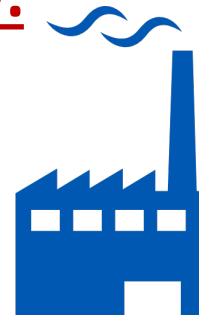




# STRESS – TÄNAPÄEVA ELU LAHUTAMATU KAASLANE

Põhjustajateks tugevad emotsionaalsed läbielamised –  
positiivsed ja negatiivsed

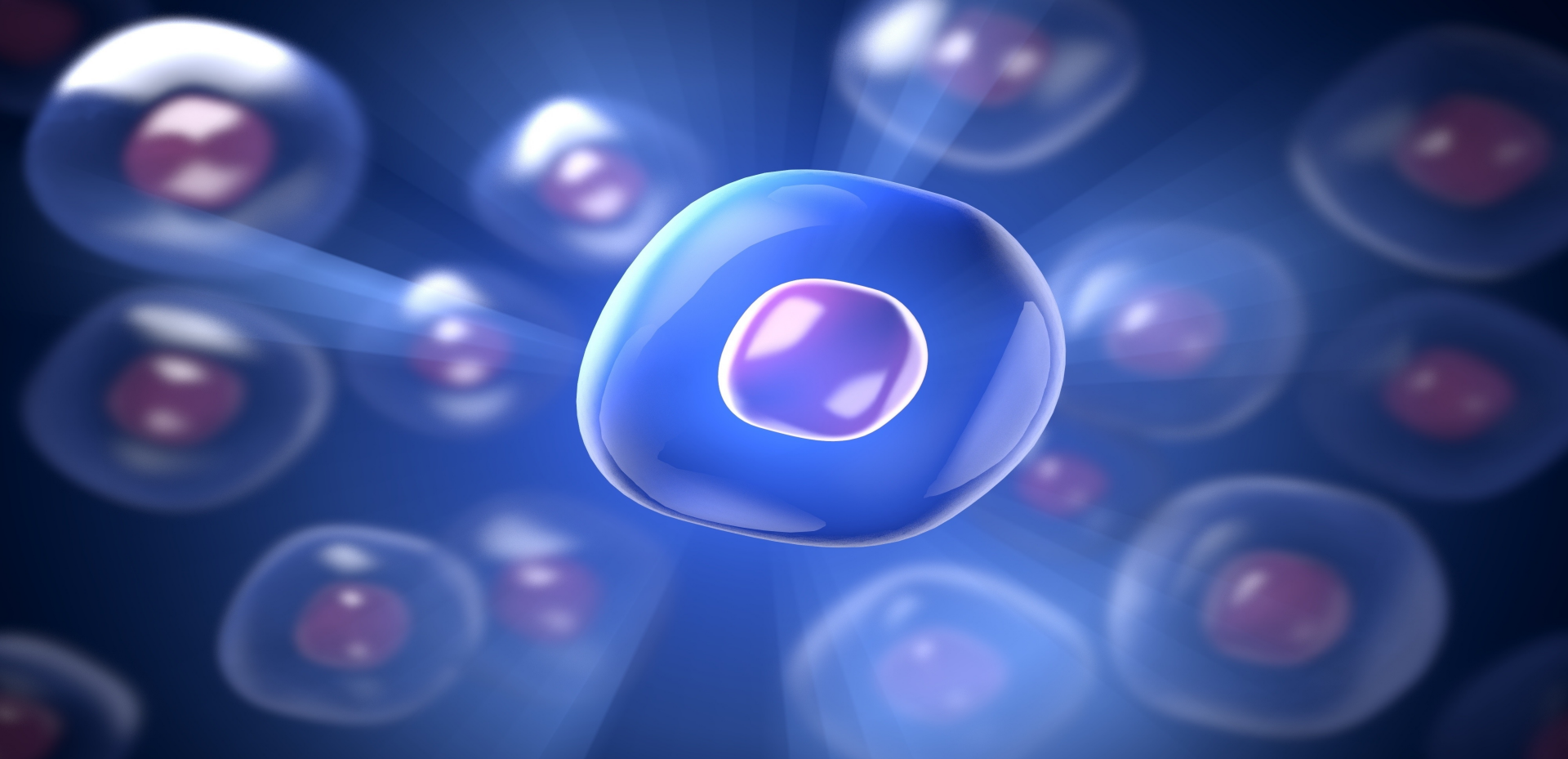
## MUUD STRESSI TEKITAVAD FAKTORID:



# TULEMUS – KEHARAKKUDE HÄVIMINE



**ORGANISMI KULUMINE, KIIRE VANANEMINE JA HAIGUSED**

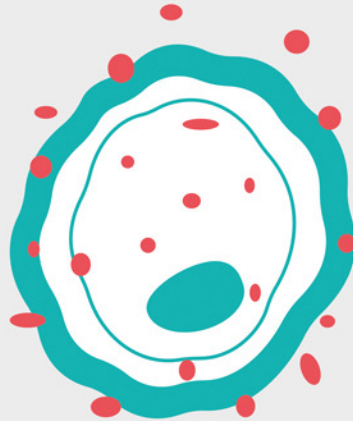


**KÕIK SAAB ALGUSE ÜHEST KEHARAKUST**

# OKSÜDATIIVNE STRESS



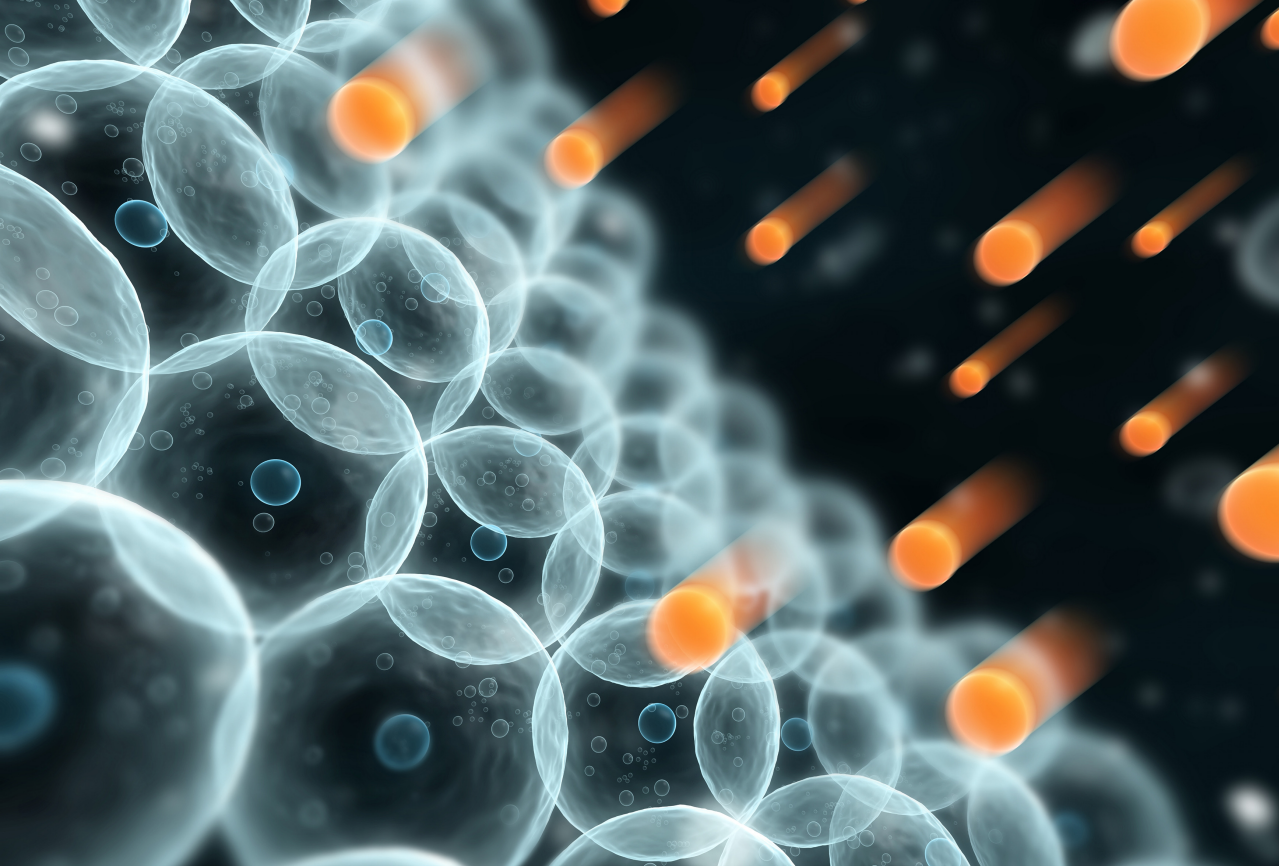
Terve keharakk



Vabade radikaalide  
rünnak



Kahjustatud  
keharakk



1 päeva jooksul  
tekib rakus  
umbes 1 triljon  
vabased  
radikaale

VABAD RADIKAALID: MOLEKULAARSED TERRORISTID

Внеклеточная жидкость

Ионы Калия ( $K^+$ )

Sodium-potassium  
exchange pump

Ионы  
Натрия ( $Na^+$ )

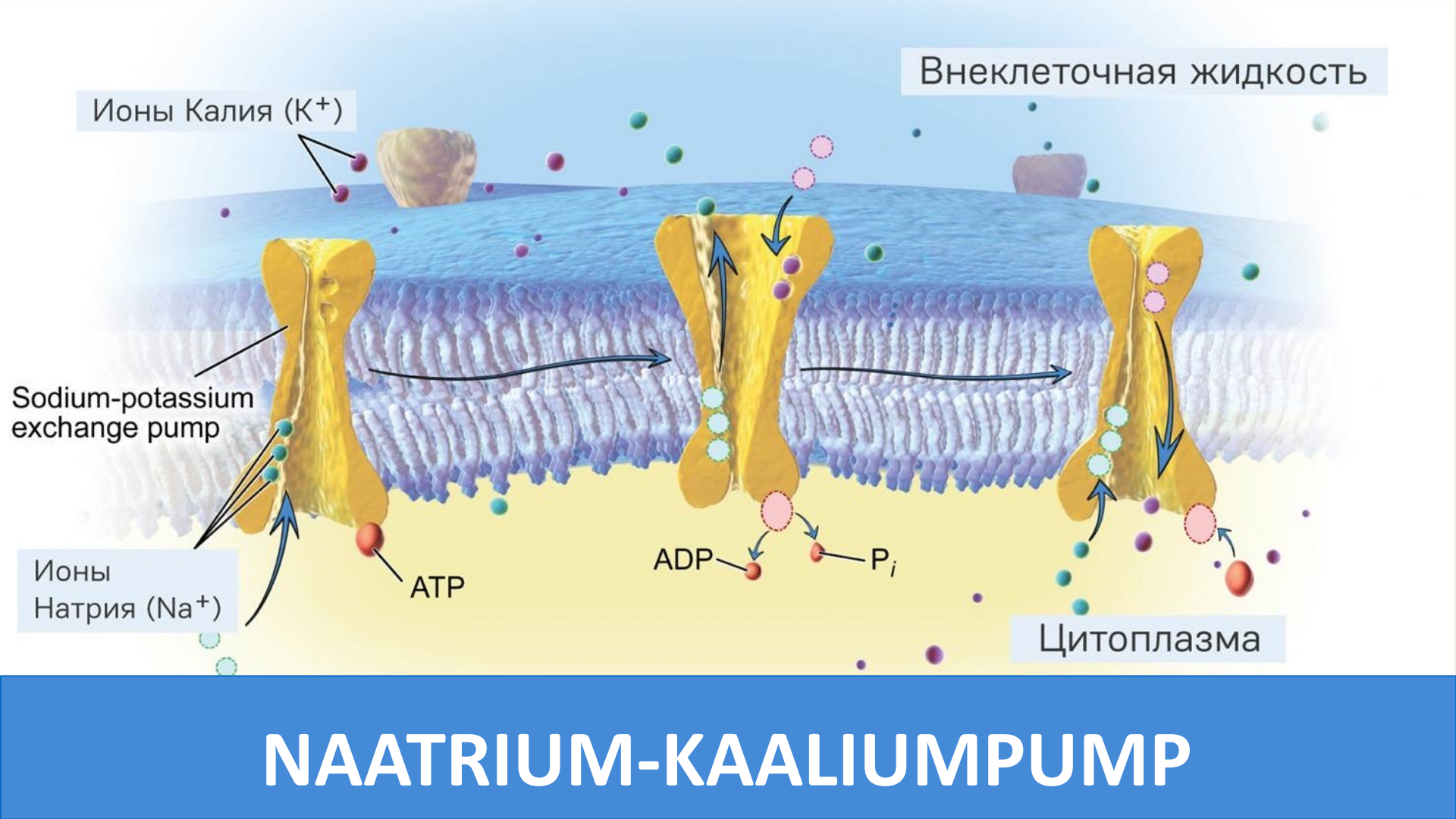
ATP

ADP

$P_i$

Цитоплазма

# NAATRIUM-KAALIUMPUMP



# EVOLUTSIOONILE MITTEVASTAVUS

Meie vanemate toidulaud



kaalium



naatrium

Kaasaegne toiduratsioon



kaalium



naatrium



# PERIODIC TABLE OF ELEMENTS

- SEMICONDUCTORS
- OTHER NONMETALS
- HALOGENS
- NOBLE GASES
- HYDROGEN
- ALKALI METALS
- ALKALINE-EARTH METALS
- TRANSITION METALS
- OTHER METALS

STATE OF MATTER  
LIQUID   ARTIFICIAL   UNKNOWN

1 Hydrogen 1.008	2 Helium 4.0026
3 Lithium 6.941	4 Beryllium 9.0122
5 Boron 10.811	6 Carbon 12.011
7 Nitrogen 14.007	8 Oxygen 15.999
9 Fluorine 18.998	10 Neon 20.180
11 Sodium 22.990	12 Magnesium 24.305
13 Aluminum 26.982	14 Silicon 28.086
15 Phosphorus 30.974	16 Sulfur 32.065
17 Chlorine 35.453	18 Argon 39.948
19 Potassium 39.098	20 Calcium 40.078
21 Scandium 44.956	22 Titanium 47.867
23 Vanadium 50.942	24 Chromium 51.996
25 Manganese 54.938	26 Iron 55.845
27 Cobalt 58.933	28 Nickel 58.693
29 Copper 63.546	30 Zinc 65.38
31 Gallium 69.723	32 Germanium 72.630
33 Arsenic 74.922	34 Selenium 78.96
35 Bromine 79.904	36 Krypton 83.80
37 Rubidium 85.468	38 Strontium 87.62
39 Yttrium 88.906	40 Zirconium 91.224
41 Niobium 92.906	42 Molybdenum 95.94
43 Rhenium 186.207	44 Ruthenium 101.07
45 Rhodium 102.906	46 Palladium 106.36
47 Palladium 106.36	48 Silver 107.868
49 Cadmium 112.411	50 Mercury 200.59
51 Indium 114.818	52 Tin 118.710
53 Antimony 121.757	54 Tellurium 127.60
55 Bismuth 208.980	56 Lead 207.2
57 Francium 223	58 Radium 226
59 Actinium 227	60 Thorium 232.0377
61 Protactinium 231	62 Uranium 238.02891
63 Thallium 204.38	64 Lead 207.2
65 Bismuth 208.980	66 Polonium 209
67 Astatine 210	68 Radon 222
69 Thallium 204.38	70 Lead 207.2
71 Bismuth 208.980	72 Polonium 209
73 Astatine 210	74 Radon 222
75 Bismuth 208.980	76 Polonium 209
77 Astatine 210	78 Radon 222
79 Bismuth 208.980	80 Polonium 209
81 Astatine 210	82 Radon 222
83 Bismuth 208.980	84 Polonium 209
85 Astatine 210	86 Radon 222
87 Francium 223	88 Radium 226
89 Actinium 227	90 Thorium 232.0377
91 Protactinium 231	92 Uranium 238.02891
93 Neptunium 237	94 Plutonium 244
95 Americium 243	96 Curium 247
97 Berkelium 247	98 Californium 251
99 Einsteinium 252	100 Fermium 253
101 Mendelevium 258	102 Nobelium 259
103 Lawrencium 260	104 Rutherfordium 261
105 Dubnium 262	106 Seaborgium 263
107 Bohrium 264	108 Hassium 265
109 Meitnerium 266	110 Darmstadtium 267
111 Roentgenium 268	112 Copernicium 269
113 Nh 270	114 Fl 271
115 Mc 272	116 Lv 273
117 Ts 274	118 Og 276

SYMBOL — Fe  
NAME — Iron  
55.845

STATE OF MAT  
GAS   LIQUID

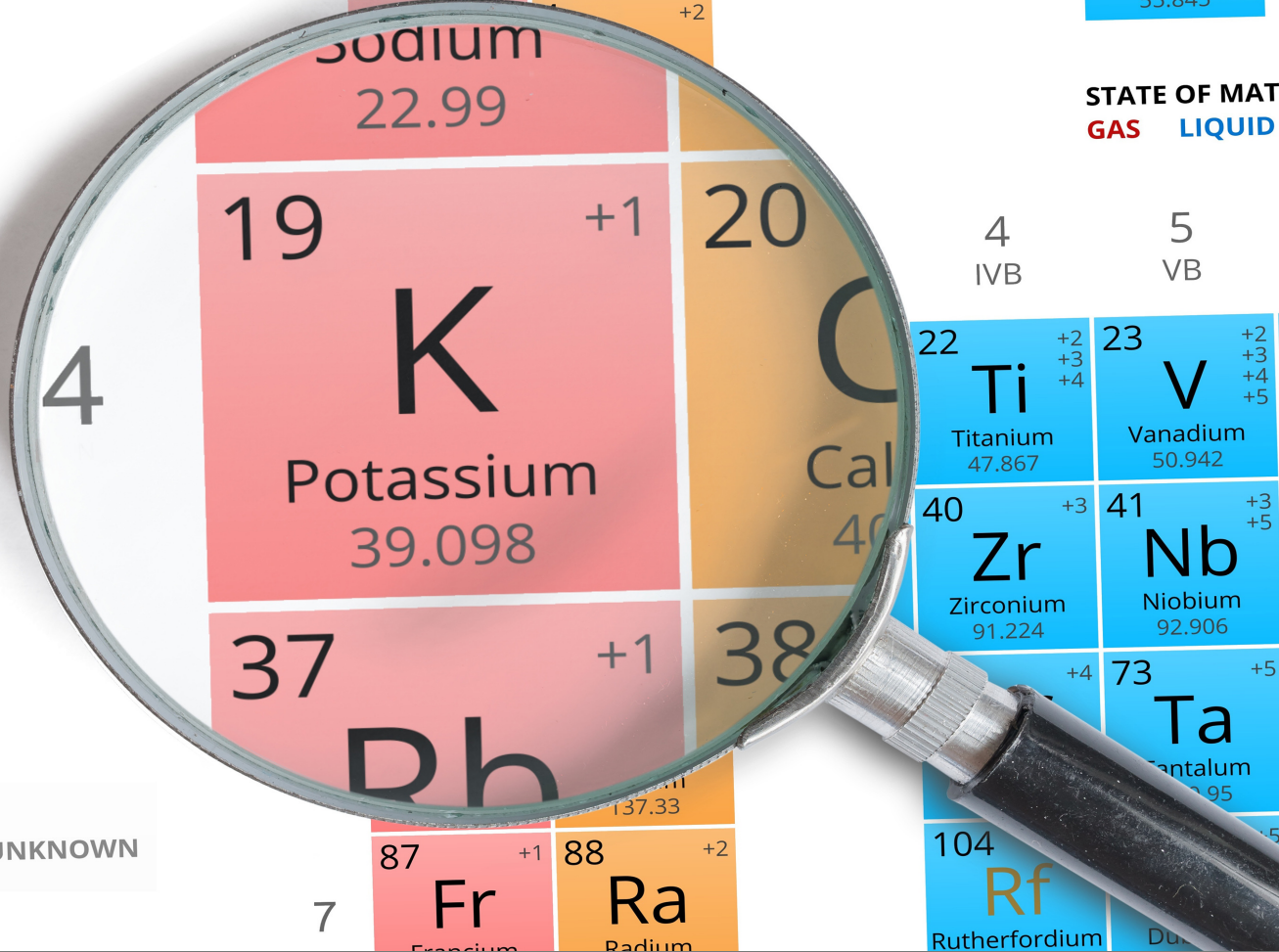
4   5  
IVB   VB

22 Ti Titanium 47.867	23 V Vanadium 50.942
--------------------------------	-------------------------------

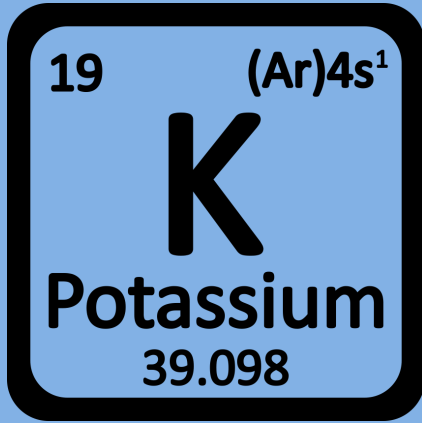
40 Zr Zirconium 91.224	41 Nb Niobium 92.906
---------------------------------	-------------------------------

72 Hf Hafnium 178.49	73 Ta Tantalum 180.948
-------------------------------	---------------------------------

104 Rf Rutherfordium 261	105 Db Dubnium 262
-----------------------------------	-----------------------------



# Kaaliumi funktsioonid



- Happe-aluse tasakaalu hoidmine
- Rakkudevaheliste kontaktide hoidmine
- Rakkude bioelektrilise aktiivsuse kindlustamine
- Närvi-lihase erutuse toetamine
- Osaleb südame kontraktsioonide regulatsioonis
- Vee ja soola tasakaalu hoidmine organismis
- Süsivesikute ja valkude ainevahetuse katalüsaator
- Vererõhu taseme hoidmine
- Neeru eritusfunktsioonis osalemine



# Kaaliumivaegus

- Väsimus ja unisus
- Apatia, psühholoogiline kurnatus
- Hüperaktiivsus, ärritavus
- Lihasvalu
- Südamerütmihäired
- Krooniline kõhukinnisus
- Turse
- Raskendatud hingamine



Kaaliumi soovituslik päevanorm on **3500mg**

Ohtra kaalumisisaldusega on **banaanid, mesi, kala, pähklid, aprikoosid, oad, kuivatatud ploomid ja rosinad.**



**TÄNAPÄEVAL EI  
SAA INIMESED  
TOIDUGA  
PIISAVALT  
KAALIUMI.**



**Kui olete  
aktiivne  
spordiharrastaja,  
siis teie  
kaaliumivajadus  
on **veelgi  
suurem!****

# PENTOKAN



**AKTIIVNE VALEM  
(KAALIUM + C-VITAMIIN + RIBOOS)**

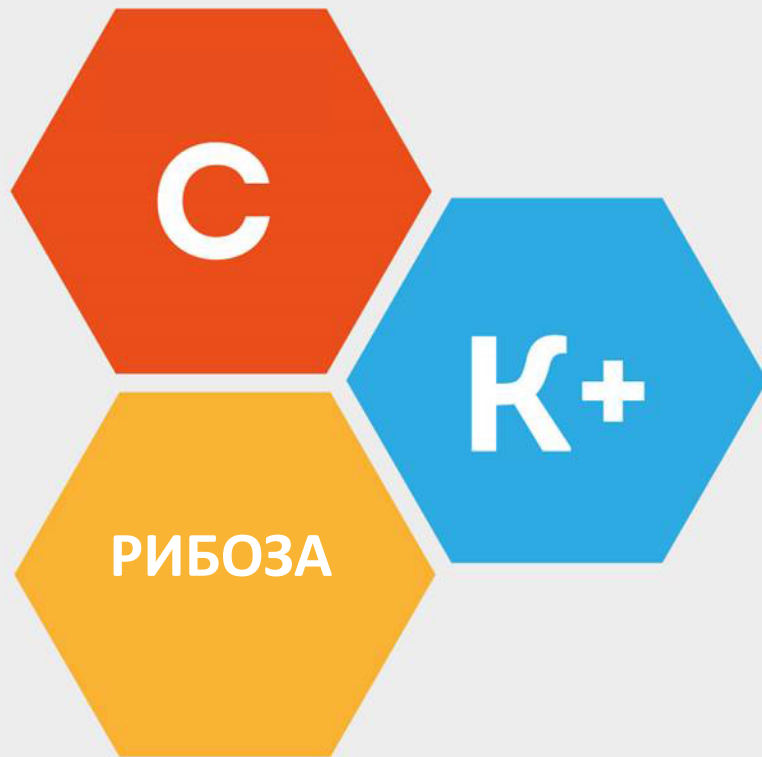


**KERGELT OMASTATAV**



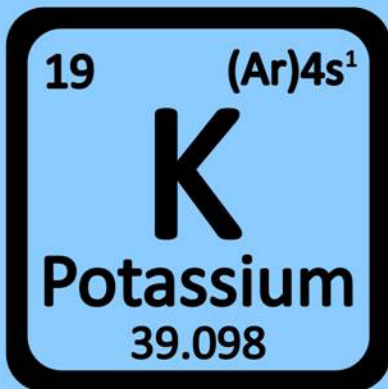
**RAKUSISESE METABOLISMI TÕHUS  
REGULEERIJA**

# VALEM





# KAALIUM



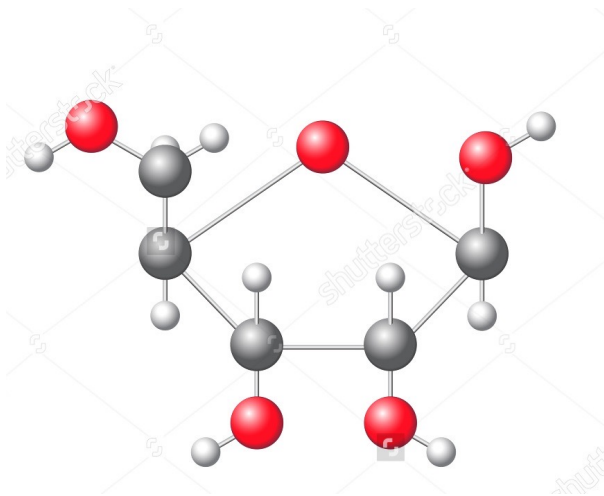
Tänu tablettide lahustavusele on kaaliumi omastavus kuni

**97,5 %**



**PENTOKAN – KAALIUMI ALLIKAS**

äärmiselt oluline rakusisese ainevahetuse reguleerimiseks ja toetamiseks



**Riboos – pentooside rühma kuuluv  
motosahhariid (looduslik süsivesik)**

**Riboosi tarbimine parandab ATP  
tootlikkust kuni**

**300 – 400%**

**Suurendab rakkude tootlikkust kuni**

**700%**



## C-vitamiin

Mängib toote valemis transportija rolli, soodustades kaaliumi kiiret ja efektiivset liikumist rakkudesse.

# 1 minut ja valmis!



**Lahustage 1 tablett 60ml vees või mahlas.**

**1 tablett 1-2 korda päevas enne või söögi ajal.**

# PENTOKAN



# RANGELT SOOVITUSLIK



- FÜÜSILISELT AKTIIVSETELE INIMESTELE
- ŠOKOLAADI JA KOHVI ARMATAJATELE, ALKOHOLI TARBIJATELE
- STRESSI JA NÄRVILISUSE KÄES VAEVLEVATELE INIMESTELE
- SOOLASE TOIDU ARMATAJATELE JA NEILE, KELLEL POLE VÕIMALIK REGULAARSELT TOITUDA
- SÜDAMEHAIGUSTE RISKI ALL KANNATAVATELE INIMESTELE



1 pakend = 20 kihisevad tabletid

**18,75 t.ü. jaehind**

**15,00 t.ü. klubihind**

**7,5 punkte**