

TIENS Fokhagyma és Reishi (Ganoderma)



Hogyan készülünk fel a megfázásos és influenzás időszakokra?

A késő őszi és kora tavaszi szezonális változások idején megnő az influenza és megfázás kockázata. Ha legyengült immunrendszerünk, nagyobb eséllyel betegedhetünk meg.

Hogyan erősíthetjük immunitásunkat?

1. Télen **meleg, főtt ételeket eszünk**. Ezek mozgásban tartják a „tűz elemet” emésztési folyamataink során.
2. **Együnk** vitaminokban és antioxidánsban gazdag **zöldségeket és gyümölcsöket**, ezzel is támogatva immunrendszerünket.
3. **Szedjünk jó minőségű étrendkiegészítőket**, melyekkel sokat tehetünk az évszakváltások következtében gyengülő immunitásunk erősítéséért.
4. **Mozogjunk rendszeresen** - ezzel karbantarthatjuk szívünket, vérkeringésünket és a nyirokrendszerünket, mely által immunvédelmünk is jobban működhet.
5. **Gondoskodjunk a megfelelő alvásról**, szervezetünk regenerációja érdekében.





Fokhagyma, mint immunitás- és emésztés-serkentő

A fokhagyma hozzájárulhat az immunrendszer megfelelő működéséhez, mely csökkentheti a megbetegedések kockázatát és lerövidítheti a betegségek időtartamát.

A fokhagyma segíthet fenntartani a légzőrendszer egészséges működését is, ami csökkentheti a megfázás súlyosságát.

Testünk immunsejtjeinek 70-80%-a gyomor-bél traktusban található. A fokhagyma antibakteriális tulajdonságokkal rendelkezik, és hatékonyan támogatja a megfelelő emésztést, valamint erősítheti a természetes immunitást.

Ha gyakorta megfázik vagy influenzás, a fokhagyma segíthet csökkenteni a tüneteket ...



Fokhagyma (*Allium sativum*)

- **Fokhagyma** (*Allium sativum*) Közép-Ázsiában és Irán északkeleti részén őshonos hagymás, virágos növényfaj. Közeli rokona a hagymának, a mogoróhagymának, póréhagymának és metélőhagymának.
- A fokhagyma az egyik legősibb élelmiszer és fűszernövény. Régészeti feljegyzések arról szólnak, hogy már a neolitikumban, több mint 8 ezer évvel ezelőtt is használták.
- A fokhagymát már az ókortól kezdve alkalmazták a népi gyógyászatban. Egyiptom volt az első ősi civilizáció, amely valóban beépítette a fokhagymát étrendjébe, vallási rituáléiba és gyógyászatába.
- A fokhagyma a világ egyik legegészségesebb élelmiszere. Alacsony kalóriatartalmú, de nagyon magas tápanyagtartalmú. A számos jótékony egészségügyi tulajdonsággal rendelkező fokhagyma segít támogatni és fenntartani a természetes védekező mechanizmusokat.
- A fokhagyma egészségügyi előnyeit nagyrészt az allicinnek, egy kéntartalmú vegyületnek tulajdonítják, amely természetes immunstimulánsként ismert.

Fokhagyma – a világ legegészségesebb ételeinek egyike

Kutatások bizonyítják, hogy a fokhagyma több mint 100 aktív tápláló vegyületet tartalmaz, többek között:

- 43 kéntartalmú illóolajat,
- 13 féle tioszulfátot (pl. allicin),
- 9 féle aminosavat,
- 8 féle peptidet,
- 12 féle glikozidot
- 11 féle enzimet.

Jellegzetes tulajdonságai, magas kéntartalma (a száraz tömeg közel 1%-át teszi ki) és erős, kénben gazdag aktív vegyületei, mint az aminosav allicin és egy fehérje alapú allináz enzim miatt a növényt a hagyományos gyógyászatban természetes antibiotikumnak tekintik.



Fokhagyma – vitaminok és ásványi anyagok forrása

A fokhagyma gazdag ásványianyag-forrás, viszonylag nagy mennyiségben tartalmaz:

- mangánt
- szelént
- káliumot
- vasat
- foszfort
- kalciumot
- rezet

és vitaminokat:

- A-vitamin
- B1-vitamin
- B6-vitamin
- C-vitamin



A fokhagymában lévő vitaminok és ásványi anyagok hozzájárulnak:

1

A réz, a mangán és a C-vitamin hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni ellenállásához.

2

A réz, kalcium, foszfor, vas, B1-vitamin és C-vitamin hozzájárul a megfelelő energiatermelő anyagcseréhez.

3

A vas, a kálium, a réz, az A- és C-vitamin szerepet játszik az immunrendszer normál működésében.

4

A gyermekek csontjainak normál növekedéséhez és fejlődéséhez kalciumra és foszforra van szükség.

5

A B1-, B6- és C-vitamin hozzájárul az idegrendszer normál működéséhez.

A fokhagyma általános előnyei

A fokhagyma legfontosabb egészségügyi előnyei:

- támogatja a szervezet antioxidáns kapacitását
- antibakteriális hatással bírhat,
- hozzájárulhat a bélmikrobiom fenntartásához és a bél védelméhez a káros baktériumok és gombák ellen,
- támogatja szívünk egészségét,
- hozzájárulhat a megfelelő koleszterinszinthez,
- segíthet fenntartani a normál vérzsírszintet,
- javíthatja a vérkeringést a mikroerekben, és segíthet csökkenteni a nehézláb-érzést,
- segíthet fenntartani a légzőrendszer megfelelő működését.



Új-régi jelenség - érlelt fekete fokhagyma

- Az évszázadokkal ezelőtt Koreából származó fekete fokhagymát az utóbbi években fedezték fel újra kulináris és egészségügyi előnyei miatt.
- Ez az érlelési eljárás megváltoztatja a fokhagyma fehér színét feketére, csípős ízét pedig kellemes, édes ízzé, állagát kissé rágóssá.
- A fekete fokhagyma egészségesebb, mint a nyers fokhagyma. Az erjesztés felerősíti a tápanyagokat és stabilabbá alakítja őket.



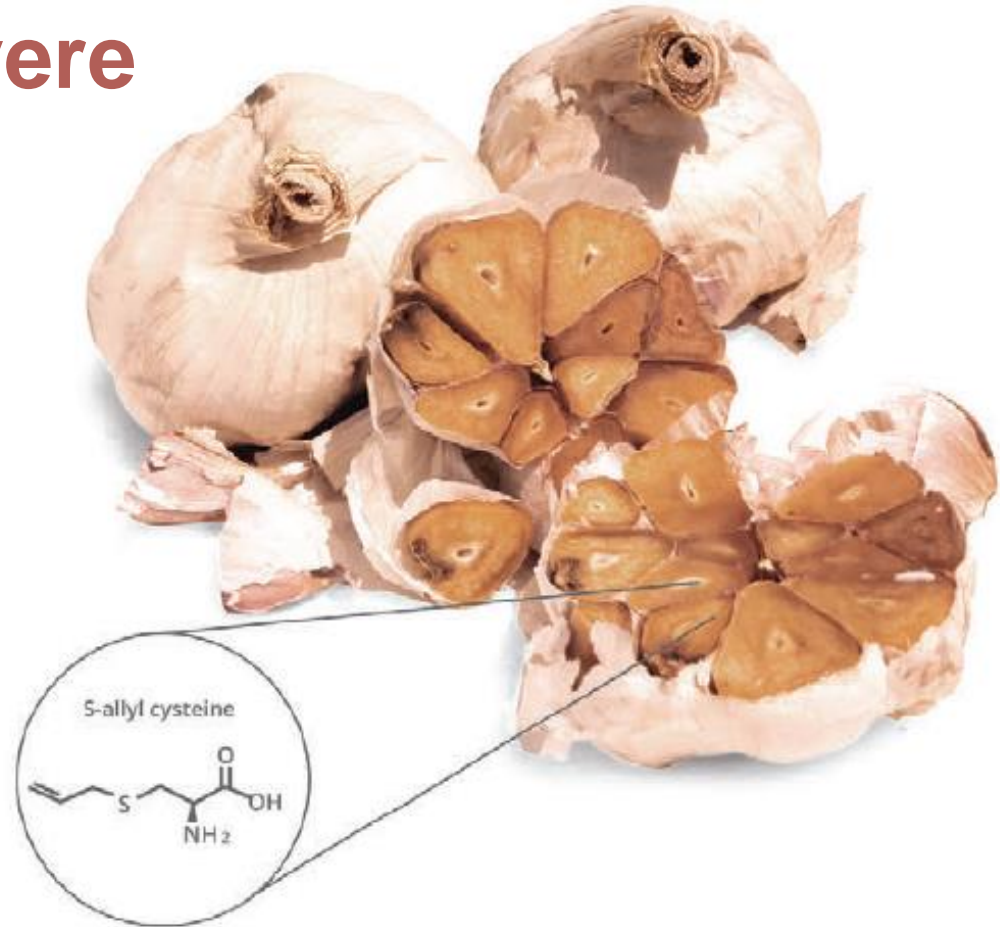
Hogyan állítják elő a fekete fokhagymát?

- A fekete fokhagymát a friss fokhagyma több héten át tartó, ellenőrzött páratartalom mellett 60-80 °C-on történő hőkezelésével állítják elő.
 - Az érlelési folyamat során karamellizáció és erjedés megy végbe.
- Az érlelés során az enzimek lebomlanak, és a fokhagymában lévő fehérjék és cukrok egyesülve hozzák létre a jellegzetes fekete színt, valamint az édes ízt és a rágós textúrát.



S-allyl-cisztein – a fekete fokhagyma titkos fegyvere

- Az erjesztési folyamat növeli a fekete fokhagyma antioxidánsait és egyéb tápanyagait, és a benne lévő tápanyagokat újakká alakítja át.
- Az erjesztési folyamat során a kéntartalmú allicin, a fokhagyma superfegyvere S-allyl-ciszteinné (SAC) - egy erősebb antioxidánssá - alakul át.
- Az allicinhez képest az SAC jobban felszívódik a szervezetben, stabilabb és fokozott antioxidáns hatást biztosít.
- Az erjesztés nem csak a fokhagyma antioxidáns aktivitását növeli, hanem a tápanyagok és egyéb jótékony vegyületek koncentrációjával is büszkélkedhet.



A fekete fokhagyma egyedülálló tulajdonságai

- Az erjesztési folyamat eredményeként a fekete fokhagyma a nyers fokhagymához képest rengeteg (akár 13-szor több) antioxidánst, például polifenolokat, flavonoidokat és kén tartalmú vegyületeket, köztük S-allyl-ciszteint tartalmaz.
- Az erjesztés nem csak a tápanyagokat változtatja meg, hanem fokozza a fekete fokhagyma bioaktivitását is.
- A megnövekedett antioxidáns tartalom, a kén tartalmú vegyületek konverziója és a fokozott bioaktivitás miatt a fekete fokhagyma sokkal hatékonyabban erősítheti immunitásunkat a betegségekkel szemben.
- Az erjesztés semlegesíti a fokhagyma kellemetlen szagát és csípős ízét is, így a fokhagyma édes, karamellszerű és rágós textúrájúvá válik.





Reishi gomba (ganoderma)

- A reishi, más néven ganoderma vagy lingzhi, egy szupergomba, amely számos potenciális egészségügyi előnnyel rendelkezik, többek között az immunitás fokozására is használják.
- Ázsiából származik, a Lingzhi használata nagyon népszerűvé vált az ősi Kínában, mivel úgy tartották, hogy hozzájárul a hosszú élethez. Nevét 2 kínai szóból, a "Ling" (isteni) és a "Zhi" (a hosszú élet növénye) szóból származtatták.
- A reishi sok vitamint és ritka ásványi anyagot tartalmaz, többek között vasat, magnéziumot, kalciumot, cinket, rezet, mangánt és germániumot.
- A béta-glükán- és triterpén tartalmának felfedezése az utóbbi években különösen nagy jelentőségűvé tette a reishit a modern gyógyászatban.

A reishi egészségügyi előnyei

Tanulmányok szerint a reishi gomba több mint 400 különböző tápanyagot tartalmaz, melyek által:

- segíthet az **immunrendszer erősítésében** - a gomba növelheti a fehérvérsejtek, köztük a természetes ölüsejtek számát és aktivitását,
- segíthet fenntartani a **vér normál LDL-koleszterin-koncentrációját**, valamint növelheti a "jó" HDL-koleszterinszintet és csökkenti a triglicerideket,
- hozzájárulhat az **egészséges keringési funkcióhoz**,
- a reishi béta-glükánjai és triterpenoid vegyületei csökkenthetik a **vércukorszintet**,
- hozzájárulhat a krónikus fáradtság csökkentéséhez és **javíthatja az életminőséget**.



Fokhagyma és Reishi a Hagyományos Kínai Medicinában

A hagyományos kínai orvoslásban (TCM) a fokhagymának, akár csak a gyömbérnek és más "meleg" jellegű élelmiszereknek erős gyógyító tulajdonságokat tulajdonítanak.

A TCM szerint a fokhagyma "melege" segíti a gyomrot és a lépét az ételek megemésztésében és a káros baktériumok eltávolításában.

A TCM szerint a fokhagyma természetes kapcsolatban áll egy fontos szervvel, a tüdővel. Ahogy a fokhagyma megemésztődik a gyomorban, az olajok elpárolognak. Ahogy a gőz szétterjed és „felszál” a tüdőbe, serkentheti és erősítheti annak működését, ezáltal az immunrendszert.

A Linzhi használata Kínában 2000 évvel ezelőttre, a Han-dinasztia idejére vezethető vissza. A gombát csak a királyi családok számára tartották fenn, mivel úgy vélték, hogy örök fiatalságot biztosít.

Az ősi Kínában a Linzhi-t "**a halhatatlanság gombájának**" nevezték. Shen Nong, a gyógynövény-császár a Linzhi-t többre értékelte, mint a ginszenget, kiemelkedő jótékony hatásai miatt.



A TIENS Fokhagyma és Reishi egyedülálló tulajdonságai

A **TIENS Fokhagyma és Reishi** egyedülálló összetételű. Ötvözi a szuperélelmiszer fekete fokhagyma természetes gyógyító tulajdonságait a reishi szupergombában található rengeteg tápanyaggal.



A fekete fokhagyma és a reishi együttesen segítheti a szervezet természetes immunitásának fokozását, hatékonyan támogatja a megfelelő emésztést, hozzájárulhat a légzőrendszer egészséges működéséhez és elősegítheti a nehézfémektől való méregtelenítést.

Az étrend-kiegészítőnek nincs csípős fokhagymaszaga, és stabilabb formában őrzi meg a fokhagymavegyületeket az erősebb hatás érdekében.

Termékösszetevők és használat

Hatóanyagok:



	3 kapszulában (ajánlott napi adag)
Fekete fokhagyma kivonat	375 mg
- S-allyl-cisztein (SAC)	0,375 mg
Reishi gomba kivonat	300 mg

Ajánlott napi mennyiség:

1-3 kapszula étkezések után



**Az egész család
jóllétéért!**



TIENS