



## PROGRAM ZDROWOTNY "ANTYSTRES"

**C**zy zdarzyła Ci się sytuacja, że byłeś całkowicie zdrowy (potwierdzili to nawet lekarze), idealnie się czułeś i nagle dopadła Cię choroba? Organizm otrzymał prawdziwy cios, którego nic nie zapowiadało? Na pewno się zdarzyła...

Bardzo często bezlitośnie eksploatujemy rezerwy swojego organizmu. Wydaje nam się, że możemy przez kilka miesięcy pracować bez dnia wolnego, zajmować się domem, karmić piersią i jeszcze dodatkowo pracować, albo kłaść się spać o 3 w nocy i wstawać o 6 rano. Trzy tygodnie, miesiąc, rok da się wytrzymać, a to oznacza, że wszystko jest w porządku. Nie! To długotrwały proces, w czasie którego człowiek stale wyczerpuje swoje zapasy sił i zdrowia. W związku z tym powstaje iluzja, że wszystko jest w porządku.

Dzięki rezerwom organizmu człowiek jest odporny na stres. Jeżeli wszystkie rezerwy zostaną wykorzystane, to następuje wyczerpanie. To właśnie wówczas w organizmie dochodzi do zaburzeń, a ciosy padają ze wszystkich kierunków. Zaczynają wypadać włosy, pojawiają się problemy ze skórą, nadwaga, problemy ze wzrokiem, przewodem pokarmowym, układem krążeniowym itd.

Stres jest bardzo poważnym stanem, nie można go ignorować i myśleć, że „samo przejdzie”.

Według teorii stresu Hansa Selye'a (kanadyjskiego endokrynologa) w organizmie człowieka znajdującego się w stanie stresu następuje szereg fizjologicznych procesów, które mogą doprowadzić do powstania chorób o różnym stopniu nasilenia.

W czasie stresu wzrasta poziom kortyzolu – hormonu, który jest nazywany hormonem stresu. Pomaga on organizmowi zmobilizować energię w ekstremalnie trudnej sytuacji. Podczas długotrwałego stresu poziom kortyzolu utrzymuje się cały czas na wysokim poziomie, a to powoduje wiele problemów.

Jak radzisz sobie ze stresem? Wielu osobom pomaga coś słodkiego. Tak, cukier pozwala na jakiś czas obniżyć poziom kortyzolu. Jeśli jednak mamy w nawyku zajadać stres, to nie będziemy musieli zbyt długo czekać na efekty – wpędzimy się w nadwagę. Spadnie przy tym masa mięśni, ponieważ organizm syntetyzuje energię nie z pokarmu czy zgromadzonej tkanki tłuszczowej, a z tkanki mięśniowej. Pojawi się duży brzuch (przy podwyższonym poziomie kortyzolu złogi tłuszczu skupiają się właśnie w okolicy brzucha).

Hormon stresu zmniejsza produkcję insuliny (dlatego istnieje wysokie ryzyko rozwoju cukrzycy typu drugiego), obniża poziom testosteronu, a w stresującej sytuacji wzrasta ryzyko problemów sercowo-krążeniowych i spada odporność. Ponadto poważnie zostają obciążone nadnercza, które to właśnie są odpowiedzialne za produkcję hormonu stresu. Wszystko to jest wynikiem podwyższonego poziomu kortyzolu spowodowanego przedłużającym się stresem. Najpoważniejszym problemem w tym wszystkim jest to, że spada odporność, a organizm nie jest w stanie przed niczym się obronić.

Stres to normalna reakcja organizmu na coś nowego lub niespodziewanego. Przedłużający się stres jest jednak dla organizmu zgubny. Ponadto organizm powinien być gotowy na prawidłową reakcję na stres. Program „Antystres” od korporacji TianDe zawiera składniki, które wesprą organizm w walce ze stresem i jego negatywnymi skutkami.

Produkt	Działanie	Zalecenia dotyczące dawkowania	Zalecenia dotyczące stosowania	Ilość na 1 kurację	Cena katalogowa
<b>ETAP PODSTAWOWY CZAS KURACJI - 1 MIESIĄC</b>					
<b>Żel wzbogacony w argininę i glicynę*</b> , kod: 135413	Skład zawiera dwa aminokwasy (glicynę, argininę) oraz witaminę B <sub>5</sub> , które sprzyjają zmniejszeniu napięcia emocjonalnego, agresji, skłonności do konfliktów, poprawiają nastrój i wydajność umysłową oraz pomagają unormować sen.	1 saszetka w pierwszej połowie dnia	21 dni	1 opakowanie	88,60 PLN
<b>Koktajle białkowe Mix Protein Shake</b> , kod: 195420, 195421, 195422, 195423	Każdy koktajl zawiera aminokwasy: argininę, glicynę i tryptofan. Ostatni z nich odpowiada za produkcję w organizmie serotoniny, która poprawia nastrój, jakość snu, perystaltykę jelit oraz dobroczynnie wpływa na serce.	18 g na 1 szklankę (200 ml) odtłuszczonego mleka o temperaturze pokojowej. Dokładnie wymieszać	Co najmniej 2-3 tygodnie	1 opakowanie	131,20 PLN lub 153,40 PLN
<b>Suplement diety „Fu-sin”*</b> , kod: 113008	Zawiera naturalne adaptogeny (wyciąg z żeń-szenia oraz zielonej herbaty, kwas bursztynowy i maczużnik), które zwiększają ochronę przed stresem i aktywizują układ odporności, poprawiają ogólne samopoczucie, zwiększają możliwości umysłowe i fizyczne.	Dorośli 1 kapsułka 1 raz dziennie podczas posiłku	30 dni	1 opakowanie	92,00 PLN
<b>Herbatka ziołowa z wierzbownicą i melisą dla mężczyzn*</b> , kod: 123919	W składzie herbatki znajdują się zioła uspokajające i zwalczające stres: melisa, macierzanka i serdecznik. Napój działa uspokajająco, zapewnia spokojny i głęboki sen.	1 torebkę herbatki zalać 1 szklanką wrzątku (200 ml). Parzyć przez 10-15 minut, odcedzić.	1 szklanka wieczorem przez 30 dni	1 opakowanie	39,20 PLN (OBC)
<b>Plaster do stóp Master Herb</b> , kod: 41314	Oczyszczanie organizmu jest podstawą każdego programu. Plaster oddziałuje na punkty akupunktururowe znajdujące się na stopie, sprzyjając oczyszczaniu układu limfatycznego.	Instrukcja stosowania znajduje się na opakowaniu. Plaster przyklejać na noc (od 21:00 do rana)	15 dni	15 szt.	23,70 PLN x 15 = 355,50 PLN

Produkt	Działanie	Zalecenia dotyczące dawkowania	Zalecenia dotyczące stosowania	Ilość na 1 kurację	Cena katalogowa
<b>ETAP UTRWALAJĄCY CZAS KURACJI - 1 MIESIĄC</b>					
<b>Suplement diety "Citrocalcevit"*</b> , kod: 113004	Przewlekły stres prowadzi do zaniku składników kości, stymuluje proces niszczenia tkanki kostnej. Współcześni neurofizjolodzy uważają, że wapń jest najlepszym naturalnym środkiem uspokajającym.	2 razy dziennie po 2 tabletki	30 dni, wieczorem	2 opakowania	<b>68,20 PLN</b> x 2 <b>= 136,40 PLN</b>
<b>Suplement diety "Shousin"*</b> , kod: 113009	Shousin to źródło naturalnych antyoksydantów (resweratrol, maczuźnik, antocyjany jagód), koenzymu Q10 i kwercetyny, które zmniejszają kruchość naczyń krwionośnych, poprawiają ich elastyczność i ogólną pracę układu sercowo-naczyniowego.	Dorośli 1 kapsułka podczas posiłku.	30 dni	1 opakowanie	<b>106,10 PLN</b>
<b>SUGEROWANE PRODUKTY UZUPEŁNIAJĄCE</b>					
<b>Herbatka ziołowa „Tybetańskie zioła”*</b> , kod: 123923,	Zioła zawarte w herbatce poprawiają metabolizm, pomagają utrzymać odporność, zawierają składniki o działaniu przeciwzapalnym.	1 torebkę zalać 1 szklanką wrzątku (200 ml). Zaparzać przez 10-15 minut, odcedzić.	30 dni, w ciągu dnia	1 opakowanie	<b>39,20 PLN</b>

\*SUPLEMENT DIETY. NIE JEST LEKEM

Produkt	Działanie	Zalecenia dotyczące dawkowania	Zalecenia dotyczące stosowania	Ilość na 1 kurację	Cena katalogowa
<b>Kisiele pektynowe:</b> - z rokitnikiem i jabłkiem, kod: 195431 <b>lub</b> - z borowkami i jagodami, kod: 195432	Składniki wchodzące w skład kisieli poprawiają trawienie i perystaltykę jelit, zawierają silne antyoksydanty. Zawierają prebiotyk inulinę, pektyny oczyszczające organizm i stabilizujące metabolizm oraz błonnik owsa – „ekipę sprzątającą” organizmu, która poprawia pracę układu pokarmowego.	Zalać 180-200 ml gorącej wody i dokładnie wymieszać. Po 2-3 minutach kisiel jest gotowy do spożycia	30 dni	30 opakowań	<b>7,20 PLN</b> x 30 <b>= 216,00 PLN</b>
<b>Kaszka gryczano-amarantusowa z grzybami shiitake,</b> kod: 195433	Kaszka gryczana i amarantusowa to skarbnice naturalnych witamin potrzebnych do utrzymania odporności. To działanie jest wzmocnione dzięki grzybom shiitake i lecytynie. Kaszka nie zawiera barwników, substancji zapachowych, konserwantów i wzmacniaczy smaku.	Zalać 75-80 ml gorącej wody i dokładnie wymieszać. Po 3-5 minutach produkt jest gotowy do spożycia	W ciągu dnia	1 opakowanie	<b>8,10 PLN</b> (1 porcja)
<b>Zupa kremowa z brokułem, dynią i soczewicą,</b> kod: 195434	Szpinak zawiera kwas foliowy, który bierze udział w syntezie dopaminy pomagającej zachować spokój. Marchew, dynia i inne pomarańczowe warzywa są bogate w prowitaminę A i beta-karoten. Składniki te wzmacniają naczynia krwionośne mózgu i normalizują obieg krwi w ośrodkowym i obwodowym układzie nerwowym. To skutecznie likwiduje stres i poprawia nastrój.	Zalać 100-120 ml wrzątku i dokładnie wymieszać. Po 2-3 minutach produkt jest gotowy do spożycia	W ciągu dnia	1 opakowanie	<b>8,10 PLN</b> (1 porcja)

\* Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej do spożycia porcji w ciągu dnia. Preparat nie jest lekiem.

\* Przeciwwskazania – indywidualna nietolerancja na którykolwiek ze składników, ciąża, karmienie piersią i in. Przed zastosowaniem zaleca się konsultację z lekarzem.

### Zwiększamy efekty za pomocą kosmetyków

Zapewnij sobie chwile rozkoszy. Kosmetyki SPA od TianDe podarują Ci prawdziwy relaks w domowych warunkach.

<b>Sól do ciała</b> (z serii SPA technology lub Hainan Tao – dowolna do wyboru)
<b>Peeling do ciała</b> (dowolny do wyboru), kod: 30201, 30203, 30204, 30205, 30207
<b>Bogaty krem do ciała z algami morskimi</b> , kod: 32620
<b>Kremowe mleczko do ciała „Słoneczne oliwki”</b> , kod: 32604
<b>Kąpiele solne do stóp Master Herb</b> , kod: 41320, 41321, 41322