

Alapvető vitaminok, ásványi anyagok (A-, D3-, K2-, Krill olaj Omega-3, B-vitaminok, Izotóniás italpor/Magnézium, Cink + Réz, Jód + Szelén)

Azon mikrotápanyagok erősítik a piramis alapját, amelyek hiánya leginkább jellemzi a 21. századi táplálkozási szokásokat. Pótlásuk számos egészségügyi kondíció esetében kikerülhetetlen (immun-, hormonrendszeri és anyagcsere problémák), és katalizátorként a többi specifikusabb hatóanyag, a piramis további emeleteinek hasznosulását segítik.

A vízben oldódó formulák hatásait (B-vitaminok, Izotóniás italpor/Magnézium, Cink + Réz, Jód + Szelén) viszonylag hamarabb érezkelhetjük, míg a zsírban oldódó komponensek (A-, D3-, K2-, Krill olaj Omega-3) fogyasztása hosszú távon mutatkozik meg: 6-9-12 hónap után. Az alapvető vitaminok és ásványi anyagok dinamikus egyensúlya biztosítja a megelőzés egyik legfontosabb lépéseit.

Folyamatosan érdemes használni őket, hogy a hiányállapotokat elkerüljük, napi 1 kapszula minden nap, vagy minden másnap. A napi dózis is fontos, de ennél fontosabb a kúra hossza!

Máj támogatása (Kolin & Inozitol, Glutathion & NAC, Kurkuma, Brokkoli & Mártatóvis)

A YiYa piramis egyik kiemelkedő összetevője, mert elengedhetetlen feladattá vált a jelenünket jellemző civilizációs betegségek elterjedése miatt. A máj nem megfelelő, kompenzált működése is összekapcsolódik a hormon-, immun- és emésztőrendszeri problémákkal, vagy az alapvető vitaminok, ásványi anyagok nem kielégítő hasznosulásával. Munkakörülmények, a környezeti ártalmak, a fokozott stressz, a feldolgozott élelmiszerekben gazdag étkezés, a gyógyszerek túlzott használata, mind a máj többlet munkáját eredményezik. Évente minimum 4-6-9 hónapos kúrát javasolunk a májtámogató hatóanyagokból (problémafüggő).

Kötőszövet építők (Kollagén, Hialuronsav, Rezveratrol, C-vitamin, Lizin)

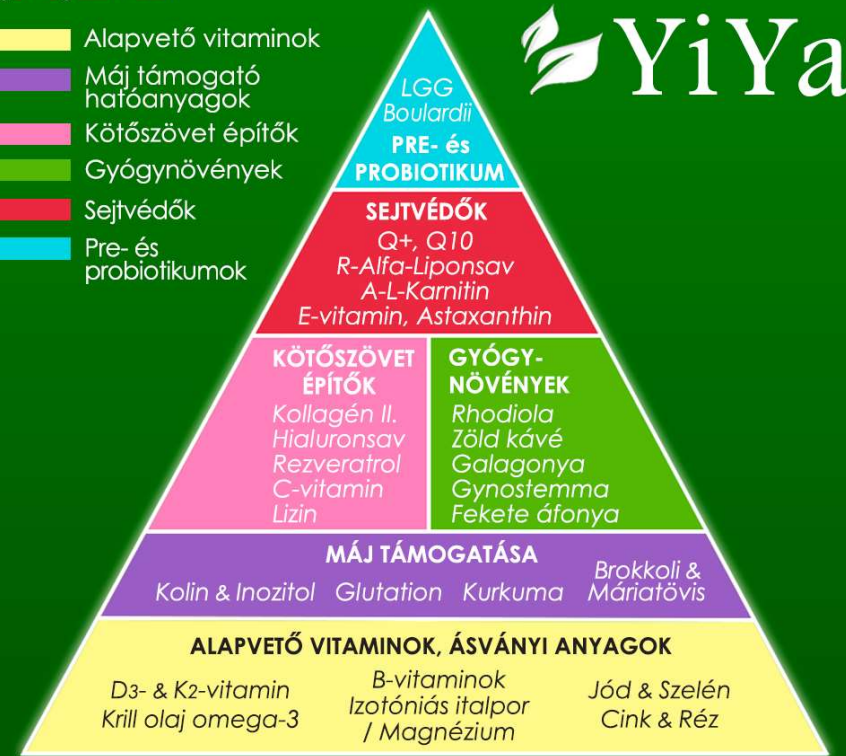
A kötőszövetek erősítésének kérdése általános feladattá vált, hiszen az érfal, bőr problémák, a porc és ízületi degenerációk, elváltozások gyakorisága egyre növekvő tendenciát mutat. A 21. századi táplálkozás nemcsak a kollagén típusú fehérjékben szegény, hanem a nem kiegyensúlyozott életmód is hozzájárul a saját kollagénszintézisünk hanyatlásához (oxidációs folyamatok, testünk egyoldalú idegybevétele stb.). Ezért is fontosak a flavonoidok, a gyógynövények, az alapvető vitaminok és ásványi anyagok pótlási kombinációi a piramis alapjaival. Kúraszerűen alkalmazzuk őket, 3-4 hónapos ciklusokban.

Általános útmutató a hatóanyagok használatához

Ebben a rövid leírásban segítséget kívánunk nyújtani a hatóanyagok közötti eligazodásban, és alapvető összefüggésekre szeretnénk felhívni a figyelmet. A természetes hatóanyagok egy egyszerűsített rendszerét ábrázoltuk a piramis alakú ábrán. Az alapvető vitaminok, ásványi anyagok helyezkednek el alul, és erre épülnek a speciális cél szolgáló összetevők, mint pl. a gyógynövények.

Általános alapelv, hogy kerüljük az izolált, egykomponensű hatóanyagok használatát. (pl. C-vitamin, D-vitamin önmagában). Természetes társaiktól elkülönítve a hatóanyagok egyoldalú élettani hatást fejtenek ki, ami a szervezetünk számára idegen, és ez hosszú távon egészségtelen lehet!

- Alapvető vitaminok
- Máj támogató hatóanyagok
- Kötőszövet építők
- Gyógynövények
- Sejtvédők
- Pre- és probiotikumok



Lehetőleg mindig alulról felfele építkezzünk. Erősítsük meg szervezetünket alapvető vitaminokkal, pótoljuk a hiányzó ásványokat, majd a gyógynövényeket célozva, kombinálva, konkrét problémák elleni védekezésre használjuk.

Gyógynövények (Rhodiola, Zöld kávé, Galagonya, Gynostemma, Fekete áfonya, Fűrészpálma stb.)

A növények célzott, terápiás hatással rendelkeznek, kúraszerűen használjuk őket 4-6-8 hónapig. Utána tartunk 1-2 hónap szünetet, vagy kombináljuk más növényekkel. Továbbá vegyük figyelembe a piramis alapjait is.

A gyógynövények pozitív hatásai széles skálán mozognak: stresszhormonok kiegyenlítése, immun- és hormonrendszer támogatása, fokozott gyulladáscsökkentés.

Szervezetünk karbantartására, javítására lehetőleg minél több, hasonló hatású növényt használjunk, kis-közepes dózisokban, hogy elkerüljük az esetleges mellékhatásokat, és kiterjesszük a molekulák működési tartományát (szinergikus hatását). A YiYa termékek összetétele ezt a filozófiát követi. Napi 1 kapszula egy gyógynövényes termékből általában elegendő, de javasoljuk, hogy kombináljuk a termékeket, és ne támaszkodjunk túl sokáig kizárólag egyetlenegy, általunk megszokott termékre vagy kombinációra.

Sejtvédők, sejtenérgiát termelő anyagok (Q+, Q10, R-A-liponsav, A-L-karnitin, E-vitamin, Astaxanthin)

Általános regeneráló, "fiatalító" anyagokként tekint rájuk a tudomány, amelyek rendkívül sokoldalúak, sejteken belül fejtik ki hatásukat, és viszonylag gyorsan hatnak, 1-3 hónapon belül. A szervezet is előállítja őket kis mennyiségben, azonban komoly hatásukat rendszeres étrendi kiegészítéssel érhetjük el. Idős embereknek különösen fontosak, és azoknak, akik szeretnék sokáig megőrizni vitalitásukat, fiatalokra jellemző egészségi állapotukat.

Pre- és probiotikumok (LGG probiotikum, Saccharomyces Boudardii, Sunfiber rost)

Az innovatív kutatási eredmények által derült fény a jótékony baktériumok szerepkörére, amelyek szintén pozitívan befolyásolják egészségügyi állapotunkat. A felborult mikrobiom a túlhajszolt életmód, a nem kiegyensúlyozott étkezési szokások eredménye, amely nemcsak emésztőrendszeri problémákat (puffadás, hasmenés stb.) idéz elő, hanem az általános gyulladásszint növekedésével is járhat.

Kúraszerűen alkalmazzuk őket, 2-3 hónapos ciklusokban, és mindenképpen ajánljuk a piramis többi összetevőjének figyelembe vételét.

Az egészségünk megőrzése egy többtényezős feladat. Szervezetünket a hatóanyagok mellett, a minőségi táplálkozással, a rendszeres, friss levegőn, napfényben eltöltött testmozgással, az elegendő alvással és a stressz csökkentésével is erősíteniünk kell.