

Biaks on Eesti tervisetoodete tootja, kelle missioon on tuua keeruline terviseteadus lihtsate sõnadega nimesele nii, et sellest saaks aru igaüks, olemata eelnevast teadmispagasist.

Toodete koostamisel on kasutatud maailma parimate uuringuasutuste, ülikoolide ja laborite uuringuid ja leide, mis on tänapäevases maailmas kõigile vabalt kättesaadavad, kuid mille läbitöötamine, mõistmine ja arusaamine on tihti võimalik vaid oma ala spetsialistidele.

Me toome inimeseni nii kasuliku info kui ka kontrollitud, kvaliteetsed ja Eestis toodetud tervisetooted, mille toime ja selgitus on lihtsasti mõistetav igaühele.

Biaks võib olla teerajaja tuleviku toitumisele, kus teadlik inimene oskab, tahab ja teab, kuidas ennast ise tervena hoida ning elada kvaliteetsed elu kõrge eani.

Vitamiin D3 - D-vitamiin on väga tugev immuunsuse toetaja ning luustiku kaitsja. D-vitamiini peamine ülesanne on seotud kaltsiumiga. Kui D-vitamiini veres on vähe, on organismil kaltsiumi raske omastada. Sportides on tähtis tugev luustik ja immuunsus, seetõttu on D-vitamiin sportlasel sügis-talvisel perioodil Eesti kliimas hädavajalik.

Sportlasel kasutamine: pärast hommikusööki

Vitamiin C - C-vitamiin aitab vähendada väsimust, suurendab raua imendumist (eriti oluline naistel/tüdrukutel), aitab kaasa kollageeni normaalsele moodustumisele ning kõhrkoe, luude ja veresoonte normaalsele talitlusele. Samuti on C-vitamiin kasulik viirushooajal tervena püsimiseks, mis on spordis äärmiselt oluline.

- C-vitamiin (Askorbiinhape) – kiire imendumine, hapu/happeline.
- C-vitamiin (Liposoomne) – pikaajalisem imendumine ja pikem organismis hoiustamine, pehmem maole, kuna ei ole happeline.

Sportlasel kasutamine: pärast hommikusööki

Magneesium - magneesium aitab kaasa lihaste lõdvestumisele, aitab vähendada väsimust ja kurnatust, soodustab head und ning toetab närvisüsteemi, südamelihaste ja vereringe normaalset talitlust. Sportlasel (eriti vastupidavusalade harrastajatel) on magneesium eelkõige oluline lihaste kvaliteedi hoidmisel ning lihaskrampide seotud traumade ennetamisel.

- Magneesium Glütsinaat – lihaste tervise hoidmiseks (sümptomid: krambid, tõmbused jms), hea unele
- Magneesium Tauraat – kõrge või ebastabiilse vererõhu korral, südame toetamiseks (sümptomid: pekslemine, ebaregulaarsed löögid jm)
- Magneesium Tsitraat – rahustava toimega, lahtistava toimega, sobilik üldise puuduse leevendamiseks

Sportlasel kasutamine: 15-30min enne magamaminekut klaasi veega (koos tsingiga)

Tsink - äärmiselt vajalik mikroelement suguhormoonide ja kasvufaktorite sünteesis ning talitluses. Tsink aitab kaasa immuunsüsteemi ja ainevahetuse normaalsele talitlusele, kasvule ja heale nägemisele.

Tsingi mõju on kõige paremini näha kiiresti uuenevate kudede nagu naha, juuste ja küünte tervises.

Sportdis on tsingil oluline roll kõigis eelnimetatud aspektides.

Sportlasel kasutamine: 15-30min enne magamaminekut klaasi veega (koos magneesiumiga)