

# Kyäni<sup>®</sup> Sunset<sup>®</sup>

Mäkká želatínová kapsula obsahujúca Omega-3 mastné kyseliny, vitamín A a D, výživový doplnok

## Kyäni<sup>®</sup> Sunset<sup>®</sup>

Ako ubúda denné svetlo, západný horizont prekypuje červenými farbami západu slnka naznačujúc čas na oddych a obnovenie.

Kyäni **SUNSET**<sup>®</sup> obsahuje Omega-3 (EPA a DHA) získaný z oleja voľne žijúcich rýb.

Pozostáva z tukovo rozpustných živín a bolo vytvorené pre večerné užívanie, keď lipidové činnosti tela sú na maxime. Táto vlastnosť robí z Kyäni **SUNSET**<sup>®</sup> ideálny výživový doplnok pre vodorozpustné živiny ponúknuté Kyäni **SUNRISE**<sup>®</sup>.

V súlade s kultúrou Kyäni, ktorá trvá na stálom zlepšovaní sa, sme stanovili nový vývojový smer, aby sa Kyäni **SUNSET**<sup>®</sup> stalo ešte silnejším a účinnejším. Naďalej obsahuje olej z voľne žijúcich rýb, zdroj Omega-3 mastných kyselín (EPA a DHA) a zdroj vitamínov A a D.

- ▶ **Omega-3** (EPA a DHA) prispievajú k správnej funkcii srdca\*.  
*\*Priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 250 mg EPA a DHA.*
- ▶ **Vitamín A a D** prispieva k správne fungovaniu imunitného systému .
- ▶ **Vitamín A** prispieva k udržaniu zdravej pokožky a dobrého zraku .
- ▶ **Vitamín A** prispieva k zachovaniu zdravých slizníc a k správnej látkovej premene železa.
- ▶ **Vitamín D** prispieva k udržaniu zdravých kostí a k udržaniu správneho fungovania svalov.
- ▶ **Vitamín D** prispieva k správne vstrebávaniu/využitiu vápnika a fosforu a k normálnej hladine vápnika v krvi.

### Omega-3 mastné kyseliny (EPA a DHA) z olejov voľne žijúcich rýb

Počas mnohých rokov si vedci lámali hlavu nad tým, ako je možné, že srdce Eskimákov funguje normálne aj pri strave s vysokým obsahom tukov a cholesterolu. Výskumy odhalili, že Eskimákov ochraňovala predovšetkým ich strava, ktorá sa zakladá hlavne na tuleňoch, veľrybách a rybách, pričom všetky poskytujú vysoký príjem Omega-3 polynenasýtených mastných kyselín.

Rybí olej patrí medzi najbohatšie potravinové zdroje Omega-3 mastných kyselín, a to predovšetkým EPA a DHA.

Omega-3 mastné kyseliny možno nájsť v tukových vrstvách studenovodných rýb a kôrovcov, rastlinách a orechových olejoch, vlašských orechoch, ľanových semienkach, riasach a repkovom oleji, sóji a konopných semienkach.

Najlepším spôsobom zvýšenia konzumácie Omega-3 mastných kyselín (EPA a DHA) je zabudovanie rýb do vašej stravy. Ďalším spôsobom je užívanie výživového doplnku<sup>1</sup>, ktorý poskytuje tieto potrebné živiny.

### Vplyv životného štýlu na imunitný systém

Imunitný systém robí pozoruhodnú prácu pri obrane ľudského tela pred nežiaducimi mikroorganizmami. Niekedy však môže aj zlyhať a nechať baktériám napadnúť ho. Je možné zasiahnuť do tohto procesu a posilniť imunitný systém? Prvým krokom k obrane je voľba správneho životného štýlu. Dodržiavanie všeobecných pokynov správnej životosprávy je najjednoduchším krokom, ktorý môže niekto spraviť pre udržanie silného a fungujúceho imunitného systému. Rovnako ako všetko iné, aj imunitný systém funguje lepšie, pokiaľ je chránený pred nepriaznivými účinkami životného prostredia a je posilnený základnými stratégiami ako:

- ▶ Nefajčite.
- ▶ Udržujte stravu s vysokým obsahom ovocia, zeleniny, celozrnných výrobkov a s nízkym obsahom nasýtených tukov.
- ▶ Cvičte pravidelne.
- ▶ Udržujte zdravú váhu.
- ▶ Dozerajte na krvný tlak.
- ▶ Užívajte alkohol s mierou.
- ▶ Získajte dostatok spánku.
- ▶ Zúčastnite sa pravidelných lekárskech prehliadok pre ľudí konkrétnej vekovej skupiny a rizikovej kategórie

<sup>1</sup> Výživové doplnky nenahrádzajú pestrú stravu