tartalmazó készítményt.

**Adagolási időtartam:** Minimum 60 nap, maximum 90 nap. Testsúlykilogrammonként 3 mg tisztá OPC-t érdemes szedni, ami 180 mg 60 kiló esetében.

Hatóanyagok a napi adagban	1 tablettában	2 tablettában
Szerves B2-vitamin	1,4 mg (100%*)	2,8 mg (200%*)
Szőlőmag (Vitis vinifera L.) kivonat	100 mg	200 mg
- amelyből standardizált proantocianidok	95 mg	190 mg
Ginkgo biloba (Ginkgo biloba L.) levél kivonat	20 mg	40 mg
- amelyből standardizált flavon glikozid	4,8 mg	9,6 mg
- amelyből standardizált terpén lakton	1,2 mg	2,4 mg

\*NRV: Felnőttek számára javasolt napi beviteli referenciaérték.

**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

- A termék 12 éves kortól alkalmazható
- A termék nem alkalmazható vérhígítók használata esetén
- A termék alkalmazható cukorbetegség esetén
- A termék nem alkalmazható terhesség, és szoptatás időszakában

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!

**OGYÉI ny.sz:** 25033/2020





# SZERVES ÚJ-ZÉLANDI ZÖLDKAGYLÓ

16 MG GAG KIVONATTAL, ADALÉKANYAGOKTÓL MENTESEN  
AZ ÍZÜLETEK EGÉSZSÉGÉHEZ

## NATUR TANYA® ÚJ-ZÉLANDI ZÖLDKAGYLÓ

Kizárólag új-zélandi zöldkagyló kivonatot tartalmaz. A glükózaminoglikánok az ízületi porcok alapját képezik. Termékünk természetes formában tartalmazza ezeket a komponenseket.

- A NAPI ADAGBAN 800MG ZÖLDKAGYLÓ KIVONAT
- AMIBŐL 16MG A GAG (GLÜKOZAMINOGLIKÁNOK) MENNYISÉGE
- ADALÉK-, SZÍNEZÉK- ÉS SEGÉDANYAG MENTES TERMÉK
- NEM TARTALMAZ MESTERSÉGES TARTÓSÍTÓSZERT, AROMÁT

## A ZÖLDKAGYLÓ TÖRTÉNETE

Amikor az új-zélandi őslakosok életkörülményeit vizsgálták, felkeltette a tudósok figyelmét az a tény, hogy míg a szárazföld belsejében élő lakosság körében igen elterjedt betegség a reuma, addig a tengerparton élő maorik körében még idős korban is ismeretlen ez a betegség. Megállapították, hogy ennek köze van a tengerparton élők táplálkozásához, akik bőségesen fogyasztottak zöldkagylót.

**Nettó tömeg:** 29,7 g (60 kapszula)

**Összetevők:** zöldkagyló kivonat, zselatin kapszulahéj.

**Adagolási javaslat:** 2x1 kapszula naponta

### Hatóanyagok a napi adagban

### 2 kapszulában

Új-zélandi Zöldkagyló kivonat (*Perna Canaliculus*)  
ebből GAG (glükózaminoglikánok)

800 mg  
16 mg

**Figyelmeztetés:** Ne lépje túl az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot! A készítményt tartsa gyermekektől elzárva! Ne szedje a készítményt, ha allergiás tüneteket észlel különböző kagylók, rákok vagy puhatestű állatok fogyasztása során!

→ A termék 18 éves kortól alkalmazható

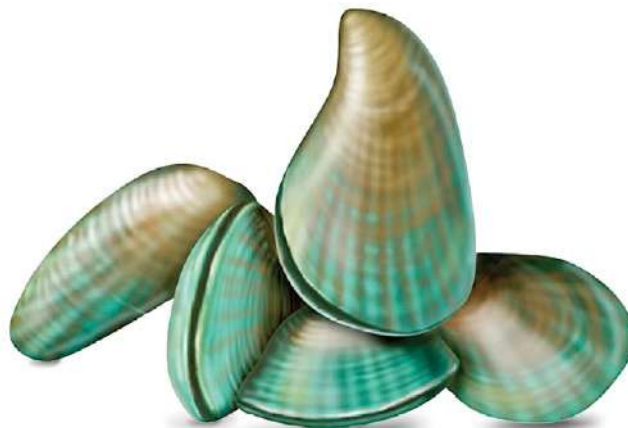
→ A termék vérhígítók melletti alkalmazásával kapcsolatban konzultáljon orvosával

→ A termék alkalmazható cukorbetegség esetén.

→ A termék nem fogyasztható terhesség, és szoptatás időszakában

**Tárolás:** Száraz helyen, gyermekek elől elzárva.

**OGYÉI ny.sz:** 1550/2014





## VEGÁN ARTICSÓKA – STANDARDIZÁLT KIVONAT

A cinarin az articsóka egyik fő biológiailag aktív vegyülete. Termékünkben, az articsóka 5%-os cinarin tartalomra standardizált kivonatát találjuk (ez 2 kapszulában 40 mg cinarin tartalmat jelent!). A kivonat L-ornitin aminosavval is dúsított és tartalmaz még B-vitamin komplexet [B1-vitamint (tiamint), B2-vitamint (riboflavint), B3-vitamint (niacint), B5-vitamint (pantoténsavat) és B6-vitamint (piridoxin)is], melyek hozzájárulnak a normál energiatermelő anyagcsere folyamatokhoz.

- 800 MG ARTICSÓKA KIVONAT\*
- STANDARDIZÁLT 5% CINARIN TARTALOMMAL
- TÁMOGATJA AZ EMÉSZTÉST ÉS AZ EMÉSZTŐNEDV TERMELŐDÉSÉT
- HOZZÁJÁRUL A BÉLKOMFORTHOZ ÉS A BÉLRENDSZER NORMÁL MŰKÖDÉSÉHEZ
- TÁMOGATJA A SZERVEZET MÉREGTELENÍTÉSÉT
- FENNTARTJA AZ EGÉSZSÉGES MÁJMŰKÖDÉST
- HOZZÁJÁRUL A NORMÁL KOLESZTERIN ÉS VÉRZSÍR SZINTHEZ
- VEGÁN FORMULA, NÖVÉNYI KAPSZULATOKBAN
- ORNITIN AMINOSAVVAL ÉS B-KOMPLEX-SZEL
- GLUTÉNMENTES, LAKTÓZMENTES

## ARTICSÓKA ÉS BIOAKTÍV ÖSSZETEVŐJE A CINARIN

A cinarin az articsóka levelében igen nagy mennyiségben megtalálható bioaktív összetevő, amelynek zöme csak a drog feldolgozása során keletkezik (ez arra minter, hogy a különböző vegyületek bomlása, átalakulása mennyire előnyös is lehet élettanilag).

A felhasznált növényi levél rész jelentősége abban is áll, hogy kémiaiag sokkal alaposabban vizsgált, mint a virágzat. Míg a levél összetevőiről folyamatosan jelennek meg a tudományos publikációk, a virágzat összetételéről sajnos kevesebbet tudunk. Ez alól kivételt képeznek az articsóka legjellegzetesebb vegyületei, a kávésav-származékok, amelyekkel kapcsolatban ismert, hogy a növény teljes föld feletti részében megtalálhatók. Közéjük tartozik például a cinarin is.

## TUDTA, HOGY AZ IDEGRENDSZER ÉS AZ EMÉSZTÉS...?

A kiegyensúlyozott, jó közérzet és az idegrendszer megfelelő, zavartalan működése pozitív hatással van akaratunktól független élettani funkciókra is, így például az emésztési folyamatokra vagy a bélműködésre.

# VEGÁN ARTICSÓKA

STANDARDIZÁLT ARTICSÓKA KIVONAT, ORNITIN AMINOSAVVAL ÉS B-VITAMINOKKAL. EGÉSZSÉGES MÁJMŰKÖDÉS, EMÉSZTÉS ÉS BÉLKOMFORT.

A fenti okokból kifolyólag a termékünket olyan B-vitaminokkal dúsítottuk, amelyek segítenek az idegrendszer egészségének fenntartásában. A B-vitamin komplex összetevői; B1-vitamin (tiamin), a B2-vitamin (riboflavin), B3-vitamin (niacin), a B5-vitamin (pantoténsav), és a B6-vitamin hozzájárulnak az idegrendszer egészséges működéséhez részt vesznek a normál energiatermelő anyagcsere folyamatokban. A B6-vitamin hozzájárul a hormonális aktivitás szabályozásához.

## MIKOR ÉS KINEK AJÁNLJUK A VEGÁN ARTICSÓKÁT?

- azoknak, akik támogatni szeretnék májuk és emésztésük egészségét
- 12 éves kortól; nemtől függetlenül
- rendszeres alkoholfogyasztás esetében
- férfiaknak és nőknek egyaránt
- mindennapi használatra
- kiegyensúlyozatlan, nem megfelelő étrend esetén
- stresszes, rohanó életvitel esetén, amely rendszerint gyomorpanaszokkal jár együtt
- zsíros, nehéz ételek túlzott fogyasztása esetén

## EMÉSZTÉS ÉS MÉREGTELENÍTÉS A MEDITERRÁN GYÓGNÖVÉNY EREJÉVEL

Az articsóka (*Cynara scolymus* L.) egy évelő bogáncs, mely a dél-európai területekről, a földközi-tengeri medencéből származik (Észak-Afrika és a Kanári-szigetek). 1.5-2 m magasra nő, ives, mélyen karélyos, ezüstös, opálos zöld levelekkel, melyek 50-80 cm hosszúak. A virágok egy nagy fejen, ehető bimbóból fejlődnek ki 8-15 cm átmérőjűre, melyeknek számos háromszög alakú pikkelye van; a különálló virágok lila színűek. A bimbók ehető része elsősorban a galléros fellevelek húsos alsó része és az alap, amelyet „szívként” ismerünk; a fejletlen virágok fogyasztásra alkalmatlan részei a bimbók belsejében lévő „szelep”. **Termesztése Európában egészen az ókori görögökre és rómaiakra vezethető vissza.** Észak-Afrikában és egyéb szubtrópusi éghajlatú területeken is termesztik. A kereskedelmi forgalomba kerülő termék egész vagy darabolt, száraz levelek, melyet főleg Dél-Európában vagy Észak-Afrikában termesztettek.

## ARTICSÓKA TÖRTÉNELEM

Az articsókat ételként és gyógyszerként használták az ősi egyiptomiak, görögök, és rómaiak. Az articsóka levelét epe- és vizelethajtóként használták a hagyományos európai gyógyászatban egészen a római időkől kezdve. Érdekeség, hogy a zsenge levelek kevéssé, az idősebb levelek azonban erősen keserűek. A levéldrog keserű ízéért az úgynevezett szekviterpén-laktonok a felelősek (cinaropikrin).

Az articsóka (*Cynara scolymus* L., Asteraceae) széles körben termesztett növény a mediterrán országokban, főleg Olaszországban, és a bimbót zöldségként fogyasztják. Az articsókat először Nápolyban, a 15. század közepe körül kezdték el termesztetni, Franciaországban pedig Medici Katalin terjesztette el. A hollandok vitték be Angliába a növényt, ahol VIII. Henrik newhalli kertjében termesztették 1530-ban. Az USA-ba a francia bevándorlók vitték át Louisianába a 19. században, illetve a spanyol bevándorlók Kaliforniába.

**Nettó tömeg:** 38,4 g (60 db)

**Összetevők:** articsóka (*Cynara scolimus* L.) levél kivonat, tömegnövelő szer (mikrokristályos cellulóz), L-ornitin HCl, nikotinamid, csomósodást gátló anyagok (zsírsavak magnéziumsói, szilícium-dioxid), kalcium-D-pantotenát, piridoxin-hidroklorid, tiamin-hidroklorid, riboflavin.  
\*2 növényi kapszulára vonatkoztatva

**Adagok száma a termékben:** 30-60

**Adagolási javaslat:** Napi 1-2 kapszula, lehetőleg étkezés előtt kb. fél órával, bő folyadékkal lenyelve. (így biztosítható megfelelő időben a megfelelő mennyiségű epeelválasztás)

**Adagolási időtartam:** Minimum 60 nap, maximum 120 nap. A termék hosszú távú (krónikus) használata javasolt.

Hatóanyagok a napi adagban	1 kapszulában	2 kapszulában
Articsóka ( <i>Cynara scolimus</i> L.) levél kivonat	400 mg	800 mg
amelyből standardizált cinari	20 mg	40 mg
L-ornitin HCl	100 mg	200 mg
B1-vitamin (tiamin)	0,55 mg (50%)	1,1 mg (100%)
B2-vitamin (riboflavin)	0,7 mg (50%)	1,4 mg (100%)
B3-vitamin (niacin)	8 mg (50%)	16 mg (100%)
B5-vitamin (pantoténsav)	3 mg (50%)	6 mg (100%)
B6-vitamin (piridoxin)	0,7 mg (50%)	1,4 mg (100%)

\*NRV: Felnőttek számára javasolt napi beviteli referenciaérték. **Laktóztartalom:** < 0,1 g/100 g

**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

- A termék 12 éves kortól alkalmazható.
- A termék nem alkalmazható vérhígítók használata esetén.
- A termék alkalmazható cukorbetegség esetén.
- A termék nem alkalmazható terhesség, és szoptatás időszakában.
- A termék nem alkalmazható, amennyiben allergiás bizonyos fészekvirágzatú növényekre (pl.: körömvirág, árnika, kamilla).
- Epeköves és epekőképződésre hajlamos egyéneknek a termék alkalmazása nem ajánlott.

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!

**OGYÉI ny.sz.:** 25616/2021





## NATUR TANYA® FÉRFIEGÉSZSÉG

Kizárólag új-zélandi zöldkagyló kivonatot tartalmaz. A glükózaminoglikánok az ízületi porcok alapját képezik. Termékünk természetes formában tartalmazza ezeket a komponenseket.

- A PROSZTATA EGÉSZSÉGÉÉRT\*
- NAPONTA 1 TABLETTA
- 2 HÓNAPRA ELEGENDŐ MENNYISÉG
- 3200 MG SZABALPÁLMA,
- 1500 MG KISVIRÁGÚ FÜZIKE ÉS LEGALÁBB
- 2100 MG CSALÁNGYÖKÉR ŐRLEMÉNYNEK MEGFELELŐ KIVONATTAL!

- Nem tartalmaz mesterséges színezéket, tartósítószer és aromát
- Vegetáriánus termék, nem tartalmaz állati eredetű összetevőt
- Magyar feldolgozású termék

## AZ ÖSSZETEVŐKRŐL

\*A **szabalpálma** hozzájárul a prosztata egészséges működésének fenntartásához, támogatja a normál vizeletáramlást. A termék kifejezetten, 45 éves kor feletti férfiak számára lett kifejlesztve a normál vizelési funkciók fenntartásáért. A **kisvirágú fűzike** hozzájárul az alsó húgyúti traktus egészséges működéséhez, a **csalángyökér** pedig hozzájárul a prosztata egészségéhez.

A 45 év felettiéknél férfiaknál a húgyúti traktust érintő problémák mellett, a reprodukció rendszerét érintő problémák is gyakran jelentkezhetnek. A **szerves cink** szerepet játszik a normál termékenység és szaporodás fenntartásában, valamint hozzájárul a normál tesztoszteronszintjének fenntartásához. A **szelén** részt vesz a spermaképződésben. A termék az ásványi anyagok napi beviteli értékének 100%-át tartalmazza.

## MILYEN NÖVÉNY A SAW PALMETTO (SZABALPÁLMA)?

A fűrészpálma alacsony, a pálmafára emlékeztető növény, apró virágokkal, de élettani hatásokat a termésének (bogyó) köszönhetjük. A termés tojásdad-kerekded formájú, színe sötétbarna-feketés, felszíne durván ráncolt és többé-kevésbé rézfényű; legfeljebb 2,5 cm hosszú és 1,5 cm átmérőjű. A termésfal könnyen eltávolítható; a mag szabálytalanul kerekded-tojásdad, legfeljebb 12 mm hosszú, 8 mm átmérőjű; felszíne kemény, sima, finoman gödörkés, vöröses barna színű. Legfontosabb összetevői a szénhidrátok, a szterolok, a flavonoidok, a trigliceridek és a zsírsavak.

A fűrészpálma vagy szabalpálma néven is közsímert Saw Palmetto kivonatot az

# FÉRFIEGÉSZSÉG- SAW PALMETTO KOMPLEX

(SZABALPÁLMA/FÜRÉSZPÁLMA), KISVIRÁGÚ FÜZIKE,  
CSALÁNGYÖKÉR, CINK ÉS SZELÉN KIVONAT

Egyesült Államok déli partvidékein és Dél-Kaliforniában őshonos növény sötétlila bogyós gyümölcséből készítik. Floridában a becslések szerint mintegy négyszázezer hektárnyi területen nő a vadon a fűrészpálma, ami a kereskedelemben felhasznált mennyiség zöme. A VIII. Magyar Gyógyszerönyvben a szabalpálma termése a hivatalos.

## MI AZ A PROSZTATA?

A prosztata, vagy más néven dűlmirigy a kismedencében elhelyezkedő férfi mirigy. A prosztata által termelt váladék, a hímivarsejtekkel és az ondóhólyag váladékával együtt képzik az ondót. A szerv körül fogja a húgycsővet és áthalad a prosztátán, így a prosztataállomány jó- és rosszindulatú megnagyobbodása esetén a húgycső összenyomódik, ami vezető tünetként vizelési nehézségeket okozhat.

## A PROSZTATA MEGBETEGEDÉSEI, A JÓINDULATÚ PROSZTATA MEGNAGYOBODÁS

[forrás: Az Emberi Erőforrások Minisztériuma szakmai irányelve a jóindulatú prosztata megnagyobbodás öngyógyításának gyógyszerészi tanácsadásáról, 2018.]

Általánosságban a BPH-rövidítés az idősebb férfiak hólyagürítési zavarának szinonimájává vált. Az alsó húgyúti panaszok az idős férfiakat egyik leginkább érintő betegségteher. Az alsó húgyúti tünetek a vizelet tárolását és ürítését érintik, valamint vizelés utáni panaszokat jelenthetnek.

Nemzetközi epidemiológiai adatok alapján Magyarországon 350 ezer közép- és időskorú férfi beteget érthet a BPH (benignus prosztata hyperplasia). A panaszok előfordulásának egyik legfontosabb rizikófaktora a kor: a betegség prevalenciája (előfordulása) a korról nő. A 65 év feletti férfiak akár 30%-át is érthetik a zavaró alsó húgyúti panaszok.

## A TÜNETEKET TÖBB DOLOG IS OKOZHATJA

A prosztata, a húgycső, a húgyhólyag vagy a hólyag záróizmának károsodása, kóros működése. Férfiakban a leggyakoribb ok a prosztata jóindulatú megnagyobbodása (benign prostate enlargement – BPE), ami akadályozza a húgyhólyag kivezető nyílását. A prosztata jóindulatú megnagyobbodása a prosztata sejtek szaporodása miatt alakul ki. Ezt az állapotot nevezik benignus prosztata hyperplasiának (BPH), ami akadályozhatja a vizelet megfelelő áramlását.

Alsó húgyúti panaszokat okozhat még a húgyhólyagot irritáló, ún. detrusor izom gyengesége vagy túlműködése, a prosztatagyulladás, húgyúti fertőzés, prosztatarák, vagy neurológiai betegség.

A vizelet ürítését érintő tünetek a gyenge vagy szakaszos vizelés, az erőlködés/ nehezen induló vizelés, vizeletelakadás, a vizelés utáni csöpögés, elégtelen vizeletürítés érzése.

A vizelet tárolását érintő panaszok a sürgős, ellenállhatatlan, gyakori vizelési inger, vizeletinkontinencia, gyakori éjszakai vizelés. A vizelés utáni panaszoként a gyakori és zavaró utó-csepegés jelentkezhet. Az alsó húgyutakat érintő tünetek általában nem súlyosak, ugyanakkor jelentősen csökkenthetik a férfiak életminőségét, továbbá felhívhatják a figyelmet az urogenitális traktus súlyosabb patológiai elváltozásaira. A terápiás terület gyógyszerészeti gondozása ezért különösen jelentőséggel bír.



## ÉLETMÓDRA VONATKOZÓ TANÁCSOK

1. 40 éves kor felett rendszeresen, évente egyszer vegyünk részt szűréseken, ahol fizikális-, PSA laboratóriumi vérvizsgálat és ultrahang segítségével pontos diagnózis állítható fel állapotunkról.
2. Javasolt a koffein- és alkoholfogyasztás kerülése/mérséklése. A koffein és az alkohol vizelethajtó és irritatív hatása lehet, ami növeli az ürített folyadék mennyiségét. Ez fokozza a vizeletürítés gyakoriságát, a sürgető érzést és az éjszakai vizelést.
3. Vizeleskor javasolt a relaxációs és kétszeres ürítés technika alkalmazása. A vizeles utáni csöpögés elkerülésére javasolt a húgycső rázása, enyhe nyomkodása.
4. A vizelettartási panaszok kontrollálhatók különféle technikák alkalmazásával. Ilyen például a préselés, a légző gyakorlatok, vagy nyomás gyakorlása a gáttáji részre. Az ún. mentális trükkök segíthetnek a gondolatokat elterelni a kellemetlen ingerlő érzésről.
5. Javasolt a húgyhólyag edzése. Ez növeli a hólyagkapacitást és segíthet a vizelet megtartásában sürgető vizeleti inger jelentkezésekor. A hólyag edzésével megnőhet a vizeletürítések között eltelt idő.

**Nettó tömeg:** 69 g (60 tablettá)

**Összetevők:** szabalpálma termés (*Serenoa repens* L.) 10:1 kivonat; tömegnövelő szer (mikrokristályos cellulóz); csalángyökér (*Urtica dioica* L.) 12-16:1 kivona; kisvirágú fűzike (*Epilobium parviflorum* L.) 10:1 kivonat; maltodextrin; fényező anyag (sztearinsav); cink-citrát; csomósodást gátló (szilícium-dioxid); nátrium-szelenit.

**Adagolási javaslat:** Naponta 1 tablettát bő folyadékkal nyeljük le!

**Kúraidő:** Jótékony hatása 4-10 héttel a szedés megkezdése után jelentkezik, de legalább 90 napos (12 hetes) kúraszerű alkalmazása javasolt.

Hatóanyagok a napi adagban	1 tablettában	NRV%*
Fűrészpálma (Szabalpálma) kivonat	320 mg	-
Kisvirágú fűzike kivonat	150 mg	-
Csalángyökér kivonat	175 mg	-
Szerves kötésű cink	10 mg	100%
Szelén	55 µg	100%

\*NRV%: Vitaminok és ásványi anyagok napi beviteli referencia érték %-a (felnőttek esetében)

**Figyelmeztetés:** Ne lépje túl az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot! A készítményt tartsa gyermekektől elzárva! A készítmény szabalpálma kivonat tartalma miatt kölcsönhatásba léphet ösztrogénpótló szerekkel, orális fogamzásgátlókkal, antiepileptikumokkal.

→ 18 éves kortól alkalmazható.

→ A termék nem alkalmazható vérhígító mellett.

→ A termék alkalmazható cukorbetegség esetén.

→ A termék nem alkalmazható terhesség, és szoptatás időszakában.

**Tárolás:** A készítményt tartsa gyermekektől elzárva, száraz helyen! A termék kupakját mindig gondosan zárja vissza!

**OGYÉI ny.sz:** 27245/2021



# SZERVES MÁRIATÖVIS MAG KIVONAT KOLINNAL

160MG SZILIMARIN TARTALOMMAL A MÁJ EGÉSZSÉGÉÉRT!

## A MÁRIATÖVIS SZILIMARIN TARTALMÁNAK KÖSZÖNHETI HATÁSÁT!

Ez a szerves máriatövis kivonat 160mg szilimaron tartalommal rendelkezik tabletánként, és még kolinnal is dúsított, mely a lecitinnel közeli rokonságban álló tápanyag, és ami a szervezet minden sejtjének különösen fontos.

Nettó tömeg: 60 g (60 db)

**Összetevők:** tömegnövelő szer (mikrokristályos cellulóz); maltodextrin; kolin-bitartarát; máriatövis (*Silybum marianum* (L.) Gaertn.) mag kivonat (200 mg/tabletta) - standardizált 80% szilimarin tartalommal; fényezőanyag (zsírsavak); csomósodást gátló anyag (szilícium-dioxid).

**Adagok száma a termékben:** 60

**Adagolási javaslat:** Napi 1 tablettát, bő folyadékkal lenyelve.

**Adagolási időtartam:** Minimum 60 nap, maximum 120 nap.

### Hatóanyagok a napi adagban

### 1 tablettában

Máriatövis [ <i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn.] mag kivonat	200 mg
<i>amelyből standardizált 80% szilimarin</i>	160 mg
Kolin-bitartarát	211,8 mg
<i>amelyből kolin</i>	85 mg

**Figyelmeztetés:** Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos, vegyes étrendet és az egészséges életmódot! A napi ajánlott mennyiséget ne lépje túl! A készítményt tartsa gyermekektől elzárva!

**Tárolás:** Tartsa gyermekektől elzárva, száraz, hűvös, sötét helyen, a kupakot gondosan viszszazárva!

**Minőségét megőrzi:** (nap, hónap, év) lásd a flakon alján

**OGYÉI ny.sz:** 27796/2021



# SZERVES FOLSAV TABLETTA

(M-VITAMIN) - AZ ÖRÖM VITAMINJA!  
FÁRADTSÁG ÉS KIMERÜLTÉG.



## SZERVES FOLSAV

Magas hatóanyagtartalmú folsav, a normál vérképzéshez<sup>1</sup>, az immunrendszer egészséges működéséhez<sup>2</sup>, a fáradtság és kifáradás csökkentéséhez<sup>3</sup>. A folsav szerepet játszik a sejtosztódás folyamatában, részt vesz a normál aminosav-szintézisben, valamint a terhesség alatt az anyai szövetek növekedésében.

## A FOLSAV HOZZÁJÁRUL:

- <sup>1</sup>a normál vérképződéshez
- <sup>2</sup>az immunrendszer egészséges működéséhez
- <sup>3</sup>a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez
- a normál pszichológiai funkció fenntartásához
- a normál homocisztein anyagcseréhez

- 800 MCG SZERVES FOLSAV
- VEGÁN KÉSZÍTMÉNY
- MESTERSÉGES TARTÓSÍTÓSZER, SZÍNEZÉK ÉS AROMA NÉLKÜL
- 2 HAVI ADAG

### Hatóanyagok a napi adagban

1 tablettában

Folsav

800 µg (400%\*)

\*NRV: Felnttek számára javasolt napi beviteli referenciaérték.

**Adagolási javaslat:** Napi 1 tablettát bő folyadékkal lenyelve.

**Összetevők:** tömegnövelő szer (mikrokristályos cellulóz), maltodextrin, csomósodást gátló anyagok (talkum, zsírsavak magnéziumsói), pteroilmonoglutaminsav.

**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!

**Nettó tömeg:** 18 g (60 db)

**OGYÉI ny.sz:** 17271/2016

KIFEJEZETT AJÁNLOTT MEGNÖVEKEDETT FOLSAV-SZÜKSÉGLET ESETÉN.



# SZERVES GANODERMA (PECSÉTVIASZ- GOMBA)

STANDARDIZÁLT 30%-OS POLISZACHARID KONCENTRÁCIÓJÚ  
KIVONAT



## NATUR TANYA® PECSÉTVIASZGOMBA KIVONATOT TARTALMAZÓ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ TABLETTA

A pecsétviaszgomba több néven is ismert: Latin neve: Ganoderma lucidum, népies neve: lakkostapló, japán neve: Reishi, kínai neve: Ling Zhi, aminek magyar jelentése: „halhatatlanok gombája”.

Az immunrendszer természetes védekezésében betöltött lehetséges kedvező hatását a mai napig tudományosan vizsgálják.

A készítmény formulázásakor nem a pecsétviaszgomba porított őrleményét, hanem annak magas poliszacharid koncentrációjú (30%) kivonatát használjuk, biztosítva ezzel a megfelelő termékminőséget és hatékonyságot.

A gombát több mint 2000 éve ismerik és több felhasználási területen is használják Kínában. Az ún. (Ganoderma) nemzetségbe tartozik, amelyben mintegy 50 gombafaj található. Ezek közül az egész Európában - így Magyarországon is - a természetes körülmények között fellelhető pecsétviaszgomba tekinthető a legjelentősebbnek.

Hazánkban kora ősszel jelenik meg és számos fafajon megfigyelték, így tölgy-, bükk-, éger-, nyírfán és fenyőféléken egyaránt fellelhető.

A biológiai hatásért felelős anyagok megismerése csak a múlt század 60-as éveiben kezdődött meg. Változatos szerkezetű poliszacharidok jellemzik, mint pl.: glükán, glükuronoglükán, mannoglükán és más aktív heteroglikánok mellett található még benne poliszacharid-protein komplexek (ún. proteoglikánok) is.

A szteroidok, azon belül a szterolok csoportjába sorolható a gombában jelenlévő ergosterol, amely a D2- vitamin biológiai prekuzora. A gomba egyéb biológiailag aktív anyagai közül említést érdemelnek a lektinek, a germánium, az olajsav és a cerebrozidok (lipidek; szfingozinból, zsírsavból és galaktózból épülnek fel).

**Összetevők:** Ganoderma lucidum (pecsétviaszgomba/reishi)gomba kivonat (200 mg/tabletta); tömegnövelő szer (mikrokristályos cellulóz); csomósodást gátlók (talkum, szilícium-dioxid)

**Adagolási javaslat:** Naponta 2x1 tablettát bő folyadékkal nyeljük

Hatóanyagok a napi adagban	1 tablettában	2 tablettában
Pecsétviaszgomba kivonat	200 mg	320 mg
ebből poliszacharid	60 mg	120 mg

**Kiszerelés:** 60 db tablettá

**Nettó tömeg:** 18 g

**Figyelmeztetés:** Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos, vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

A napi ajánlott mennyiséget ne lépje túl! A készítményt tartsa gyermekektől elzárva!

**Tárolás:** Tartsa gyermekektől elzárva, száraz, hűvös, sötét helyen, a kupakot gondosan visszazárva!

**Minőségét megőrzi:** (nap, hónap, év) lásd a flakon alján)

**OGYEI ny.sz:** 17246/2016





## NATUR TANYA® SZERVES SZELEN

MAGAS HATÓANYAG TARTALMÚ ORGANIKUS SZELEN, A PAJZSMIRIGYI, AZ IMMUNRENDSZER EGÉSZSÉGÉÉRT ÉS A SEJTEK VÉDELMEÉRT<sup>3)</sup>

Magas hatóanyag tartalmú, tablettánként 100 µg **esszenciális**, szerves kötésű, magas biohasznosulású szelén tartalommal (L-szeleno-metionin formában). A **szerves** szelén hozzájárul a pajzsmirigy és az immunrendszer egészséges működéséhez, a haj és köröm normál állapotának fenntartásához, **antioxidáns** hatás révén a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez. Ezen kívül reprodukciós rendszert érintő hatása, hogy részt vesz a normál spermaképződésben.

- MAXIMÁLIS MENNYISÉGŰ SZERVES SZELEN
- ORGANIKUS L-SZELENOMETIONIN FORMA
- A PAJZSMIRIGY EGÉSZSÉGÉHEZ
- AZ IMMUNRENDSZER HELYES VÁLASZAIHOZ
- ÉS A SEJTEK VÉDELMEÉHEZ
- MAGAS, TABLETTÁNKÉNT 100 MCG HATÓANYAG TARTALOM
- A NAPI BEVITELI REFERENCIAÉRTÉKNEK 181,8%-ÁT KÍNÁLJA
- KIS MÉRETŰ KÖNNYEDÉN LENYELHETŐ TABLETTÁK
- 2 HÓNAPRA ELEGENDŐ MENNYISÉG
- FÜGGETLEN LABORATÓRIUMBAN IS BEVIZSGÁLT ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
- HOSSZÚ TÁVÚ HASZNÁLAT ESETÉN IS BIZTONSÁGGAL FOGYASZTHATÓ
- VEGÁN, LAKTÓZ ÉS GLUTÉNMENTES FORMA
- NEM TARTALMAZ MESTERSÉGES SZÍNEZÉKET, TARTÓSÍTÓSZERT ÉS AROMÁT

## PAJZSMIRIGY+ IMMUN ÉS SEJTVÉDELEM

A Natur Tanya® Szerves Szelén, magas hatóanyagtartalmú készítmény, a benne található szerves szelénnek bizonyítottan jobb a biohasznosulása, a szerves szelén formákkal (nátrium-szelenit, nátrium-szelenát) összehasonlítva.

## AZ ORGANIKUS (SZERVES) SZELEN

- Hozzájárul a PAJZSMIRIGY és az IMMUNRENDSZER egészséges működéséhez
- Hozzájárul a HAJ és a KÖRÖMÖK normál állapotának fenntartásához

# SZERVES SZELEN

## JÓL HASZNOSULÓ, MAXIMÁLIS MENNYISÉGŰ ORGANIKUS L-SZELENOMETIONIN FORMA

- <sup>3)</sup>ANTIOXIDÁNS hatásának köszönhetően, hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez
- A szelén reprodukciós rendszert érintő hatása, az, hogy részt vesz a normál SPERMAKÉPZŐDÉSben
- Mérsékli a higany, a kadmium és az ezüst mérgező hatását. (nehézfémekhez kötődik, amelyek így kiürülnek a szervezetből). Tanulmányok azt mutatják, hogy a szelén 1:1 arányban kötődik a higanyhoz.

(forrás: Schrauzer GN. Selenium and selenium-antagonistic elements in nutritional cancer prevention. Crit Rev Biotechnol. 2009;29(1):10-17.)

## 1969-BEN AZ APOLLO ŪRHAJÓ HOLDPOR MINTÁKAT HOZOTT A FÖLDRE

Ezekben a mintákban szelén is volt. Talán nem véletlen, hogy maga a szelén szó a régi görög „selene” szóból származik, ami azt jelenti: Hold. A szelént 1817-ben Jacob Berzelius, svéd kémikus fedezte fel, de a XX. század második felére került a tudományos érdeklődésbe, egészen az 1980-as évek elejéig a tudósok nem szenteltek túl nagy figyelmet a szelénnek, mint ahogy annak sem, milyen hatással van a szervezetre. A kutatók az utóbbi évtizedben kezdik megérteni, mennyire létfontosságú a szelén.

## A SZELEN ESSZENCIÁLIS TÁPANYAG (ÁSVÁNYI ANYAG)

**A szelén egyike az „esszenciális” tápanyagoknak, ami azt jelenti, hogy az emberi szervezet nem képes maga előállítani, azt élelmiszerekkel kellene felvennünk. És, hogy miért csak kellene?**

Mert a kilógzott földek szeléntartalma – különösen Európában – drasztikusan csökkent az elmúlt 60 évben, így az élelmiszerekkel elfogyasztott szelén mennyisége kevesebb, mint a felére esett vissza (az ivóvíznek gyakorlatilag nincs jelentős mennyiségű szelén tartalma). Ez gondot is jelent az egészségügyi szakembereknek, akik az élelmiszerek, illetve a talaj szelénpótlását már 2005 óta szorgalmazzák...

## CSAKIS SZERVES, BIOLÓGIAILAG AKTÍV ORGANIKUS MINŐSÉGŰ SZELENÉNT VÁLASSZ!

Szelén kiegészítők szedésével biztosíthatjuk a megfelelő szelénbevittelt, de azért vannak különbségek. A szelén többféle formában létezik; ilyen például az L-szeleno-metionin (organikus, szerves szelén), nátrium-szelenit és nátrium-szelenát vagy például nátrium-hidrogén szelenit formában.

A szelenit és a szelenát nem más, mint a szelén szerves formái, felszívódási rátájuk kisebb hatásfokú mint a szerves szelén forma esetében, ráadásul a szerves szelénformák sajnos magukban hordozzák a szelénmérgezés eshetőségét is.

**A SZELENÉNT TARTALMAZÓ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK KÖZÜL A L-SZELENO-METIONIN (SZELENÉNT METIONIN, AZAZ ORGANIKUS SZELENÉNT) HASZNOSUL A LEGJOBBAN, KB. 90%-BAN FELSZÍVÓDIK A VÉKONYBÉL KEZDETI SZAKASZÁRÓL.**

Humán vizsgálatok arra a következtetésre jutottak, hogy az L-szeleno-metioninból származó szerves szelén, közel 2x jobb biohasznosulással rendelkezik, mint a szerves szelén formák (nátrium-szelenit, nátrium-szelenát).

Az emberi szervezet az L-szelenometionint nem képes szintetizálni. Az emberek számos olyan szelénfüggő enzimmel rendelkeznek ún. szelenoproteinnel (szelén tartalmú fehérjék), amelyek csak szelén jelenlétében képesek működni. A tudomány, jelenlegi állása szerint 25 szelénfüggő enzimet azonosított eddig, amelyeknek a biológia szerepe rendkívül sokrétű. Az emberi szervezetben kb. 5-15 mg szelén található. Ennek többsége az izomban (50%), valamint a májban, a vesében, és a vérplazmában található.

A glutation-peroxidáz antioxidáns enzim felépítésében is részt vesz, hiányában termelődik ugyan az enzim, de nem képes a megfelelő feladatát ellátni, am védené a telítetlen zsírsavakat és sejt-hártyákat az oxidációtól. A közelmúltban antioxidáns hatása mellett kimutatták a pajzsmirigy aktivitásában betöltött szerepét, (a szintén szelenoprotein I. típusú jodotironin-dejodináz enzim aktív centrumának részeként, amely ez előhormon tiroxint alakítja át aktív trijótironinná.).

## TUDTAD A SZELÉN RŐL, HOGY?

→ Több európai országban élő emberek nem rendelkeznek a szelenoproteinek optimális működéséhez szükséges szelénszinttel, a táplálkozási ajánlások által javasolt mennyiségeket nem érik el

→ A vérből bizonyos módszerekkel meg lehet határozni a szelénszintet (szelénellátottságot), a szakirodalom szerint a vérplazma összes szeléntartalmának optimális értéke 80-150 µg/l, viszont 90 µg/l feletti vérplazma szelénszint kizárólag L-szelenometionin bevitellel érhető el.

→ A szerves L-szelenometionin felezési ideje 2,5x több, mint a szervetlen szelenit forma esetében; ez azt jelenti, hogy a szerves szelén nemcsak hogyan jobban felszívódik, de sokkal tovább is a szervezetben marad (felezési idő= az az időtartama, amikor valamely hatóanyag vérplazmában levő koncentrációja a felére csökken)

→ Mind a rövid távú, mind a hosszú távú L-szelenometionin bevitel növeli a szelén plazma biomarkereinek a jelenlétét

## LABORBAN BEVIZSGÁLT TERMÉK! GLUTÉN-, ÉS LAKTÓZMENTES.

A **Natur Tanya® SZERVES SZELÉN** független, akkreditált laborban vizsgált készítmény, minden esetben **MEGFELEL AZ EURÓPAI UNIÓS EGYSÉGES SZABÁLYOZÁSNAK**, a határértékek alatt marad, ezért lisztérzékenység (cöliákia) és laktóztolerancia esetén is alkalmazható.

A gluténmentességre vonatkozó jelenleg érvényben levő határértékek nem hogy megfelel a termék gluténtartalma, hanem FELE annak, kimutatási határ alatt van. De ha ez nem lenne elég, a laktóztartalom TIZEDE a vonatkozó határértékek, számszerűsítve ez 0,01 g laktóz/100 g terméket jelent.

Laktóztartalom alkalmazott vizsgálati módszer: B-LAC-GC

Gluténtartalom alkalmazott vizsgálati módszer: B-AGT-ELI

## KIKNEK AJÁNLJUK A NATUR TANYA® SZERVES SZELÉN-T?

- hölgyeknek, a hajuk és körmük egészséges állapotának fenntartásához
- férfiaknak a spermaképződés támogatásához
- azoknak, akik antioxidáns nyomelemmel szeretnék támogatni immunrendszerüket
- vegánoknak, vegetáriánus étrendet követőknek (hiszen a húсок kiváló szelénforrásnak tekinthetők)
- idősebb korosztálynak [a szérumban szelén koncentráció (valószínűsíthetően) csökken az életkor előrehaladtával]
- 6 éves kortól biztonságosan adható gyermekeknek

Nettó tömeg: 21 g (60 db)

A termék hosszú távú alkalmazása is biztonságos. A termék gyártója a Jó Gyártási Gyakorlat (GMP) irányelveinek megfelelő, illetve ISO 22000:2018 rendszer szerint tanúsított élelmiszerbiztonsági rendszert tart fenn.

**Összetevők:** tömegnövelő szer (szorbit), L-szelenometionin készítmény [kalcium-foszfátok, szerves szelén (L-szelenometionin)] csomósodást gátló anyag [zsírsavak magnéziumsói].

**Adagolási javaslat:** Napi 1 tabletta bő vízzel lenyelve.

**Adagolási időtartam:** Minimum 60 nap, maximum 120 nap.

**Adagok száma a termékben:** 60

Hatóanyagok a napi adagban	1 tablettában
Szerves szelén (L-szelenometioninból)	100 µg (181,8%*)

\*NRV: Felnőttek számára javasolt napi beviteli referenciaérték. Laktóztartalom: < 0,1 g/100 g.

**250 mcg szerves L-szelenometionin, 100 mcg aktív szelénnek felel meg.**

**Figyelmeztetés:** Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

→ A termék alkalmazható vérhígítók használata esetén.

→ A termék 6 éves kortól alkalmazható, az adagolás kétnaponta 1 tabletta, 12 éves kortól naponta 1 tabletta

→ A termék alkalmazható cukorbetegség esetén

→ A termék alkalmazható terhesség, és szoptatás időszakában

**OGYÉI ny.sz:** 27985/2021

**Tárolás:** Száraz, hűvös helyen, gyermekek elől elzárva tartandó!



NATUR TANYA® NATUR TANYA® NATUR TANYA® NATUR TANYA® NATUR TANYA®

ÉLJ A TERMÉSZETTEL!

ÉLJ A TERMÉSZETTEL!

ÉLJ A TERMÉSZETTEL!



NATURTANYA.HU

