



Oceanmin

Deep Ocean Minerals

Väsimus – moodsa elurütmi tagajärg

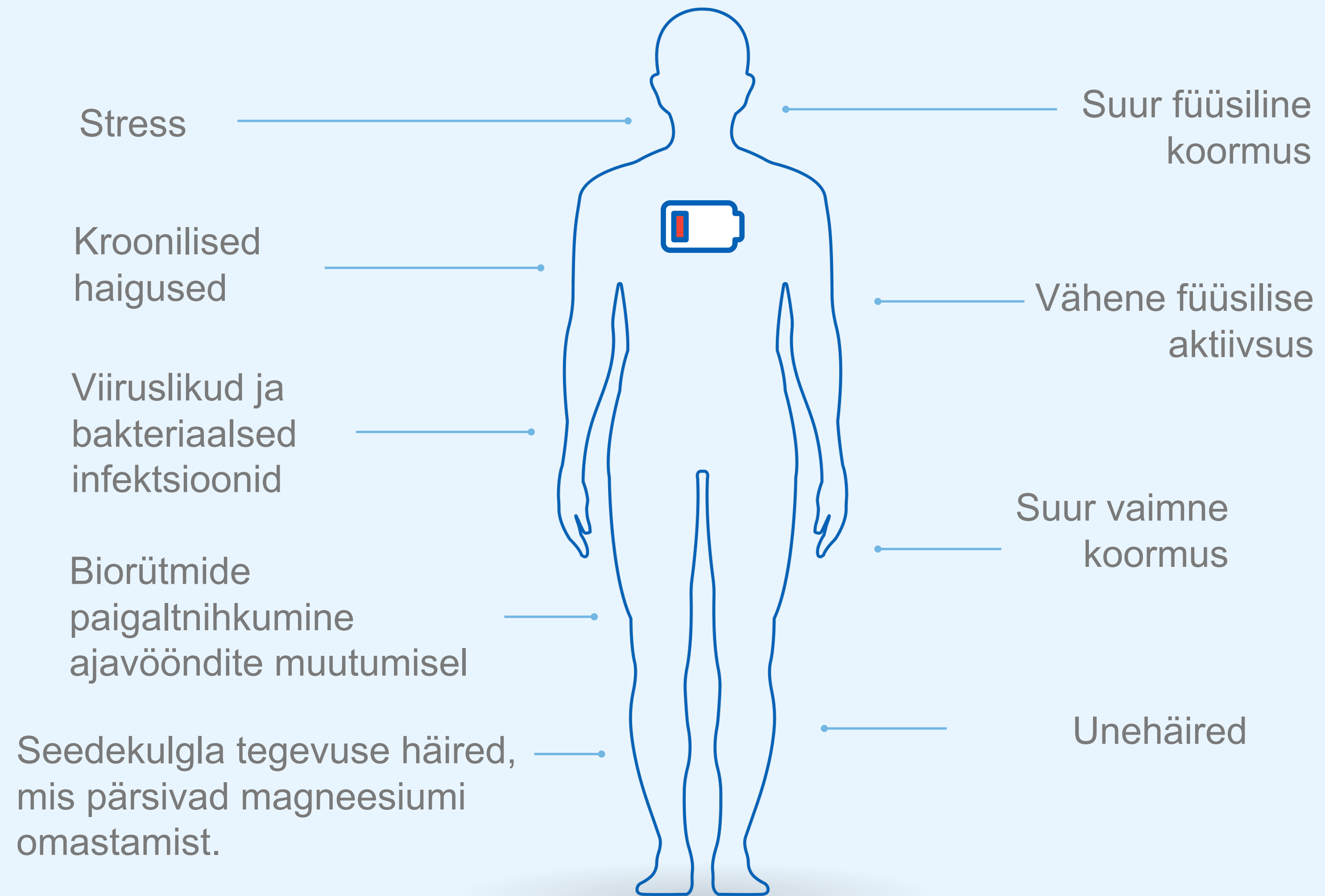
**Avedisova, A. S. Antiasteenilised ravimid kui esimene valik asteeniliste häirete ravis // Venemaa Meditsiiniajakiri 2004. Nr 22. lk 1290.*

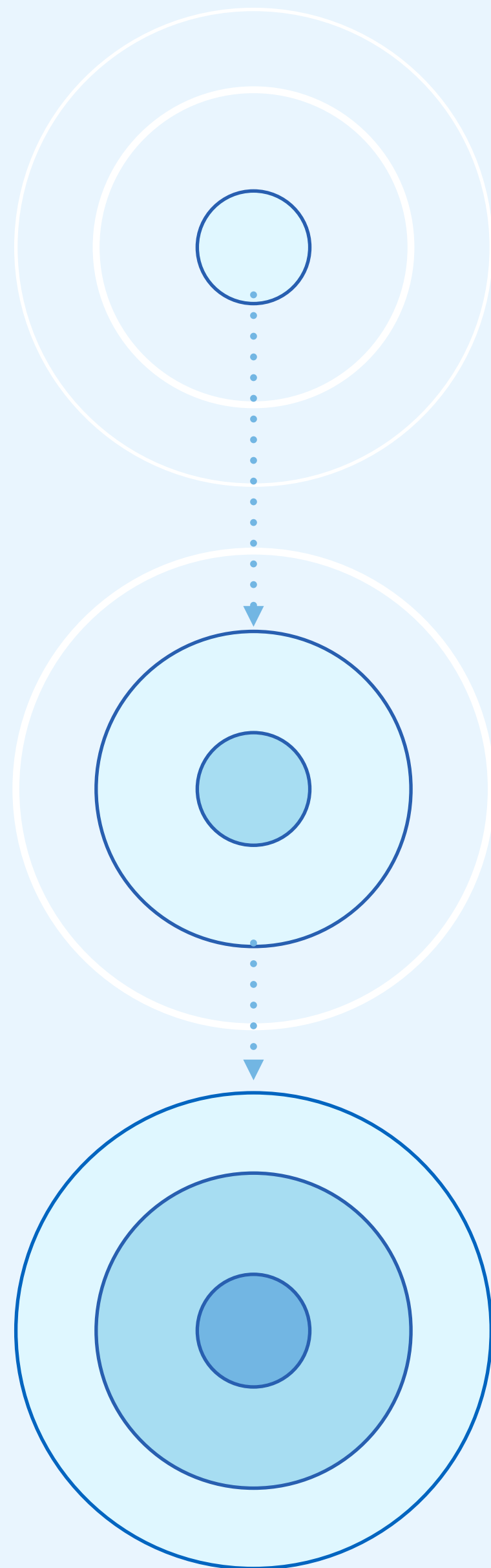
**Avedisova, A. S. Asteeniliste seisundite ravi // Farmaatsiaajakiri 2003. Nr 3 (282). lk 15–16.*

**Vorobjova, O. V. Astenia kui mitmetahuline fenomen // Venemaa Meditsiiniajakiri 2012. Nr 5. lk 248–252.*

**Lebedev, M. A., Palatov, S. J., Kovrov, G. V. Neuroosid (kliiniline pilt, kulg, ravi) // Venemaa Meditsiiniajakiri Meditsiiniline ülevaade 2013. Nr 3. lk 165–168.*

Väsimuse põhjused





Väsimus on sümptom, mitte eraldi seisund.

Energia, töövõime ja motivatsiooni vähenemine.

Väsimuse tagajärjel võib tekkida kurnatus.

Keskendumisraskused, ärevus, nõrkus, unehäired, ärrituvus, ülemäärane valgustundlikkus.

Üleväsimus kui kroonilise väsimuse tagajärg on tervisele ohtlik.

Unehäired, apaatia, südame rütmihäired ja hingamishäired, ülemäärane higistamine, peavalu, pearinglus, pidurdusprotsessid, lihasvalu, immuunsuse vähenemine.

Krooniline väsimus ja emotsionaalne läbipõlemine on meie sajandi levinud diagnoosid

90% kroonilise väsimuse juhtumitest jäävad diagnoosimata

51% täiskasvanud inimestest kannatavad väsimusega seotud stressi all

70% inimestest tunnevad igapäevaselt tööl väsimust

20% surmaga lõppenud liiklusõnnetustest on seotud sõidukijuhi väsimusega

* Läbipõlemise sündroom on tähistatud rahvusvahelise haiguste klassifikatsiooni (ICD-11) kataloogis koodiga QD85. Vastav otsus langetati Genfis äsjatoimunud Maailma Tervise Assamblee istungil. Uus kataloog jõustub 1. jaanuaril 2022. aastal.

Väsimusnäitajad Norra üldpopulatsioonis: normatiivsed andmed ja seosed. *Jon håvard loge, øivind ekeberg, stein kaasa. Fatigue in the general norwegian population: normative data and associations. Journal of psychosomatic research. Volume 45, issue 1, 1998, pages 53-65.*

* Riikliku Julgeolekunõukogu (NSC www.nsc.org) 2018. aasta aruande kohaselt tunneb kaks kolmandikku USA töötajates töökohal väsimust. See tähendab, et 160 miljonist Ameerika töötajast kannatab peaaegu 107 miljonit äsimuse all. Tugevat või kroonilist väsimust defineerib NSC kui „väsimustunnet, unisust, vähenenud energiat ja suurenenud jõupingutusi, mida on tarvis ülesannete täitmiseks vajalikul tasemel.“

Väsimuse ja kroonilise väsimussündroomiga sarnased kaebused üldpopulatsioonis. *Marjolein van't Leven, Gerhard A. Zielhuis, Jos W. Van der meer, André L. Verbeek, Gijs Bleijenbergh, Fatigue and chronic fatigue syndrome-like complaints in the general population, European Journal of Public Health, Volume 20, Issue 3, june 2010, pages 251–257,*

* Meditsiiniinstituudi (IOM) 2015. aasta aruande kohaselt kannatab Ameerika Ühendriikides kroonilise väsimussündroomi (CFS) all kuni 2,5 miljonit inimest, kusjuures 90% neist juhtudest jäävad diagnoosimata.

Võrreldes tugeva väsimustundega, mida saab leevendada piisava puhkuse ja lõõgastumisega, on CFS invaliidistav ja pikaajaline haigus, mida puhkamine ei leevenda. See on haigus, millest sageli ei saada aru ega diagnoosita nii patsiendi kui ka arsti teadmatuse tõttu. (<https://www.cdc.gov/me-cfs/about/index.html>)

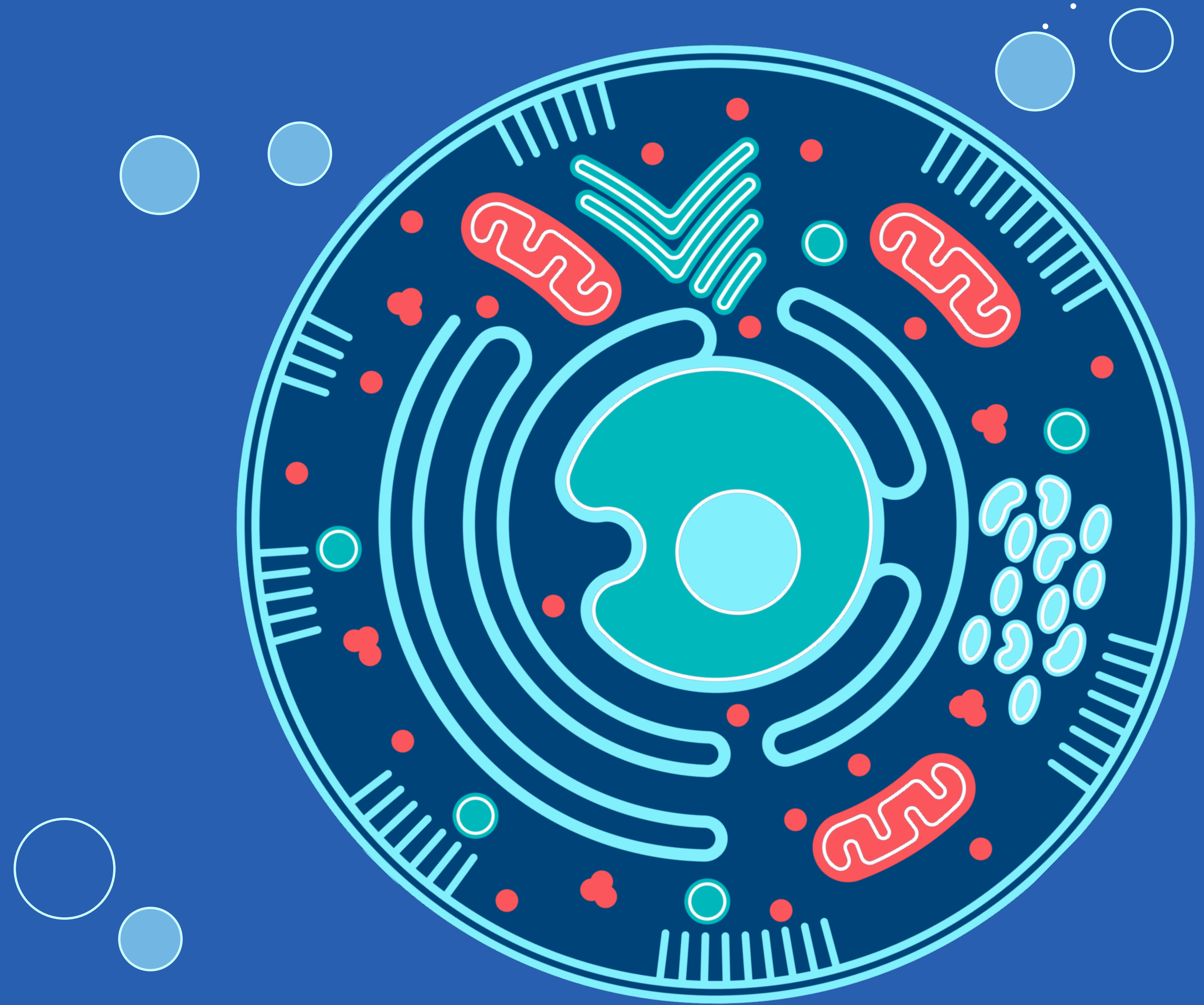
Junghaenel DU, Christodoulou C, Lai JS, Stone AA. Demographic correlates of fatigue in the US general population: results from the patient-reported outcomes measurement information system (PROMIS) initiative. J Psychosom Res. 2011;71(3):117-123. Doi:10.1016/j.jpsychores.2011.04.007

* Uuringu 2-nädalasel perioodil tundsid väsimust 37,9%.(*Ricci JA, Chee E, Lorandean AL, Berger J. Fatigue in the U.S. Workforce: prevalence and implications for lost productive work time. J Occup Environ Med. 2007 jan;49(1):1-10. Doi: 10.1097/01.Jom.0000249782.60321.2a. PMID: 17215708.*)

Väsimus algab rakutasandil

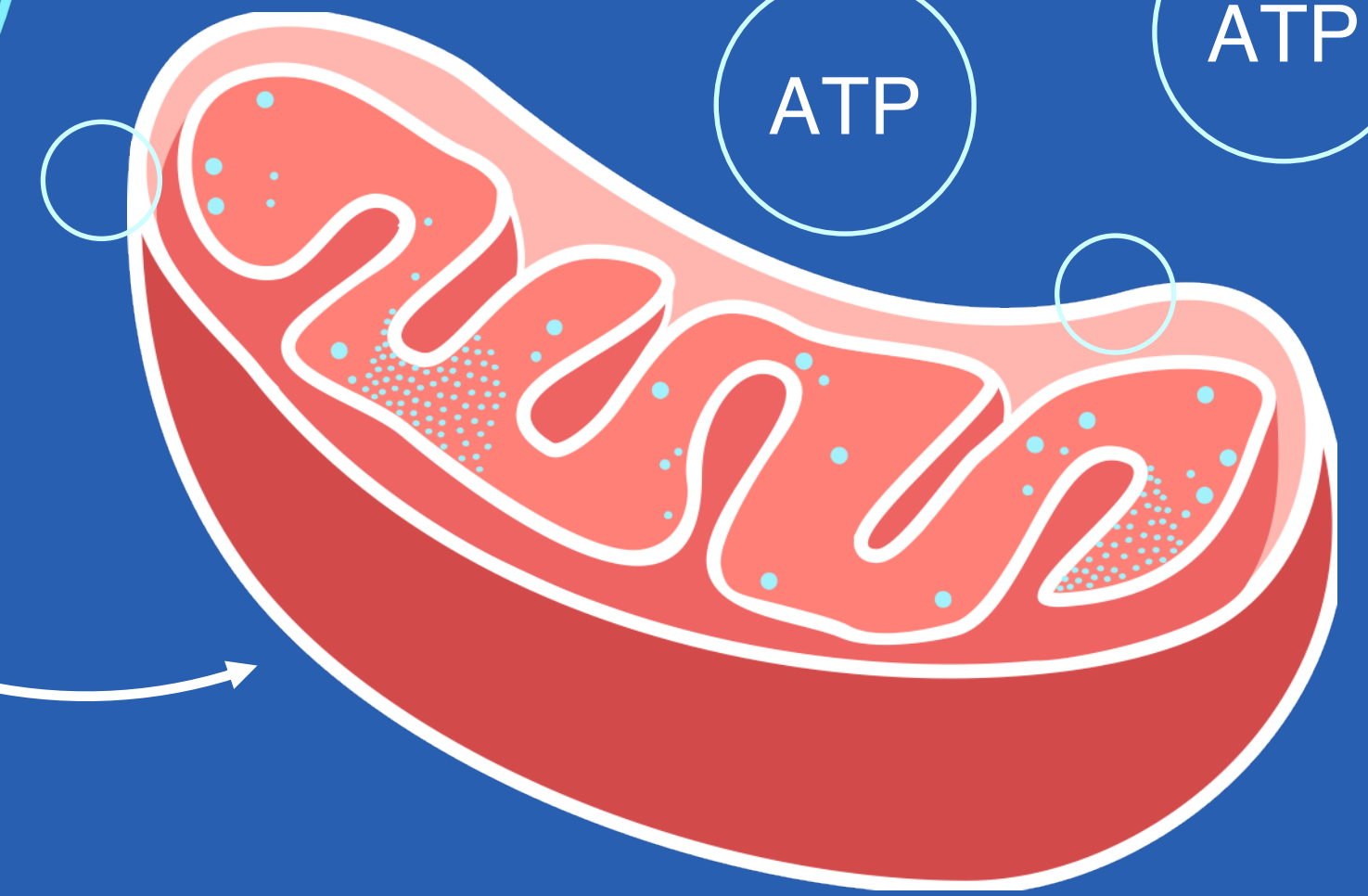
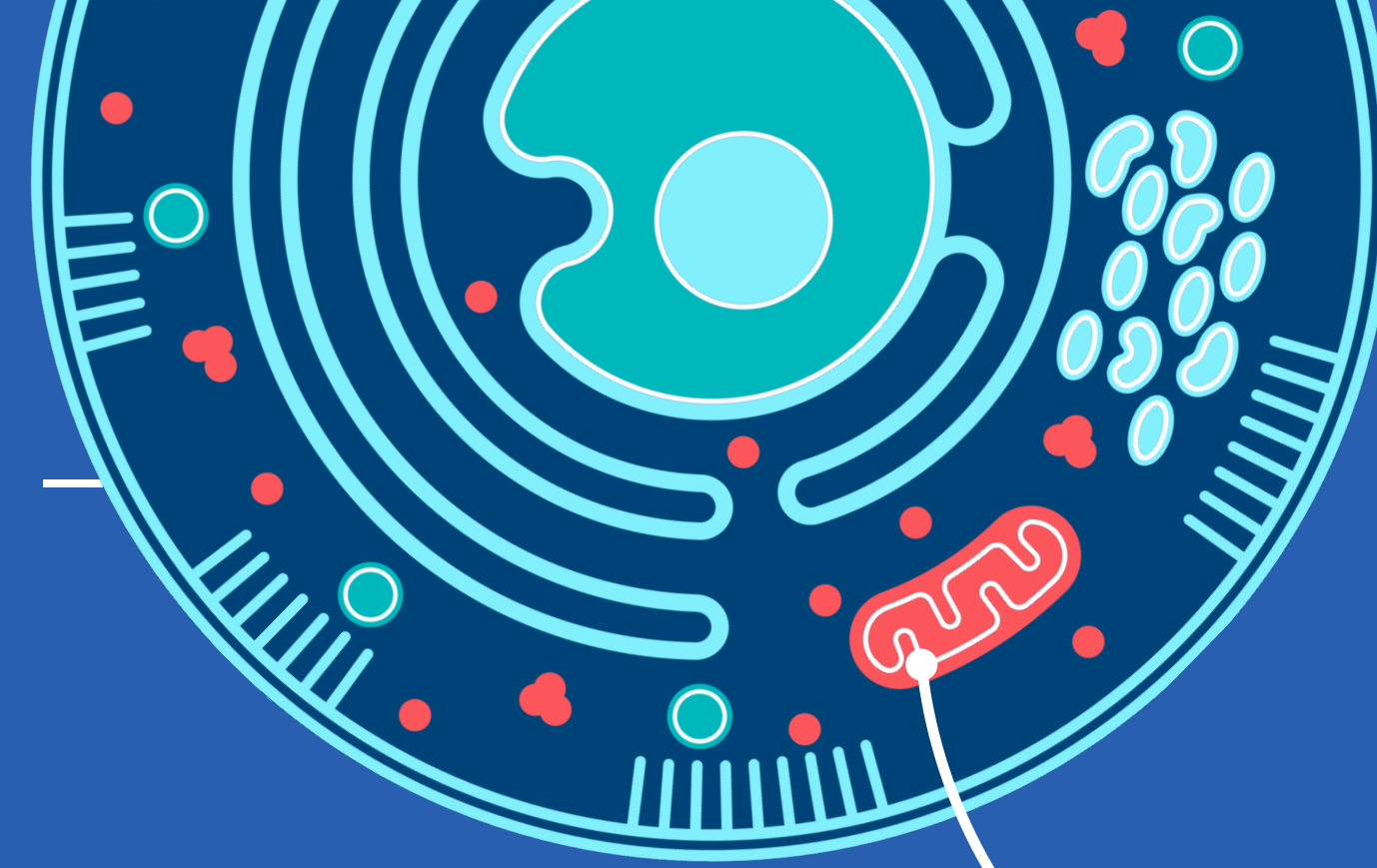
Väsimus on **energia puudujääk**, mida põhjustavad:

- energiaressursside ammendumine kudedes (ATP molekulides);
- rakkude ainevahetusjääkide kogunemine.

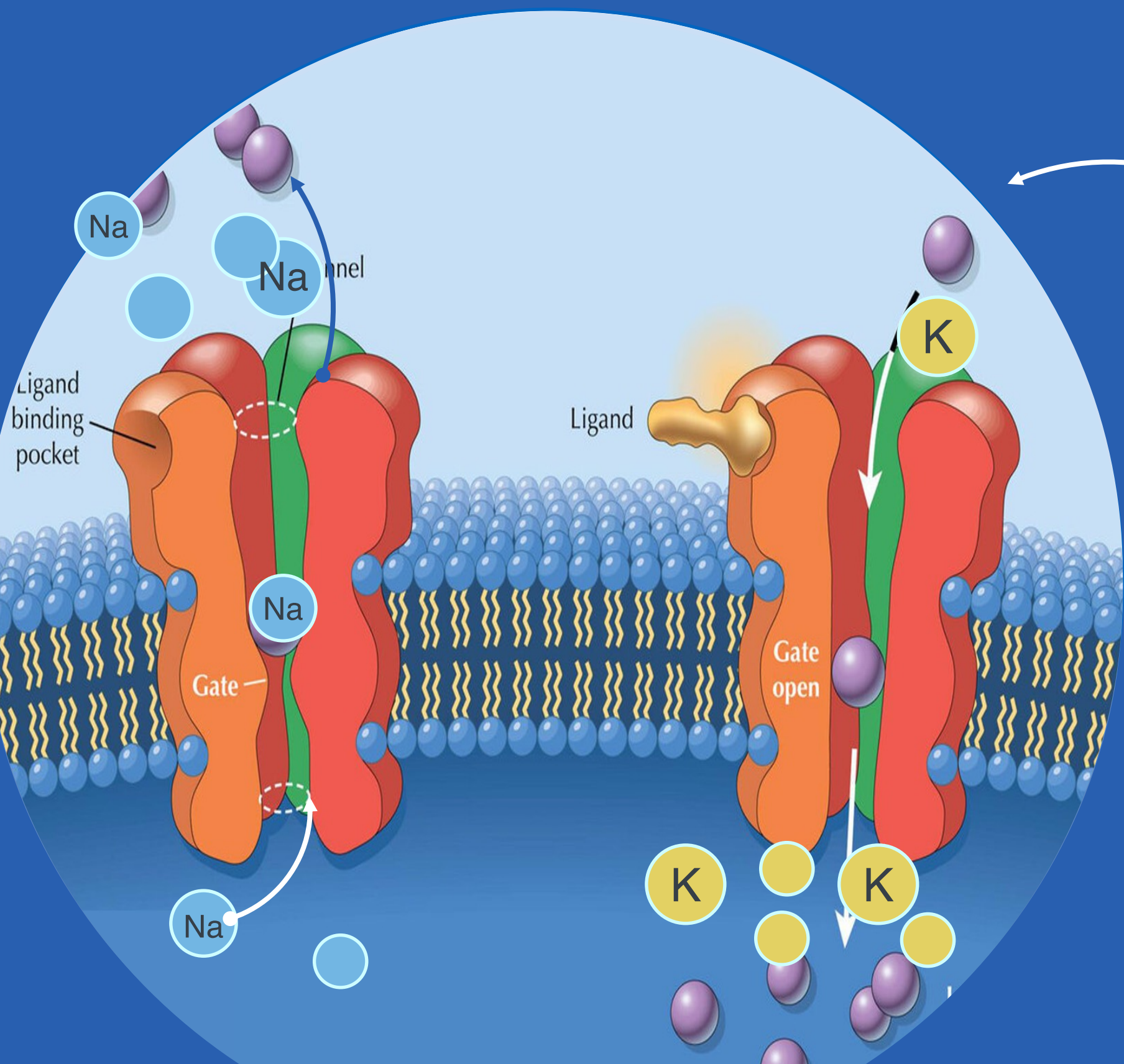


Rakk

ATP molekule toodavad **mitokondrid** mikroskoopilistes rakusisestes jõujaamades.



mitokondrid

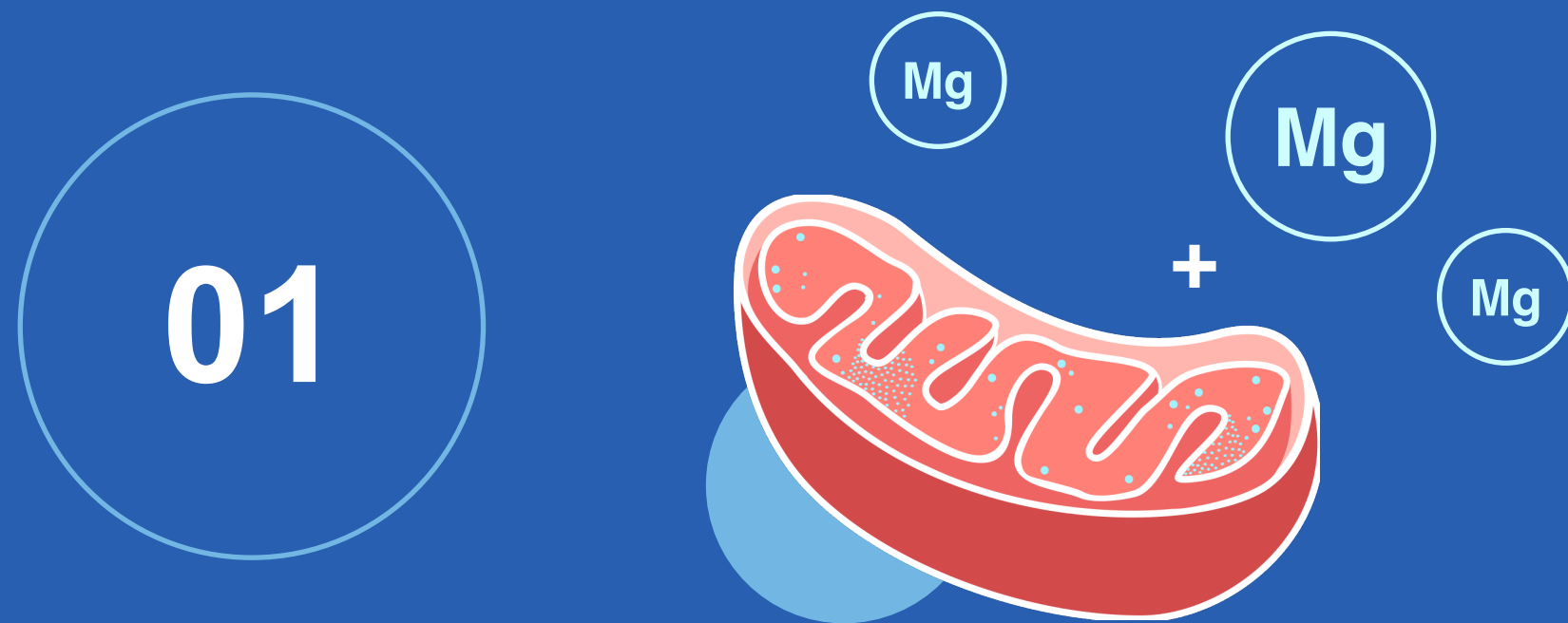


Kaaliumi-naatriumi pump

Kindlustab rakusisese toitumise ja jääkainete eemaldamise rakust. Pumba häireteta töötamine väldib ainevahetusjääkide kogunemist rakkudes.



Mõlemas protsessis on asendamatu roll MAGNEESIUMIL (Mg)



Magneesium

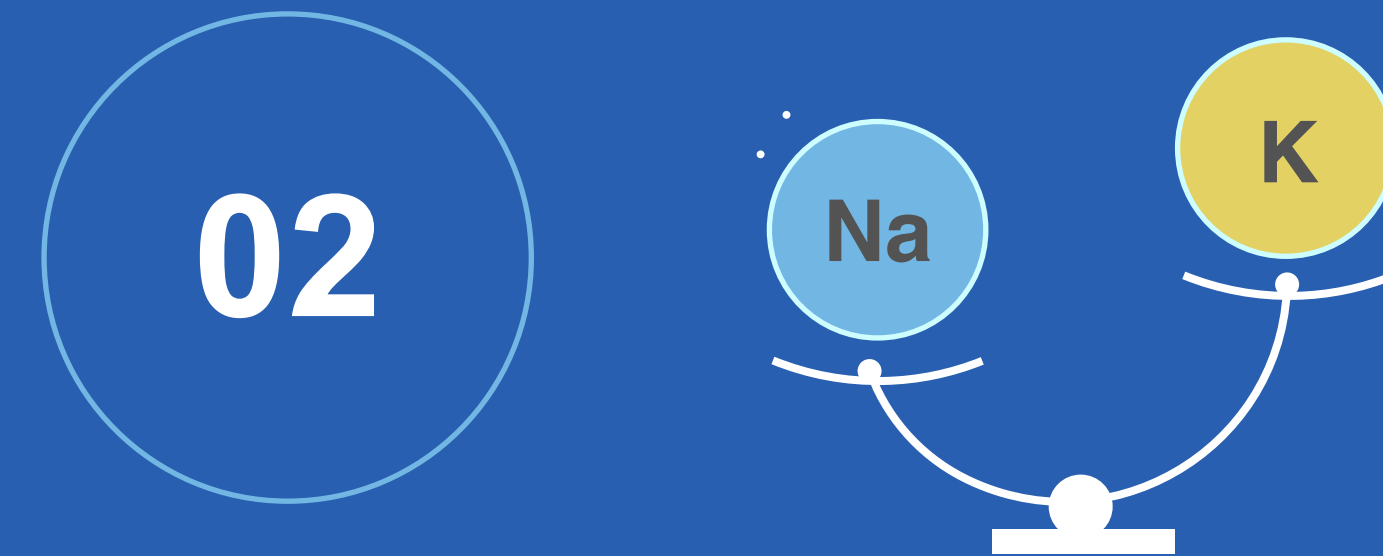
On vajalik energia tootmiseks mitokondritega: see stabiliseerib ATP molekuli, osaleb selle lõhustamisel ja tagab energia vabanemise.

Magneesiumi on vaja mitokondrite homöostaasi säilitamiseks.

Magneesiumita **mitokondrid ei tööta**.



Seetõttu häirib magneesiumipuudus peaaegu kõigi organismi süsteemide ja organite tööd.




Magneesium

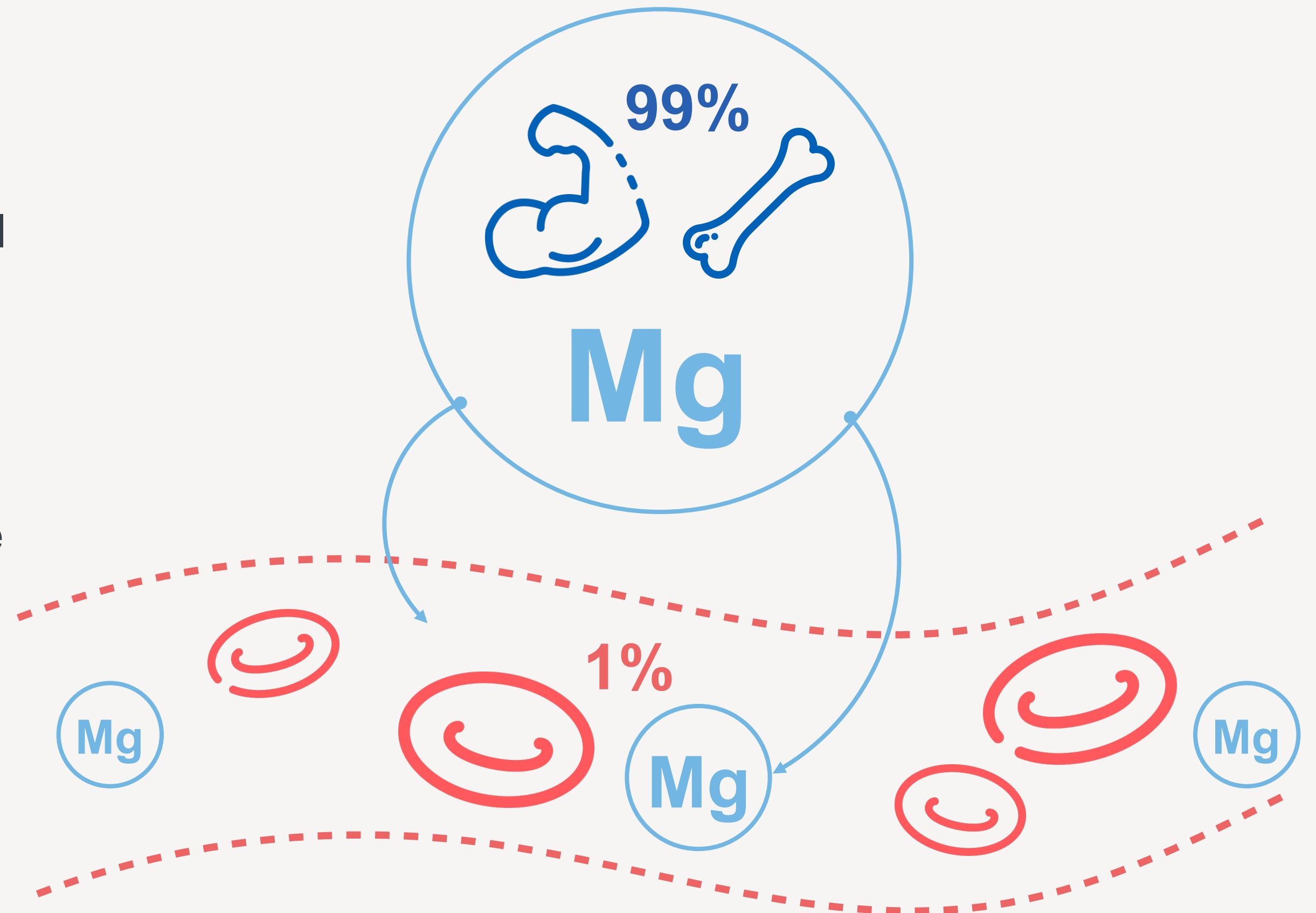
Tagab kaaliumi-naatriumi pumba töö, aktiveerides naatriumi ja kaaliumi tasakaalu kontrolliva ensüümi, mis hoiab naatriumi rakust väljas ja kaaliumi raku sees.

Magneesiumivaegust on keeruline diagnoosida

Magneesiumisisaldus rakus on ligikaudu 99%, vereplasmas on magneesiumi ainult ligikaudu 1%. Sealjuures ligikaudu pool rakusisestest magneesiumivarudest on luukoes ja ülejäänud pehmetes kudedes.

Kui magneesiumi sisaldus veres väheneb, võtab organism selle magneesiumi tagavaradest, see põhjustab häireid lihaste töös ja luukoe struktuuri kahjustusi.

 Seetõttu tekivad lihaskrambid, loidus, kurnatus juba enne seda, kui vereanalüüsi tulemused näitavad magneesiumipuudust.

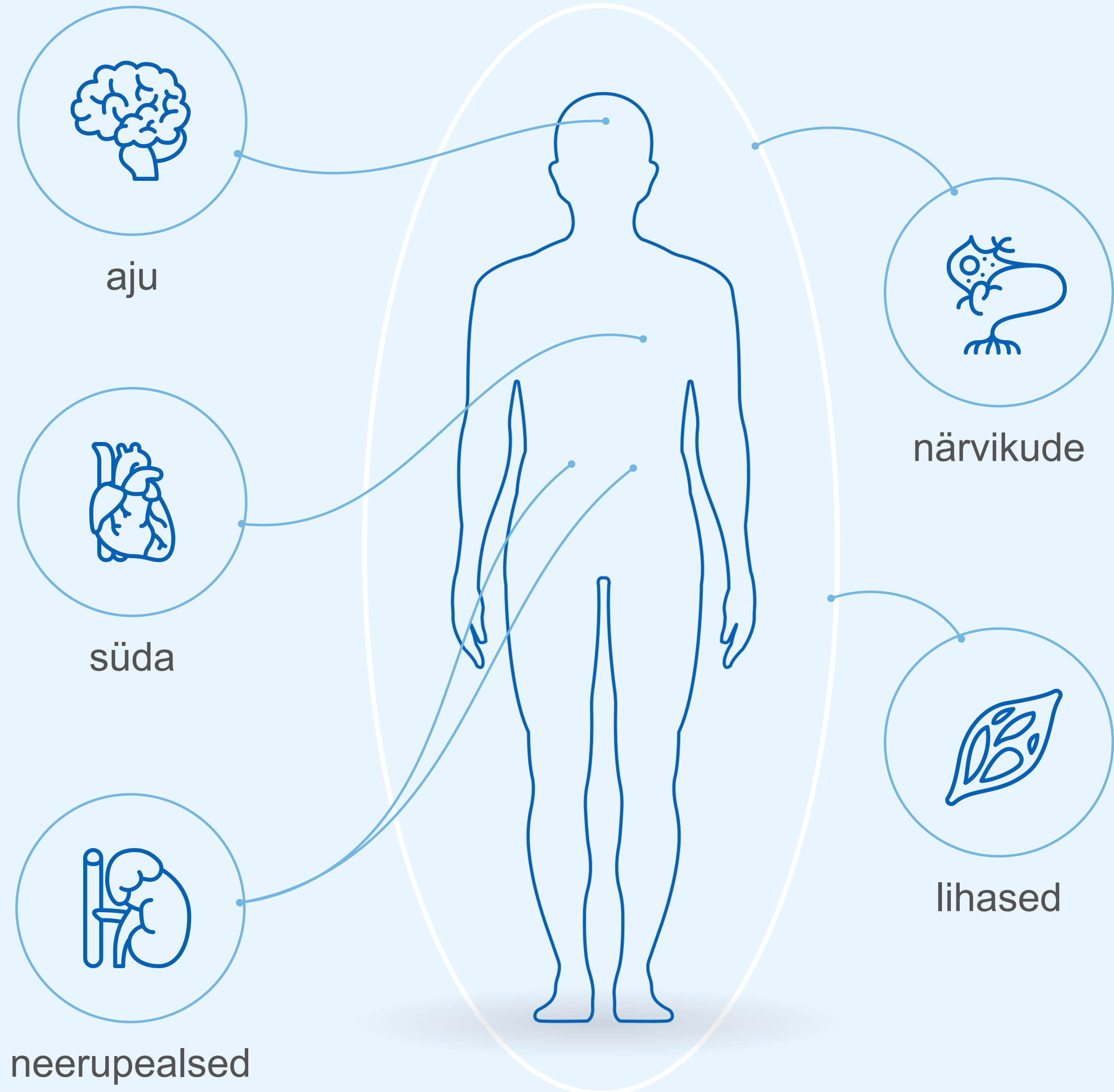


Millised organid väsivad kõige kiiremini?

Suure energiakuluga organid:



Magneesiumivaegus kajastub esmajärjekorras nende organite töös.



Magneesium on väsimuse peamine peletaja.



Reguleerib närvikoe erutatavust ja juhtivust



Genereerib energiat ja hoiab seda stabiilsel tasemel*



Taastab lihasjõudu**



Lõdvestab lihaseid, aitab leevendada spasme pärast füüsilist koormust ja stressi***



Leevendab unetussümptomeid ****



Parandab mälumehhanisme



Tasakaalustab toitumiskäitumist

Magneesiumikadu ületab magneesiumi lisandumist



Täiskasvanute
magneesiumivajadus:

~ 300–420 mg/päevas
sõltuvalt soost ja elukohast

~60%

USA täiskasvanud elanikkonnast ei tarbi piisavalt magneesiumi*

~70%

18–54-aastastest Prantsusmaa täiskasvanutest ei tarbi magneesiumi soovitatavat päevast annust***

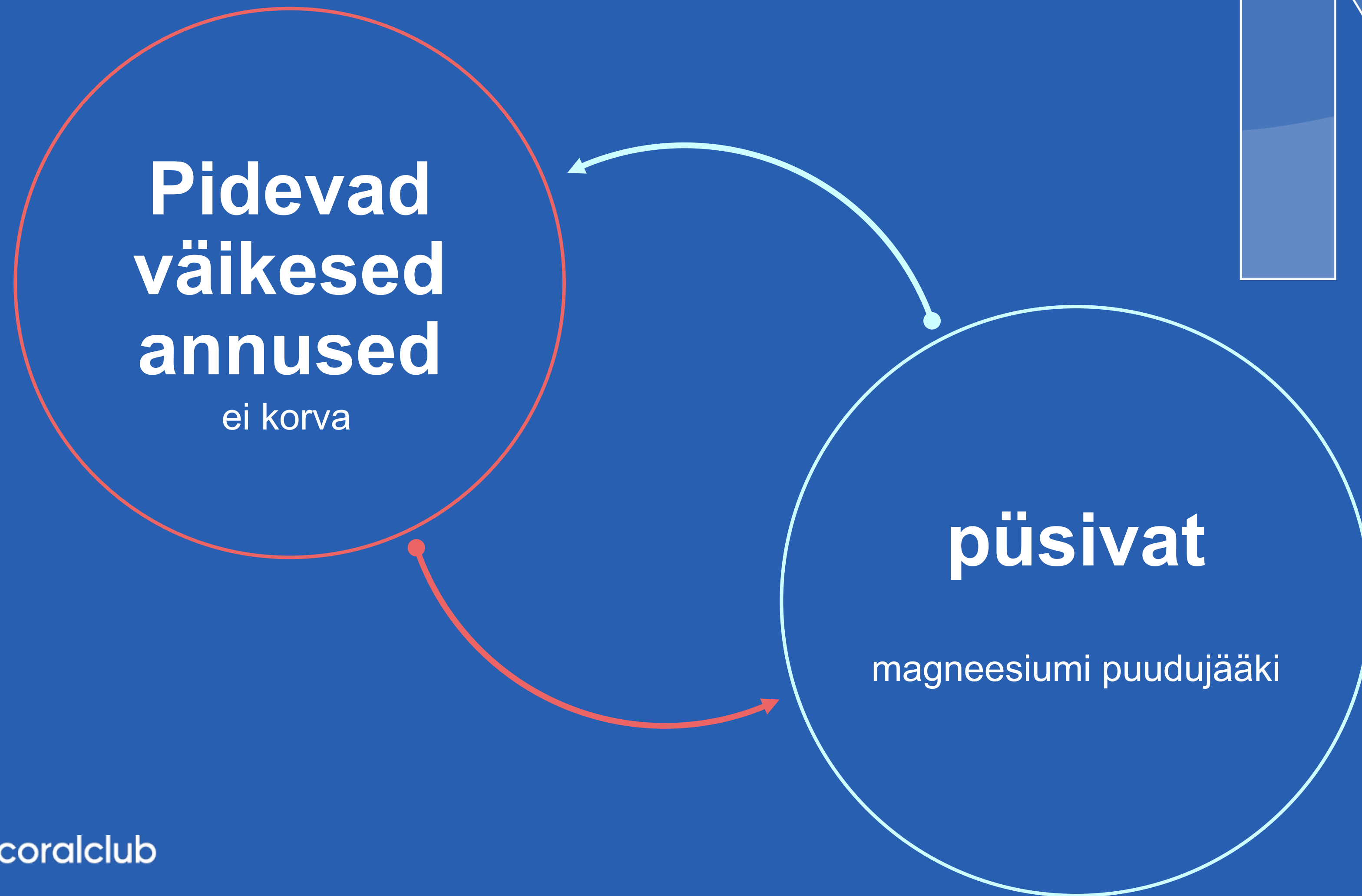
30%

Venemaa täiskasvanud elanikkonnast saab vähem kui 70% soovitatavast igapäevasesest magneesiumi annusest**

79%

Hispaania elanikkonnast tarbib vähem kui 80% magneesiumi soovitatavast päevasesest annusest

Pidevad magneesiumikaod vajavad täiendamist



MMd

coralclub

Oceanmin

Oceanmin

Ioniseeritud looduslike süvamere mineraalide 100% kontsentraat.

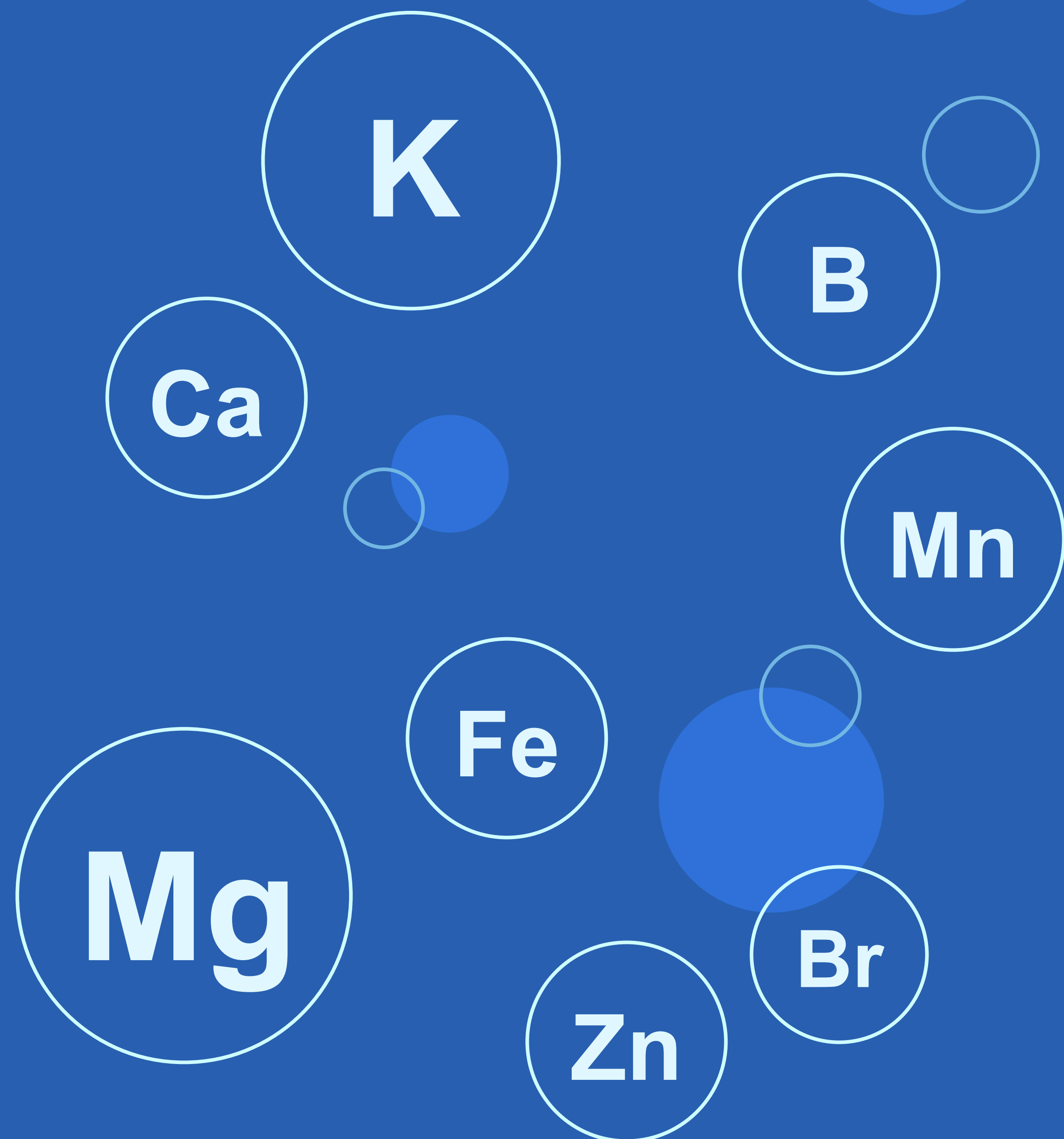
Aitab optimeerida organismi eluprotsesse, soodustab energia genereerimist rakutasandil.

Oceanmin

Lihtne ja mugav viis magneesiumi puudujäägi taastamiseks ja organismi varustamiseks vajalike, hõlpsasti omastatavate mineraalidega.

70

MAGNEESIUMI koostises on veel ligikaudu 70 mineraali, mis pärinevad sügavast mereveest.



Oceanmin – sinu veeklaasis on ookeani jõud!

Oceanmini tootmiseks kasutatakse eriliste omadustega vesi ammutatakse 662 m sügavuselt.



puhtus



läbipaistvus



mineraalide suur
kontsentratsioon

662 m

An underwater scene inside a cave. Light streams in from an opening at the top, illuminating the rocky walls and ceiling. Numerous small fish are swimming in the water. The overall color palette is a deep, vibrant blue.

Oceanmin'i allikas –
Deep Ocean Water (DOW)

662 m

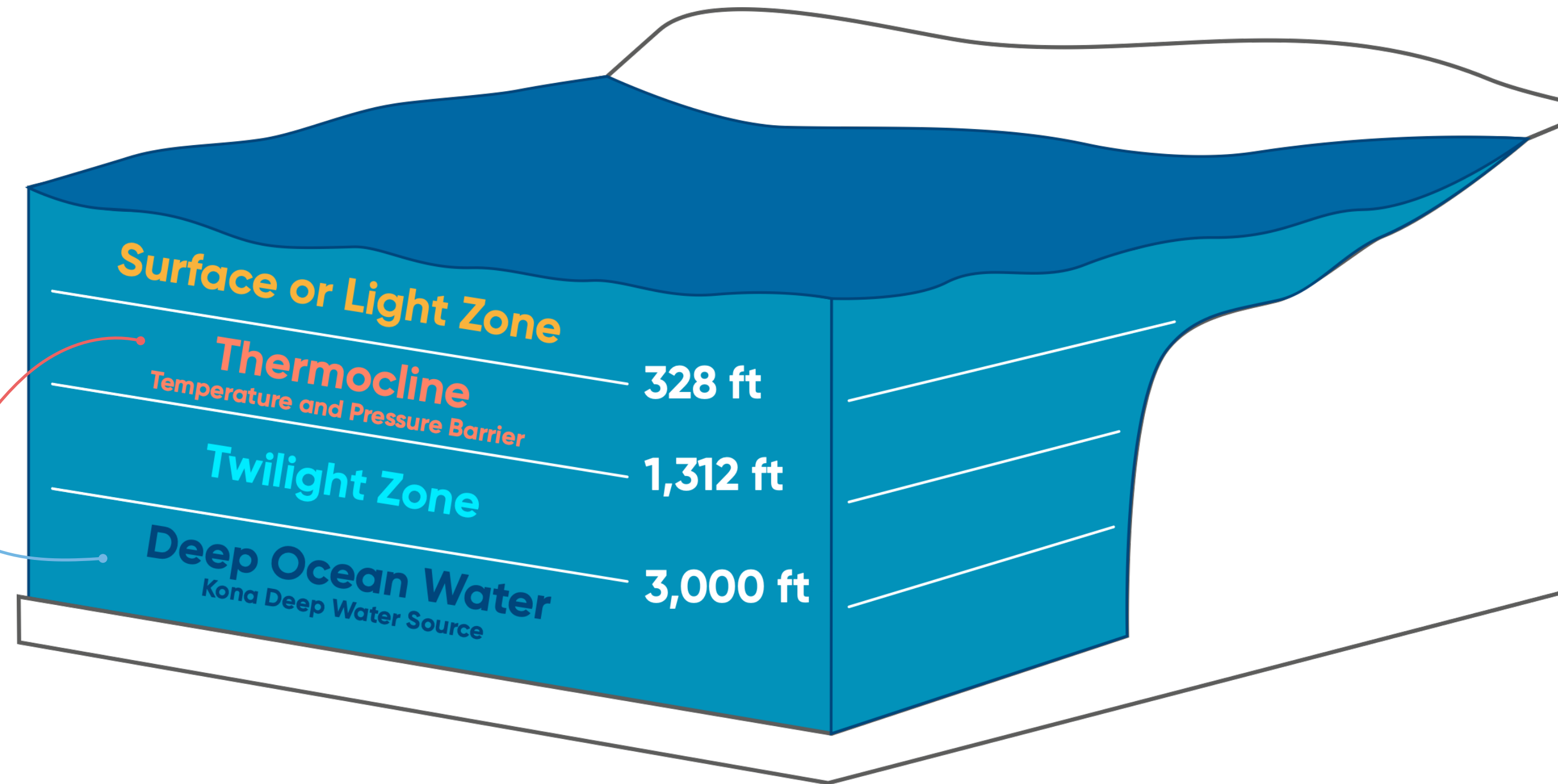
Miks on ookeanisügavustest ammutatud vesi ainulaadne?

01

ASUKOHT

Ookeani süvavee (DOW) ammutamine algab rohkem kui 250 meetri sügavuselt.

Süvavesi eraldatakse pinnaveest termokliini kihiga, mis takistab nende segunemist.



02

TINGIMUSED

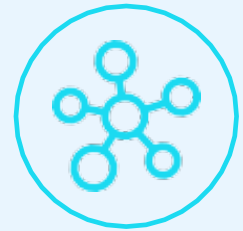
Ookeanisügavustes on erilised tingimused: sinna ei jõua päikesevalgus, seal on minimaalne hapnikusisaldus, süvavesi sisaldab haruldasi mineraale.

03

RASKUSED VEE AMMUTAMISEL

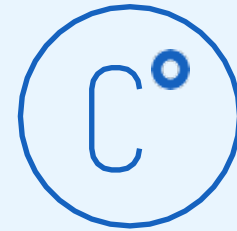
Tavaliselt muutub ookean sügavaks rannajoonest väga kaugel ja sellistes kohtades on süvavee ammutamine raskendatud.

Deep Ocean Water (DOW) omadused



Koostis on makro- ja mikroelementiderikas.

Hüdrotermilistest allikatest pärit mineraalid ja DOW kihtide vähene liikuvus ookeani pinnale.



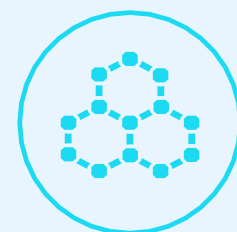
Madal temperatuur ja stabiilsus

DOW ei sõltu kliimamuutustest vaid püsib stabiilsena temperatuuril 6–9 °C.



Ülipuhas vesi

DOW jääb inimtegevuse tagajärgedest puutumata.



Kõrgendatud biosaadavus

Kõigi elementide päritolu on looduslik, need on ioniseeritud ja organismile hõlpsasti omastatavad.

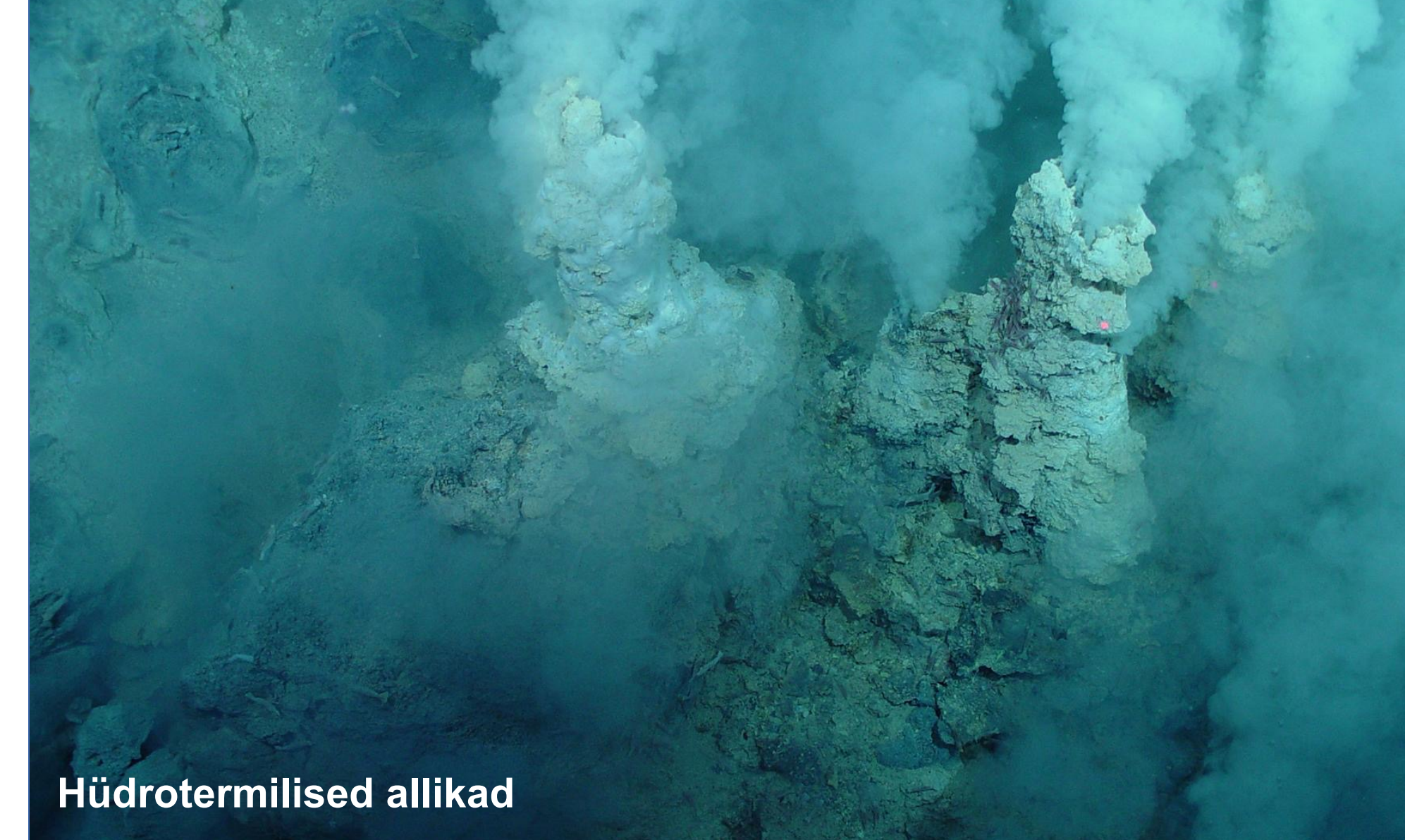
DOW on üks puhtamaid ja mineraliseeritumaid vetest meie planeedil.

Merepõhjas olevate pragude kaudu tungivad ookeaniveed maapõue sisemusse, küllastuvad mineraalainetega ja naasevad **hüdrotermiliste allikate** kaudu tagasi ookeani. Need allikad on paljude keemiliste elementidega küllastunud kuuma vee vood.

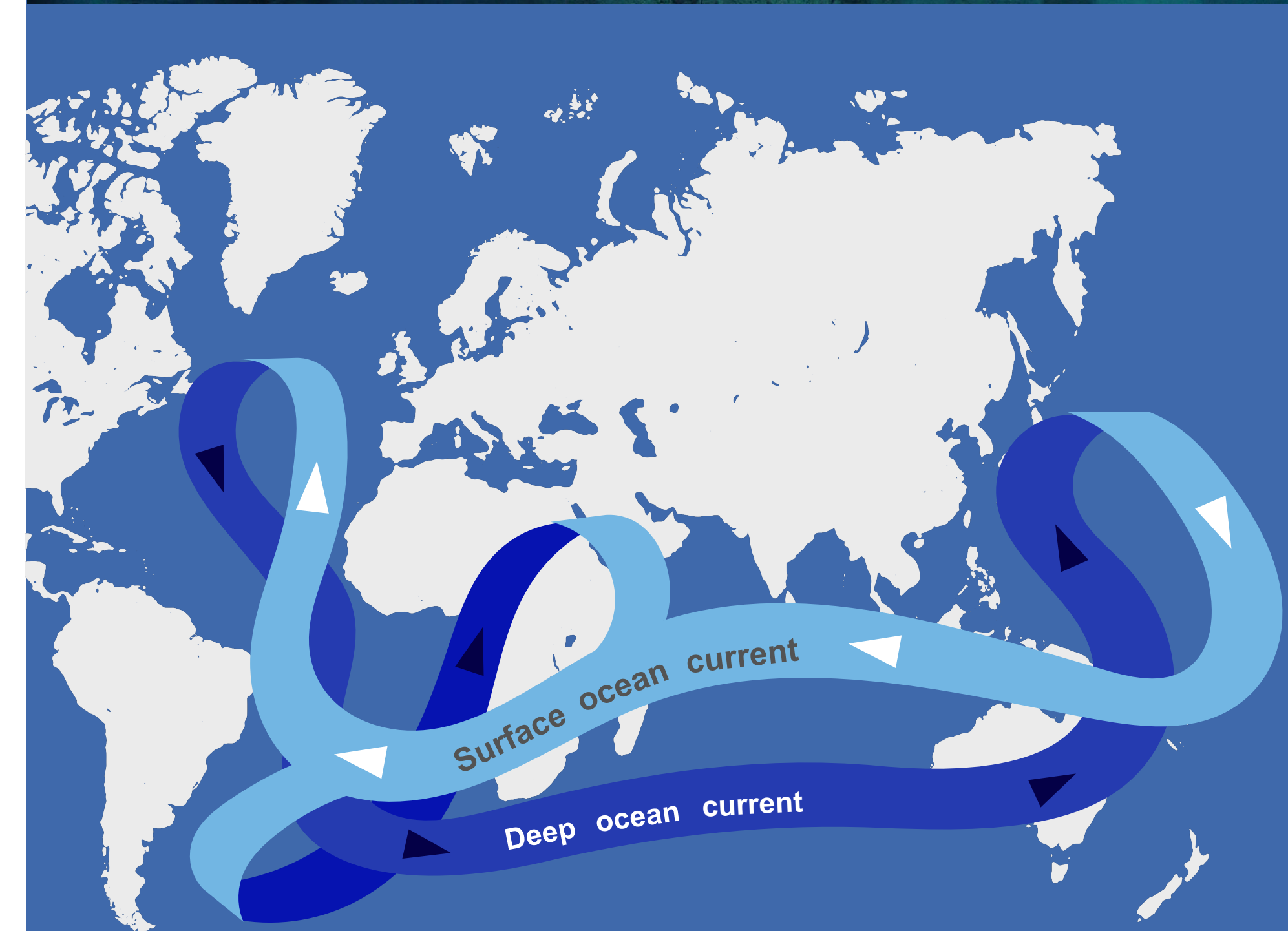
Ookean jahutab neid vooge ja need satuvad **globaalsele konveierilindile**, kus tänu madalale temperatuurile ja veekihtide minimaalsele vertikaalsele liikumisele ringleb ookeanisügavustes pidevalt mineraaliderikas vesi ümber kogu planeedi.

**Charles Darwin and the Origin of Life. Juli Peretó, Jeffrey L. Bada, and Antonio Lazcano, Orig Life Evol Biosph. 2009 Oct; 39(5): 395–406*

**Promotion of protocell self-assembly from mixed amphiphiles at the origin of life Sean F. Jordan and Rammu, Ivan N. Zheludev¹, Andrew M. Hartley, Amandine Maréchal and Nick Lane/ Nature Ecology & Evolution*



Hüdrotermilised allikad



Globaalne konveierilint

DOW ammutamine

Ainult neljal maailma territooriumil on juurdepääs süvamereveele, need on Taiwan, Jaapan, Korea ja Hawaii.

Taiwanil on DOW-i ammutamiseks parim geograafiline asukoht. Tootjatehas asub Taiwani idarannikul, kus vähem kui 5 km kaugusel on Vaikse ookeani sügavus juba üle 1000 meetri.



Ammutus- tehnoloogia

Tootmistehnoloogias kasutatakse süvamere mineraalide (eelkõige magneesiumi) kontsentreerimiseks ja naatriumisisalduse võimalikuks vähendamiseks (magestamiseks) mitmeastmelist membraanfiltrisüsteemi, ülitõhusat vaakumaurustamist ja sublimaalkuivatust.



**Nii sünnib
Oceanmin –**

**ookeani kontsentreeritud
jõud sinu joogiveeklaasi.**



DOW mineraalne koostis:

Magneesium (Mg) toetab närvisüsteemi, südame-veresoonkonna, luu- ja lihaskonna, soolestiku tervist

Kaltsium (Ca) toetab luude ja hammaste tervist

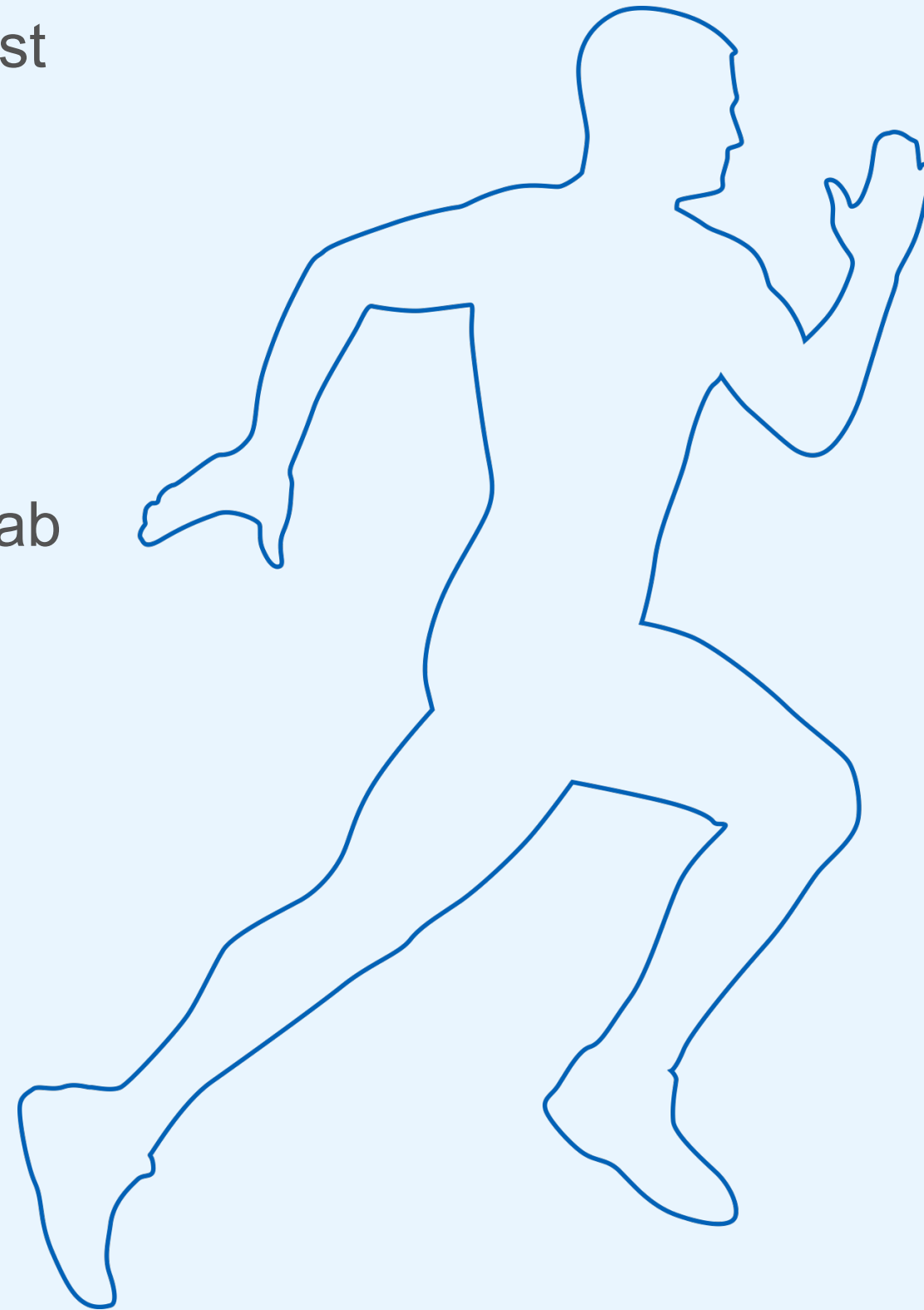
Kaalium (K) toetab südame tervist

Kroom (Cr) hoiab veresuhkrut normis

Vask (Cu) osaleb vereloomeprotsessis ja toetab immuunsust

Raud (Fe) transpordib hapnikku kudedesse ja lihastesse

Jood (I) toetab kilpnäärme tööd



Mangaan (Mn) toetab lihaste ja kõõluste tervist

Fosfor (P) on oluline energiavahetuseks, kesknärvisüsteemi, luude ja hammaste korrashoiuks ning aju tööks

Seleen (Se) soodustab toksiinide eritumist

Sulfaadid (SO₄) aktiveerivad sapinõret

Tsink (Zn) toetab immuunsüsteemi toimimist ja reproduktiivsüsteemi tervist

Liitium (Li) aitab kaitsta aju vananemise eest



Ja lisaks veel üle 50 mikroelemendi

DOW'i kasulikku mõju organismile kinnitavad arvukad uuringud, sh kliinilised testid.



DOW uuringutulemused

- Füüsiline töövõime, lihaste vastupidavus
- Luu- ja lihaskonna tugevdamine
- Kiire taastumine

- Elektrolüütide tasakaal
- Hea keskendumisvõime ja terve aju
- Metaboolse sündroomi leevendamine?

Oceanmin aitab:



Leevendada paikset ja kroonilist väsimust, suurendada lihasjõudu



Toetada südametööd



Suurendada füüsilist vastupidavust ja vaimset võimekust, sh ka dieedi ajal.



Tugevdada luukudet



Säilitada emotsionaalset tasakaalu ja suurendada stressitaluvust



Kiiremini taastuda haigustest, vigastusest

Millal võtta toodet Oceanmin?



stress ja emotsionaalne läbipõlemine



väsimus (paikne/krooniline)



dieedi ajal ja pärast paastu



ebaõige toitumise korral



ülekaal



regulaarsed intensiivsed füüsilised
ja vaimsed koormused (üliõpilased,
koolilõpetajad, sportlased)



ainevahetuse ja vee
elektrolüütilise tasakaalu
häired



seedeelundite probleemid



kõrge vanus

Tähtis: koos tootega jooge rohkesti vett!

Elustiil ja toitumine	Valmistamine	Tarbimise kestus
Regulaarne intensiivne sporditegevus	1 kotike 0,75–1 liitri vee kohta. Jooge väikeste lonksudega treeningu ajal ja pärast seda	Paralleelselt treeningukursustega
Regulaarne üle 50 ml kange alkoholi tarbimine rohkem kui 3 korda nädalas (või muu alkoholi vastav ekvivalentkogus), suitsetamine	1 kotike 0,75 liitri vee kohta. Jooge päeva jooksul või jagage 3–4 portsjoniks	1 kuu, 3-4 korda aastas
Elukoht on madala karedusega veega piirkonnas	1 kotike 0,75–1 liitri vee kohta. Jooge päeva jooksul või jagage 2–3 portsjoniks	1 kuu, 2–3 korda aastas.
Krooniline stress	1 kotike 0,75–1 liitri vee kohta. Jooge päeva jooksul või jagage 3–4 portsjoniks	1 kuu (kroonilise stressi ajal ja pärast seda)
Dieetide järgimine	Ärge jooge toodet paastu ajal! Muul ajal 1 kotike 0,75–1–1,5 liitri vee kohta. Jooge päeva jooksul või jagage 3–4 portsjoniks	1 kuu

Tähtis: koos tootega jooge rohkesti vett!

Elustiil ja toitumine	Valmistamine	Tarbimise kestus
Hüperkolesteroleemia (kõrge kolesteroolitase) ja metaboolse sündroomi tekkimise oht	1 kotike 0,75–1–1,5 liitri vee kohta. Jooge päeva jooksul või jagage 3–5 portsjoniks	1 kuu, 3–4 korda aastas.
Naistele: menopausi ja postmenopausi ajal; suukaudsete rasestumisvastaste vahendite ja hormonaalsete ravimite võtmisel.	1 kotike 0,75–1–1,5 liitri vee kohta. Jooge päeva jooksul või jagage 3–5 portsjoniks	Pidage nõu konsultandiga
Antibiootikumide kuur	1 kotike 0,75–1–1,5 liitri vee kohta. Jooge päeva jooksul või jagage 3–5 portsjoniks	2 nädalat peale antibiootikumide kuuri
Kõhukinnisus	1 kotike 0,25–0,5 liitri vee kohta. Jooge päeva jooksul 2–3 portsjonit	Enne mõju ilmnemist
Kõrvetised	1 kotike 0,5 liitri vee kohta. Vajadusel jooge pärast sööki väikeste lonksudega.	Iga päev samal ajal

Soovitused vesilahuse valmistamiseks tootega Oceanmin



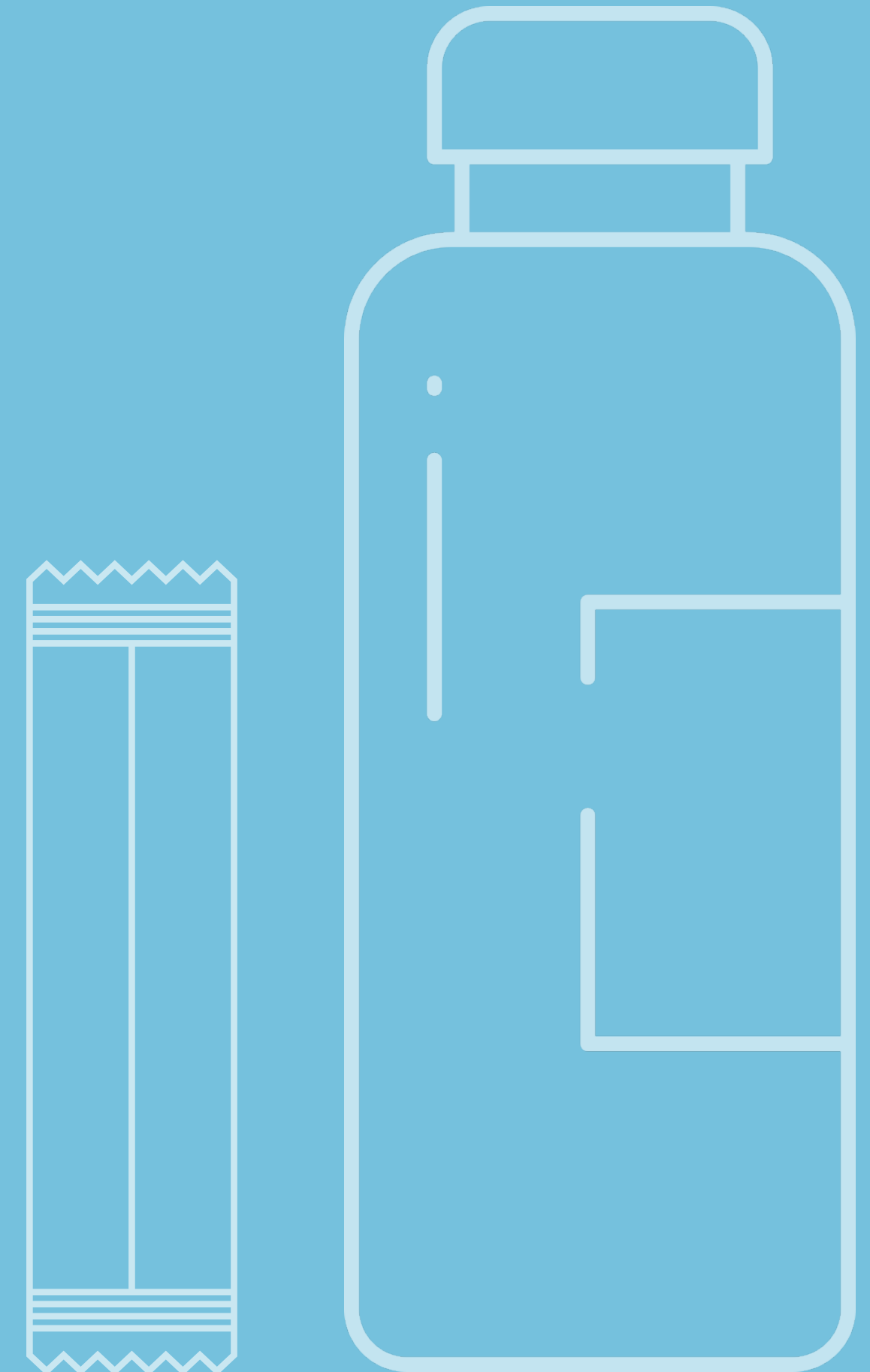
Veetemperatuuri valik on individuaalne. Parem on kasutada toasooja vett temperatuuriga +23 °C.



Oceanmin tuleb lahustada tavalises joogivees. Mineraal- ja destilleeritud vesi ei sobi.



Tarbimise kestus on 1 kuu. Seejärel tuleb paus teha. Seda võib juua ka üle päeva.



Oceanmin

225115

1 pakend = 15 ühegrammist kotikest

BOONUSPUNKTID

17

KLUBIHIND

22,73 eur

JAEHIND

28,41 eur





Oceanmin

Sinu veeklaasis on ookeani jõud!

coralclub