



AASAYA immun

DE BEIPACKZETTEL

Was ist AASAYA immun?

AASAYA immun ist ein Synbiotikum. Es enthält eine sorgfältig ausgewählte Kombination aus Präbiotika (Ballaststoffe und Mehrfachzucker), Probiotika (ausgewählte Bakterienstämme) und essenziellen Vitaminen.

Wie wirkt AASAYA immun?

Neuere Forschungen bestätigen eine zentrale Rolle des Mikrobioms, das stark von zahlreichen Umwelt- und Ernährungsfaktoren beeinflusst wird. Die Formulierung von AASAYA immun basiert auf Grundlage einer breiten, wissenschaftlichen Studienbasis. Die im Produkt enthaltenen wichtigen Nährstoffe – hier insbesondere die Präbiotika und Probiotika – sind hoch dosiert. Das krankhafte Bakterienmilieu (Dysbiose) kann durch Synbiotika regeneriert und ins Gleichgewicht gebracht werden. Im Mikrobiom befindet sich der überwiegende Anteil unseres Immunsystems.

- Die Vitamine C, D, A, B6 und B12 unterstützen die normale Funktion des Immunsystems.
- Die Vitamine B1, B2, B6, B12, Biotin und Niacin sind am normalen Energiestoffwechsel beteiligt.
- Vitamin C, Vitamin E und Riboflavin (Vitamin B2) tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.
- Vitamin A, Riboflavin (Vitamin B2), Biotin und Niacin tragen zum Erhalt der normalen Schleimhäute (z. B. der Darmschleimhaut) bei. Die Gesamtheit der funktionalen, intakten Schleimhäute spielt eine Schlüsselrolle für die immunologische Kompetenz und Wirksamkeit unserer Schutzbarriere.

Wie wird AASAYA immun angewendet?

Täglich 1 gestrichenen Messlöffel (= 6,5 g) in ca. 200 ml (= 1 Glas) stilles Wasser einrühren, mindestens 1 Minute Aktivierungszeit abwarten, umrühren und trinken. Wir empfehlen die Einnahme auf möglichst leerem Magen. Eine halbe

Stunde nach der Einnahme nichts essen, um eine optimale Wirkung der Bakterienkulturen zu ermöglichen. Wasser ist aufgrund seines pH-Wertes optimal geeignet, um die gefriergetrockneten Bakterien zu aktivieren. Generell sollte die Flüssigkeit, in der Sie AASAYA immun auflösen, nicht heißer als 40 °C sein oder einen sehr sauren pH-Wert (z. B. Kaffee, Softdrinks, Fruchtsäfte) aufweisen und auch keine Kohlen-säure enthalten.

Idealerweise sollte AASAYA immun morgens eingenommen werden. Nach unseren Erkenntnissen kann AASAYA immun über eine längere Zeit täglich eingenommen werden.

Wie lagere ich AASAYA immun am besten?

Bewahren Sie AASAYA immun idealerweise trocken und kühl (unter 25 °C) auf.

Was gibt es zu beachten?

- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.
- Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.
- Bei Erkrankungen und/oder Entzündungen der Bauchspeicheldrüse oder Dünndarmföhlbesiedelung wird die Einnahme nicht empfohlen.
- Bitte halten Sie bei Vorerkrankungen Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Bei bekannten Störungen der Fructose- und/oder Glukosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden (enthält 1,3 g Kohlenhydrate pro Tagesportion). Eine Reduzierung der empfohlenen Tagesdosis kann hier sinnvoll sein.
- In der Regel werden Synbiotika gut vertragen. Zu den möglichen Nebenwirkungen gehören: Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall. Sollten diese Beschwerden auftreten, empfiehlt es sich, die Dosis zunächst zu reduzieren und bei Beschwerdefreiheit wieder langsam zu steigern.
- Für Kinder und Jugendliche nicht geeignet.
- Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Wo erhalte ich weitere Informationen?

Wenn Sie mehr über AASAYA immun erfahren möchten, schauen Sie auf unserer Website vorbei [siehe QR-Code am Ende des Beipackzettels].

Kontaktieren Sie uns gerne unter: service@asaya.de

EN PACKAGE INFORMATION

What is AASAYA immun?

AASAYA immun is a synbiotic. It contains a carefully selected combination of prebiotics (dietary fibres and polysaccharides), probiotics (selected strains of bacteria) and essential vitamins.

How does AASAYA immun work?

Recent research confirms a central role of the microbiome, which is strongly influenced by several environmental and nutritional factors. The formulation of AASAYA immun is based on a broad, scientific study base. The important nutrients contained in this product – especially the prebiotics and probiotics – are highly dosed. The pathological bacterial milieu (dysbiosis) can be regenerated and its balance restored by synbiotics. It is in the microbiome that the majority of our immune system is found.

- Vitamin C, vitamin D, vitamin A, vitamin B6 and vitamin B12 support the normal function of the immune system.
- Vitamins B1, B2, B6, B12, biotin and niacin are involved in normal energy metabolism.
- Vitamin C, vitamin E and riboflavin (vitamin B2) contribute to the protection of cells against oxidative stress.
- Vitamin A, riboflavin (vitamin B2), biotin and niacin contribute to the maintenance of normal mucous membranes (e.g. the intestinal mucosa). The collective body of functional intact mucous membranes plays a key role in the immunological competence and effectiveness of our protective barrier.

How is AASAYA immun used?

Stir 1 level measuring spoon (= 6.5 g) daily into approximately 200 mL (= 1 glass) of still water, leave it to activate for at least 1 minute, stir and drink. We recommend that you take it on an empty stomach if possible. After taking it, do not eat anything for half an hour to allow the bacteria cultures to take optimal effect. Due to its pH value, water is optimally suited to activate the freeze-dried bacteria. In general, the liquid in which you dissolve AASAYA immun should be no warmer than 40 °C or have a very acidic pH value (e.g. coffee, soft drinks, fruit juices) and should also not contain carbonic acid.

Ideally, AASAYA immun should be taken in the morning. According to our findings, AASAYA immun can be taken daily over a prolonged period of time.

What is the best way to store AASAYA immun?

Ideally, store AASAYA immun in a dry and cool place (below 25 °C).

What should I bear in mind?

- Food supplements are not a substitute for a varied and balanced diet. Make sure you maintain a healthy lifestyle.
- Do not exceed the recommended daily dose.
- Not recommended for use in cases of illness and/or inflammation of the pancreas or SIBO (small intestinal bacterial overgrowth syndrome).
- Please consult your doctor if you have any pre-existing conditions.
- In case of known fructose and/or glucose tolerance disorders, use only under careful metabolic control (1,3 g carbohydrates per daily portion). A reduction of the recommended daily dose may be useful in this case.
- Usually synbiotics are well tolerated. Possible side effects include: flatulence, abdominal pain, diarrhoea. If such complaints occur, it is advisable to reduce the dose at first and slowly increase it again when the symptoms are gone.
- Not suitable for children and adolescents.
- Keep out of the reach of young children.

Where can I get more information?

If you would like to find out more about AASAYA immun, have a look at our website [see QR code at the end of the leaflet].

Feel free to contact us at: service@asaya.com

FR NOTICE D'UTILISATION

Qu'est-ce qu'AASAYA immun?

AASAYA immun est un synbiotique. Il contient une combinaison soigneusement sélectionnée de prébiotiques (fibres alimentaires et sucres complexes), de probiotiques (souches bactériennes sélectionnées) et de vitamines essentielles.

Comment agit AASAYA immun?

Des recherches récentes confirment le rôle central du microbiome, qui est fortement influencé par plusieurs facteurs environnementaux et nutritionnels. La formulation d'AASAYA immun repose sur une large base d'études scientifiques. Les nutriments essentiels contenus dans le produit – ici en particulier les prébiotiques et les

probiotiques – sont fortement dosés. Le milieu bactérien pathologique (dysbiose) peut être régénéré et rééquilibré grâce aux synbiotiques. C'est dans le microbiome que se trouve la majeure partie de notre système immunitaire.

- Les vitamines C, D, A, B6 et B12 contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.
- Les vitamines B1, B2, B6 et B12, la biotine et la niacine participent au métabolisme énergétique normal.
- Les vitamines C, E et B2 (riboflavine) contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
- Les vitamines A et B2 (riboflavine), la biotine et la niacine participent au maintien de muqueuses normales (p. ex. la muqueuse intestinale). L'ensemble des muqueuses intactes fonctionnelles joue un rôle clé dans la compétence immunologique et l'efficacité de notre barrière protectrice.

Comment utiliser AASAYA immun?

Mélanger chaque jour 1 cuillère à mesurer rase (= 6,5 g) dans environ 200 ml (= 1 verre) d'eau plate, attendre un temps d'activation d'au moins 1 minute, remuer et boire. Nous recommandons de prendre le produit à jeun, si possible. Ne rien manger pendant la demi-heure suivant la prise afin de permettre une action optimale des cultures bactériennes. En raison de son pH, l'eau convient parfaitement à l'activation des bactéries lyophilisées. En général, le liquide dans lequel AASAYA immun est dissous ne doit pas dépasser une température de 40 °C, ni avoir un pH très acide (p. ex. café, boissons gazeuses, jus de fruits), ni contenir de gaz carbonique.

Idéalement, AASAYA immun doit être pris le matin. Selon nos connaissances, AASAYA immun peut être pris quotidiennement pendant une période prolongée.

Quelle est la meilleure façon de conserver AASAYA immun?

Idéalement, conserver AASAYA immun au sec et au frais (en dessous de 25 °C).

À quoi faut-il faire attention?

- Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée. Veiller à adopter un mode de vie sain.
- La quantité journalière recommandée indiquée ne doit pas être dépassée.
- La prise n'est pas recommandée en cas de maladie et/ou d'inflammation du pancréas ou de mauvaise colonisa-

tion bactérienne chronique de l'intestin grêle (SIBO).

- Consulter un médecin en cas d'antécédents médicaux.
- En cas d'intolérance connue de la tolérance au fructose et/ou au glucose, n'utiliser le produit que sous contrôle métabolique minutieux (1,3 g de glucides par portion journalière). Une réduction de la dose journalière recommandée peut être utile dans ce cas.
- En règle générale, les synbiotiques sont bien tolérés. Les effets secondaires possibles sont les suivants : ballonnements, maux de ventre, diarrhée. Si ces troubles apparaissent, il est recommandé de réduire la dose dans un premier temps, puis de l'augmenter à nouveau progressivement lorsque les symptômes disparaissent.
- Ne convient pas aux enfants et aux adolescents.
- Conserver hors de la portée des jeunes enfants.

Où puis-je obtenir de plus amples informations?

Si vous souhaitez en savoir plus sur AASAYA immun, consultez notre site Web [voir le code QR à la fin de la notice d'emballage]. N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante : service@aaasaya.com



NÄHRWERTANGABEN / NUTRITIONAL INFORMATION / VALEURS NUTRITIVES

Brennwert / Energy / Énergie	pro 6,5 g (= 1 port.) 56 kJ 13 kcal	100 g 861 kJ 200 kcal
Fett / Fat / Matières grasses	0 g	0 g
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates / dont acides gras saturés	0 g	0 g
Kohlenhydrate / Carbohydrate / Glucides	1,3 g	20 g
davon Zucker / of which sugars / dont sucres	1,1 g	17 g
Ballaststoffe / Fibre / Fibres alimentaires	3,9 g	60 g
Eiweiß / Protein / Protéines	0 g	0 g
Salz / Salt / Sel	< 0,01 g	0,08 g

Zusammensetzung/Composition

Vitamine/Vitamins/ Vitamines	pro Tagesportion/ per daily dose/par portion journalière	% NRV**
Vitamin C/Vitamine C	80 mg	100
Niacin/Niacine	12 mg	75
Vitamin E/Vitamine E	9 mg	75
Pantothensäure/Pantothenic acid/Acide pantothénique	5 mg	83
Vitamin B2/Vitamine B2	1,30 mg	93
Vitamin B6/Vitamine B6	1,20 mg	86
Vitamin B1/Vitamine B1	1,10 mg	100
Vitamin A/Vitamine A	400 µg	50
Vitamin K1/Vitamine K1	30 µg	40
Biotin/Biotine	15 µg	30
Vitamin D3/Vitamine D3	3 µg	60
Vitamin B12/Vitamine B12	2,50 µg	100

Sonstige Stoffe/Other substances/Autres substances

Fructo-Oligosaccharide / Fructo-oligosaccharides (FOS)	1,5 g	***
Inulin/Inuline	1 g	***
Galacto-Oligosaccharide / Galacto-oligosaccharides (GOS)	1 g	***
2'-Fucosyllactose (2'-FL)	700 mg	***
Lacto-N-neotetraose/ Lacto-N-neotetraose (LNnT)	100 mg	***
Ausgewählte Bakterienkulturen / Selected bacterial cultures / Cultures bactériennes sélectionnées	44,2 Milliarden Bakterien (koloniebildende Einheiten – KBE) / billion of bacteria (colony-forming units – CFU) / milliards de bactéries (unités formant des colonies – UFC)	***

** Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011 / nutrient reference values according to EU regulation 1169/2011 / Valeurs nutritionnelles de référence selon le règlement de l'UE n° 1169/2011
 *** keine Nährstoffbezugswerte vorhanden / no nutrient reference values available / Aucune valeurs nutritionnelles de référence

(DE) INHALTSSTOFFE

Fructo-Oligosaccharide, Inulin aus Zichorienwurzelfaser, Galacto-Oligosaccharide (**Lactose**), 2'-Fucosyllactose / Difucosyllactose-Mix (**Lactose**), Lacto-N-neotetraose (**Lactose**), Maltodextrin, Vitamin C, Vitamin E, Niacin, Calcium-D-Pantothenat, Vitamin A, Vitamin B6, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin D, Vitamin K, D-Biotin, Vitamin B12), AUSGEWÄHLTE BAKTERIENKULTUREN (*Lactiplantibacillus plantarum*, *Bifidobacterium bifidum*, *B. longum*, *B. infantis*, *L. paracasei*, *L. acidophilus*, *L. casei*, *L. helveticus*, *L. bulgaricus*, *L. brevis*, *L. rhamnosus*, *B. lactis*, *B. adolescentis*, *B. breve*, *L. gasseri*, *L. johnsonii*, *L. reuterii*)

(EN) INGREDIENTS

Fructo-oligosaccharides, inulin from chicory root fibre, galacto-oligosaccharides (**lactose**), 2'-fucosyllactose / difucosyllactose mix (**lactose**), lacto-N-neotetraose (**lactose**), maltodextrin, vitamin C, vitamin E, niacin, calcium D-pantothenate, vitamin A, vitamin B6, vitamin B1, vitamin B2, vitamin D, vitamin K, D-biotin, vitamin B12), SELECTED BACTERIAL CULTURES (*Lactiplantibacillus plantarum*, *Bifidobacterium bifidum*, *B. longum*, *B. infantis*, *L. paracasei*, *L. acidophilus*, *L. casei*, *L. helveticus*, *L. bulgaricus*, *L. brevis*, *L. rhamnosus*, *B. lactis*, *B. adolescentis*, *B. breve*, *L. gasseri*, *L. johnsonii*, *L. reuterii*)

(FR) COMPOSITION

Fructo-oligosaccharides, inuline issue de la fibre de racine de chicorée, galacto-oligosaccharides (**lactose**), mélange de 2'-fucosyllactose/difucosyllactose (**lactose**), lacto-N-neotetraose (**lactose**), maltodextrine, vitamine C, vitamine E, niacine, D-pantothénate de calcium, vitamine A, vitamine B6, vitamine B1, vitamine B2, vitamine D, vitamine K, D-biotine, vitamine B12), CULTURES BACTÉRIENNES SÉLECTIONNÉES (*Lactiplantibacillus plantarum*, *Bifidobacterium bifidum*, *B. longum*, *B. infantis*, *L. paracasei*, *L. acidophilus*, *L. casei*, *L. helveticus*, *L. bulgaricus*, *L. brevis*, *L. rhamnosus*, *B. lactis*, *B. adolescentis*, *B. breve*, *L. gasseri*, *L. johnsonii*, *L. reuterii*)



AASAYA LifeScience GmbH
 Postfach 10 05 15
 40769 Monheim am Rhein
 Germany

www.aasaya.com