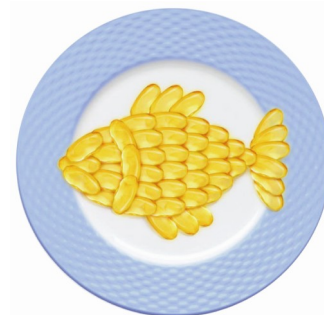


ODPORNOŚĆ Z RYBY

**Jak ustrzec się przed grypką i przeziębieniem?
Jak wzmocnić swoją ODPORNOŚĆ na przedwiośniu!**



Zima to okres wzmożonych zachorowań na wszelkiego rodzaju infekcje. Spośród nich najczęstsze, to przeziębienia i grypa. Większość z nas cierpi wtedy z powodu kataru, bólu gardła lub kaszlu. Tegoroczna zima okazała się szczególnie nieprzyjazna. Przeziębienia i grypa rozprzestrzeniają się bardzo szybko. Kolejną falę zachorowań lekarze zapowiadają w okresie przesilenia wiosennego. Kiedy mrozy ustają, wirusy i bakterie uaktywniają się ze zwiększoną siłą. Nasze organizmy, osłabione po okresie zimowym, potrzebują wzmocnienia, aby bronić się przed ich atakiem.

Co robić, by ustrzec się przed grypką i przeziębieniem?

Zdrowy organizm broni się przed zakażeniem uruchamiając mechanizmy obronne. Naturalne metody wzmocnienia odporności to m.in. aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, odpowiednia ilość snu, ale przede wszystkim odpowiednia dieta bogata w warzywa i ryby morskie.

Tłuste ryby morskie są najlepszym źródłem kwasów omega-3 (wśród nich najważniejsze to EPA i DHA), które pełnią istotną rolę we wzmocnianiu odporności organizmu. Kwasy tłuszczowe omega-3 są niezbędne dla życia człowieka. Niedobór tych kwasów zmniejsza zdolność obronną układu immunologicznego. Osoby, które w swojej diecie nie uwzględniają wystarczającej ilości tłustych ryb morskich, mogą dostarczyć kwasy omega-3 poprzez suplementację odpowiednimi produktami. Przy wyborze bardzo ważna jest jakość produktu, jego pochodzenie i zawartość kwasów omega-3, która powinna pokrywać lub być bliska dziennemu zapotrzebowaniu. Te warunki spełnia norweski preparat Triomar Odporność. W budowaniu odporności istotne jest wspomaganie działania kwasów omega-3 odpowiednio wyselekcjonowanymi



Odporność o każdej porze roku.

witaminami. Ostatnie badania naukowe dowodzą, że szczególną rolę we wspomaganiu systemu immunologicznego ma **witamina D3** (jest ważniejsza nawet niż witamina C). Jej niedobór ma wpływ na częstszą zapadalność na infekcje. Odpowiednie połączenie kwasów omega-3 i witaminy D3 występujące w produkcie Triomar wspomaga funkcjonowanie naszego układu immunologicznego.

Kwasy tłuszczowe omega-3 są niezbędne dla życia człowieka, wchodzić w skład każdej komórki naszego ciała. Wpływają korzystnie na odporność, nasilając odpowiedź im-

munologiczną na patogeny, czyli tym samym poprawiają odporność naturalną. Oznacza to, iż odpowiednia podaż kwasów omega-3 wzmacnia układ immunologiczny i usprawnia jego funkcjonowanie, chroniąc organizm przed infekcjami i skracając ich przebieg.

Zdrowie z Norwegii!

Bierzmy przykład z Norwegów! Morze zawsze odgrywało ważną rolę dla mieszkańców Norwegii. Jego bliskość miała i ma duży wpływ na zwyczaje żywieniowe w tym kraju. Norwegowie to naród w Europie, w którym najwięcej jest osób dożywających wieku 100 lat w pełnym zdro-

Association Between Serum 25-Hydroxyvitamin D Level and Upper Respiratory Tract Infection in the Third National

Health and Nutrition Examination Survey
Adit A. Ginde, MD, MPH; Jonathan M. Mansbach, MD; Carlos A. Camargo Jr,

MD, DrPH, Arch Intern Med/Vol 169 (no. 4), Feb 23, 2009.

► wiu! Spożywają oni bardzo dużo ryb morskich, a dodatkowo specjalizują się w wytwarzaniu produktów pochodzących z ryb i zawierających kwasy omega-3.

W naszej diecie brakuje ryb morskich!

Eksperti ds. żywienia rekomendują spożywanie ryb morskich przynajmniej 2 razy w tygodniu. Jednak wyniki badań **WOBASZ** wskazują na bardzo niskie spożycie ryb morskich w naszym kraju. Niemal 80% Polaków je ryby raz w tygodniu lub rzadziej (w niektórych województwach np. świętokrzyskim, średnio spożycie ryb jest bliskie zeru), podczas gdy Norwegowie spożywają ich ponad 4 razy więcej. Dlatego powinniśmy sięgać po suplementy diety typu Triomar Odporność, aby nasza dieta stała się bogatsza o wartościowe składniki.

Jeśli nie jesz wystarczająco dużo ryb...

Aby dostarczyć w naszymu organizmowi odpowiednią dawkę niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych można przyjmować

preparaty z omega-3. Niezwykle ważna jest jednak jakość produktu, jego pochodzenie i zawartość kwasów omega-3, która powinna być bliska dziennemu zapotrzebowaniu (ok.1g) Warto zaufać tu norweskim producentom, którzy o rybach i ich wpływie na zdrowie wiedzą najlepiej. Właśnie dzięki ich doświadczeniom powstał suplement diety Triomar Odporność, który wzmacnia odporność organizmu i pomaga mu bronić się przed infekcjami.

Wieloośrodkowe ogólnopolskie badanie stanu zdrowia ludności – projekt WOBASZ. 2003-2005

Zakład Epidemiologii,
Prewencji Chorób Układu
Krzążenia i Promocji
Zdrowia, Instytut
Kardiologii, Warszawa

Triomar®

ODPORNOŚĆ suplement diety



Cena: ok. 27 zł. W aptekach.

Opakowanie: 60 kapsułek – kuracja miesięczna.

Nie czekaj, aż zachorujesz!

Wzmocnij swoją ODPORNOŚĆ!

Triomar®

ODPORNOŚĆ suplement diety

Już teraz wzmocnij swój organizm nowym suplementem diety **Triomar Odporność**, opracowanym przez norweskich ekspertów.

To produkt wysokiej jakości, o specjalnie dobranym składzie, wzmacniającym odporność. Zapewni Ci on wysoką dawkę

kwasów omega-3 i optymalnie dobrane witaminy D, A i E. Dzięki nim utrzymasz odporność, nawet w sezonie przeziębień. Tylko 2 kapsułki dziennie dla odporności!

TRIOMAR ODPORNOŚĆ, to unikalne połączenie najwyższej jakości składników:

- **wysoka dawka kwasów omega-3**, które mają wpływ na budowanie odporności organizmu
- optymalna dawka **witaminy**

D3, która w świetle ostatnich badań **naukowych** ma szczególną rolę w zachowaniu odporności (większą nawet niż witamina C), a jej niedobór ma wpływ na częstszą zapadalność na infekcje.

- witaminy A i E, które wspomagają funkcjonowanie układu immunologicznego.

TRIOMAR ODPORNOŚĆ
aby zachować odporność,
nawet w okresach wzmożonej
zachorowalności.

Association Between Serum 25-Hydroxyvitamin D Level and Upper Respiratory Tract Infection in the Third National

Health and Nutrition Examination Survey
Adit A. Ginde, MD, MPH; Jonathan M. Mansbach, MD; Carlos A. Camargo Jr,

MD, DrPH, Arch Intern Med/Vol 169 (no. 4), Feb 23, 2009.



Linia produktów Triomar otrzymała nagrodę EKO LAUR Konsumenta 2009. Jest to nagroda poświadczająca wysoka jakość i naturalność produktów.



Linia suplementów diety Triomar, Ekspert Omega-3 została opracowana przez norweskich specjalistów.

Szanowni Państwo, w przypadku pytań prosimy o kontakt z panem Krzysztofem Kieszowski. Dodatkowe zdjęcia i informacje potrzebne do przygotowania materiału chętnie pomożemy zdobyć.

Krzysztof Kieszowski
Project Manager
krzysztof.kieszowski@redpen.pl
tel kom: +48 509 818 001
ul. 11 Listopada 79, 05-091 Warszawa-Ząbki

Melania Wojas
Communication Specialist
melania.wojas@redpen.pl
tel kom: +48 518 619 230

Warszawa-Ząbki tel: 0 22 781 40 51
Katowice tel: 0 32 750 86 43
Gdańsk tel: 0 58 741 90 28
Poznań tel: 0 61 623 18 44
Wrocław tel: 0 71 722 08 57
Lublin tel: 0 81 463 41 96