

TIENS kapsulės su česnaku ir tikriniu blizgučiu



Kaip pasiruošti peršalimo ligų ir gripo sezonui?

Dėl sezoninių pokyčių vėlyvą rudenį ir ankstyvą pavasarį padidėja tikimybė susirgti peršalimo ligomis, ypač jei mūsų imunitetas nusilpęs.

Kaip sustiprinti savo imunitetą?

1. Šaltuoju metų laiku **valgykite virtą ir šiltą maistą**. Jis palaikys virškinimo sistemos šilumą.
2. **Valgykite daržoves ir vaisius**, kuriuose gausu vitaminų ir antioksidantų, palaikančių imunitetą.
3. **Vartokite kokybiškus maisto papildus**, kurie keičiantis sezonams, padės stiprinti organizmo apsaugą.
4. **Reguliariai mankštinkitės** – tai palaikys jūsų širdies, kraujotakos ir limfinės sistemos veiklą.
5. **Gerai išsimiegokite**, kad organizmas turėtų galimybę atsinaujinti.





Česnakas – imuninei ir virškinimo sistemai stiprinti

Česnakas padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą. Tai reiškia, kad pirmiausia gali sumažėti rizika susirgti, o susirgus – greičiau pasveikti.

Česnakas taip pat padeda palaikyti kvėpavimo sistemos funkciją, o tai gali sušvelninti peršalimo simptomus.

Iki 80% imuninės sistemos komponentų yra žarnyne – česnakai pasižymi antibakterinėmis savybėmis ir gali veiksmingai palaikyti tinkamą virškinimą bei sustiprinti natūralų imunitetą.

Jei dažnai sergate peršalimo ligomis, česnakas gali padėti sumažinti simptomus.



Česnakas (*Allium sativum*)

- Česnakas (*Allium sativum*) yra svogūninių žydinčių augalų rūšis, kilusi iš Centrinės Azijos ir šiaurės rytų Irano. Jo artimi giminiaičiai yra svogūnai, askaloniniai česnakai, porai.
- Česnakas yra vienas seniausių augalų, naudojamų maistui ir prieskoniams. Archeologiniai įrašai byloja, kad jis buvo naudojamas net neolito laikais, daugiau nei prieš 8 000 metų.
- Nuo seniausių laikų česnakas buvo žinomas kaip liaudies medicinos priemonė. Pirmoji senovės civilizacija, kuri įtraukė česnaką į savo mitybą, religinius ritualus ir mediciną, buvo Egiptas.
- Česnakas yra vienas sveikiausių maisto produktų žemėje. Mažai kalorijų, bet daug naudingų savybių turintis, labai maistingas česnakas padeda palaikyti natūralius organizmo gynybos mechanizmus.
- Naudingiausia česnako sudedamoji dalis yra alicinas – tai sieros turintis junginys, žinomas kaip natūralus imuninės sistemos stimulatorius.

Česnakas – vienas sveikiausių maisto produktų žemėje

Tyrimais įrodyta, kad česnakuose yra daugiau nei 100 maistingųjų ingredientų ir aktyvių junginių, tokių kaip:

- 43 lakiųjų sieros junginių rūšys,
- 13 tiosulfato rūšių,
- 9 aminorūgštys,
- 8 peptidai,
- 12 glikozidų,
- 11 enzymų.

Dėl savo išskirtinių savybių, didelio kiekio sieros (ji sudaro beveik 1 % sauso svorio) ir veiksmingų sieros turinčių aktyviųjų junginių, tokių kaip amino rūgštis alicinas ir baltymų fermentas alilnozė, česnakas tradicinėje medicinoje laikomas natūraliu antibiotiku.



Česnakas – vitaminų ir mineralų šaltinis

Česnakuose yra didelis kiekis mineralų:

- mangano
- seleno
- kalio
- geležies
- fosforo
- kalcio
- vario

ir vitaminų:

- vitamino A
- vitamino B1
- vitamino B6
- vitamino C



Vitaminų ir mineralų, esančių česnakuose, poveikis:

1

Varis, manganas ir vitaminas C padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos

2

Varis, kalcis, fosforas, geležis, vitaminas B1 ir vitaminas C palaiko normalią energijos apykaitą

3

Geležis, kalis, varis, vitaminas A ir C padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą

4

Kalcis ir fosforas yra būtini normaliam vaikų kaulų augimui ir vystymuisi

5

Vitaminas B1, B6 ir C padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą

Česnako nauda sveikatai

- Didina antioksidacinį organizmo pajėgumą;
- Veikia antibakteriškai;
- Padeda palaikyti mikrobų pusiausvyrą virškinimo trakte ir apsaugoti nuo žalingo mikroorganizmų (bakterijų, grybelio) poveikio;
- Palaiko širdies funkciją;
- Padeda palaikyti normalų cholesterolio kiekį;
- Padeda palaikyti normalų lipidų kiekį kraujyje;
- Gerina kraujo apytaką mikrokraujagyslėse ir padeda sumažinti sunkių kojų pojūtį;
- Padeda palaikyti kvėpavimo sistemos veiklą.



Sendintas juodasis česnakas

- Prieš šimtmečius iš Korėjos kilęs juodasis česnakas pastaraisiais metais buvo atrastas iš naujo dėl skonio savybių ir naudos sveikatai.
- Juodasis česnakas – tai įprastas šviežias česnakas, brandintas kruopščiai kontroliuojamoje šildomoje ir drėgnoje aplinkoje.
- Šis sendinimo procesas pakeičia česnako spalvą iš baltos į juodą, o skonį – iš aštraus į saldų.
- Juodasis (sendintas) česnakas yra naudingesni už šviežią česnaką, nes fermentacijos metu jame padidėja naudingų maistinių medžiagų kiekis.



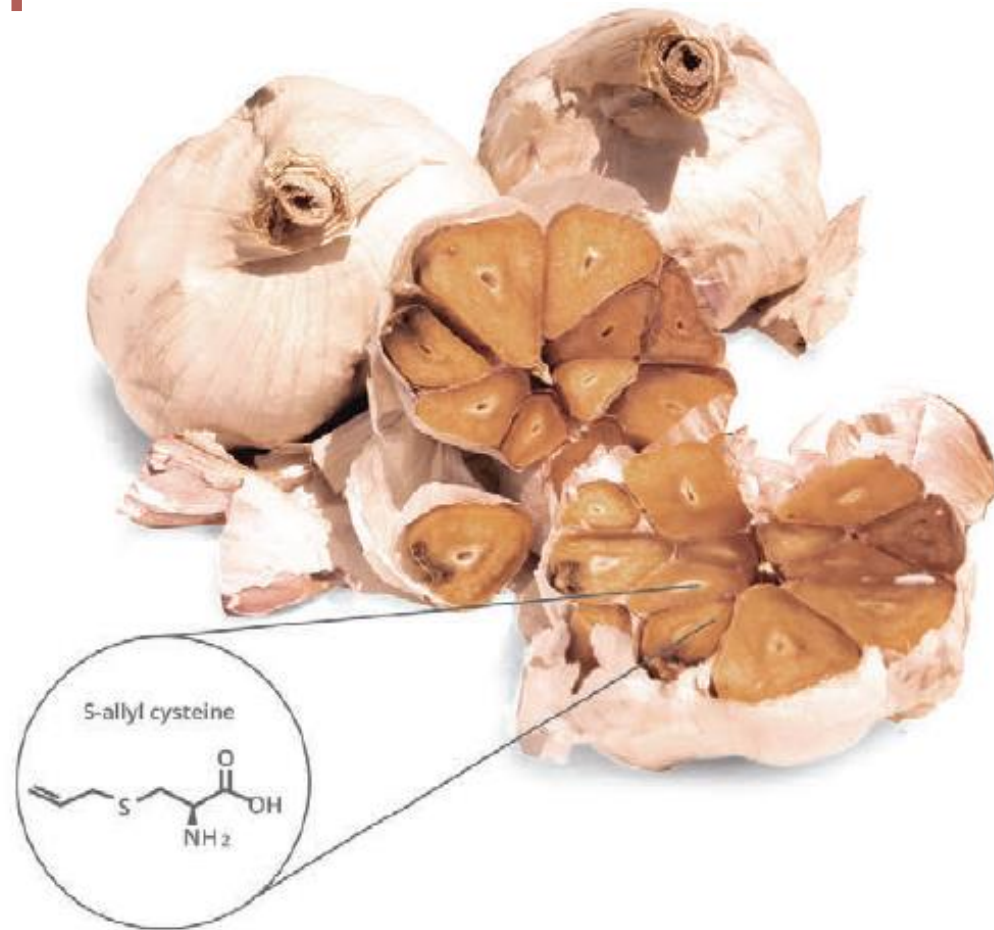
Kaip ruošiamas juodasis česnakas?

- Juodasis česnakas gaunamas termiškai apdorojant šviežius česnakus keletą savaičių 60–80°C temperatūroje, kontroliuojamoje drėgmėje.
 - Šio sendinimo proceso metu vyksta karamelizacija ir fermentacija.
- Brandinimo metu fermentai suskaidomi, o česnakuose esantys baltymai ir cukrus susijungia ir sukuria išskirtinę juodą spalvą, taip pat – saldų skonį ir minkštesnę tekstūrą.



S-alilo cisteinas (SAC) – slaptasis juodojo česnako ginklas

- Fermentacijos proceso metu padidėja antioksidantų ir kitų maistinių medžiagų kiekis juodajame česnake, o esamos maistinės medžiagos virsta naujomis.
- Fermentacijos metu sieros turintis alicinas, česnako superginklas, paverčiamas S-alilo cisteinu (SAC) – stipresniu antioksidantu.
- Lyginant su alicinu, SAC geriau pasisavinamas organizme, pasižymi didesniu stabilumu ir stipresniu antioksidaciniu poveikiu.
- Fermentacija ne tik padidina česnako antioksidacinį aktyvumą, bet ir maistinių medžiagų bei kitų naudingų junginių koncentraciją



Unikalios juodojo česnako savybės

- Dėl fermentacijos proceso juodajame česnake, lyginant su šviežiu česnaku, yra daug (iki 13 kartų daugiau) antioksidantų, tokių kaip polifenoliai, flavonoidai ir sieros turinčių junginių, įskaitant S-alilcisteiną.
- Fermentacija ne tik keičia maistinius komponentus, bet ir padidina juodojo česnako biologinį aktyvumą.
- Didesnis antioksidantų kiekis ir biologinis aktyvumas, sieros turinčių junginių konversija, - visa tai suteikia juodajam česnakui daugiau veiksmingumo ir padeda stiprinanti mūsų imunitetą.
- Fermentacija taip pat neutralizuoja nemalonų česnako kvapą ir aštrų skonį, todėl jis tampa saldus, panašus į karamelę ir lengviau kramtomas.



Tikrinis blizgutis (reishi grybas)

- Tikrinis blizgutis, dar žinomas kaip reishi, *Ganoderma* arba *Lingzhi*, yra supergrybas, pasižymintis įvairiapuse nauda sveikatai, įskaitant imuniteto stiprinimą.
- *Lingzhi*, kilęs iš Azijos, senovės Kinijoje tapo labai populiarus dėl savo poveikio ilgaamžiškumui. Jo pavadinimas kilęs iš 2 kinų kalbos žodžių „ling“ (dieviškasis) ir „zhi“ (ilgaamžiškumo augalas).
- *Reishi* sudėtyje yra daug vitaminų ir mineralų, įskaitant geležį, magnį, kalcį, cinką, varį, manganą ir germanį.
- Pastaraisiais metais šiame grybe atrasti beta gliukanai ir triterpenai suteikė jam dar didesnę vertę šiuolaikinėje medicinoje.

Tikrinio blizgučio nauda sveikatai

Tyrimai rodo, kad tikriniame blizgutyje yra daugiau nei 400 skirtingų maistinių medžiagų. Jis pasižymi šiuo poveikiu:

- padeda stiprinti imuninę sistemą – grybas gali padidinti baltųjų kraujo kūnelių, įskaitant natūralių žudikų, skaičių ir aktyvumą;
- padeda palaikyti normalią MTL cholesterolio koncentraciją kraujyje, taip pat didina gerojo DTL cholesterolio kiekį ir mažina trigliceridų kiekį;
- padeda užtikrinti normalią kraujotakos veiklą;
- grybo sudėtyje esantys beta gliukanai ir triterpenoidiniai junginiai mažina cukraus kiekį kraujyje;
- gali sumažinti lėtinio nuovargio simptomus ir pagerinti gyvenimo kokybę.



Česnakas ir tikrinis blizgutis tradicinėje kinų medicinoje

Tradicinėje kinų medicinoje (TKM) česnakai, kaip ir imbieras bei kiti „šilti“ gamtoje esantys maisto produktai, pasižymi stipriomis gydomosiomis savybėmis.

Pasak TKM, česnako „šiluma“ padeda skrandžiui ir blužniai virškinti maistą ir pašalinti kenksmingas bakterijas.

Tradicinėje kinų medicinoje česnakas siejamas su kitu svarbiu organu – plaučiais. Kai česnakas virškinamas skrandyje, garuoja jo aliejai. Garams sklindant ir kylant į plaučius, stimuliuojama ir stiprinama plaučių funkcija, o kartu ir imuninė sistema.

Linzhi vartojimą Kinijoje galima atsekti prieš 2000 metų Hanų dinastijoje. Grybas buvo skirtas tik kilmingiesiems, nes buvo tikima, kad jis suteikia amžiną jaunystę.

Senovės Kinijoje *Linzhi* buvo vadinamas „nemirtingumo grybu“. Žolininkas-imperatorius Shen Nong šį grybą vertino labiau už ženšenį.

Unikalios TIENS kapsulių su česnaku ir tikriniu blizgučiu savybės

Tai unikalios sudėties maisto papildas su juoduoju česnaku, pasižyminčiu natūraliomis gydomosiomis savybėmis, ir daug maistinių medžiagų turinčiu tikriniu blizgučiu (*reishi* grybu).



Juodasis česnakas ir tikrinis blizgutis padeda stiprinti natūralų organizmo imunitetą, veiksmingai palaiko tinkamą virškinimo ir kvėpavimo sistemos veiklą bei skatina sunkiųjų metalų šalinimą iš organizmo.

Maisto papildas neturi aštraus česnako kvapo, jame česnako junginiai išsaugomi stabilesnės formos, kad poveikis būtų stipresnis.

Sudėtis ir vartojimo rekomendacijos



Aktyvios sudedamosios dalys:

	3 kapsulėse (rekomenduojama paros norma)
Juodojo valgomojo česnako ekstraktas - S-alilo cisteinas (SAC)	375 mg - 0,375 mg
Tikrinio blizgučio ekstraktas	300 mg

Rekomenduojama paros norma:
1–3 kapsulės per dieną po valgio.



Jūsų ir jūsų
šeimos gerai
savijautai!



TIENS