

TIENS Ҷиплоки un Reishi



Kā sagatavoties aukstajai un gripas sezonai?

Sezonālo pārmaiņu laikā vēlā rudenī un agrā pavasarī palielinās iespēja saslimt ar gripu vai saaukstēšanos. Ja mums ir novājināta imunitāte, mēs, visticamāk, saslimsim.

Kā stiprināt mūsu imunitāti?

1. Ziemā ēdiet **vārītus un siltus ēdienus**. Viņi saglabās gremošanas «uguni».
2. **Ēdiet dārzeņus un augļus**, kas bagāti ar vitamīniem un antioksidantiem, kas atbalsta imunitāti.
3. **Lietojiet labus uztura bagātinātājus**, lai gadalaiku maiņas laikā, kad mūsu imunitāte ir vāja, mēs to saglabātu spēcīgu.
4. **Regulāri vingrojiet**– tas uzturēs jūsu sirdi, asinsriti un limfātisko sistēmu, pateicoties kurai jūsu imūnsistēmas «vairogas» var darboties labāk.
5. **Izgulieties**, lai organismam būtu iespēja atjaunoties.





Ķiploki kā imunitātes un gremošanas pastiprinātājs.

Ķiploki veicina normālu imūnsistēmas darbību. Tas var samazināt risku saslimt, kā arī to, samazināt slimības ilgumu.

Ķiploki arī palīdz uzturēt veselīgu elpošanas sistēmas darbību, kas varētu saaukstēšanās simptomus pie saslimšanas.

Līdz 80% imūnsistēmas veidojas zarnās – ķiplokiem piemīt antibakteriālas īpašības un tie var efektīvi atbalstīt pareizu gremošanu un arī stiprināt dabisko imunitāti.

Ja bieži slimojat ar saaukstēšanos vai gripu, ķiploki var palīdzēt mazināt simptomus...



Ķiploki (*Allium sativum*)

- **Ķiploki** (*Allium sativum*) ir sīpolu ziedaugu suga, kura dzimtene ir Vidusāzija un Irānas ziemeļaustrumi. Tā tuvākie radinieki ir sīpoli, šalotes, puravi, maurloki.
- Ķiploki ir viens no vecākajiem augiem, ko izmanto kā pārtiku un garšvielas. Arheoloģiskie ieraksti liecina, ka tas tika izmantots pat neolīta laikos, vairāk nekā pirms 8 tūkstošiem gadu.
- Kopš seniem laikiem ķiploki ir pazīstami kā tautas medicīnas līdzeklis. Pirmā senā civilizācija, kas iekļāva ķiplokus savā uzturā, reliģiskajos rituālos un medicīnā, bija Ēģipte.
- Ķiploki ir viens no veselīgākajiem pārtikas produktiem uz zemes. Ķiploki ar zemu kaloriju daudzumu, bet ar lielu uzturvērtību, ar daudzām veselīgām īpašībām palīdz atbalstīt un uzturēt dabiskos aizsardzības mehānismus.
- Ķiploku veselības ieguvumi lielā mērā ir saistīti ar **allicīnu**, sēru saturošu savienojumu, kas pazīstams kā dabisks imūnstimulators.

Ķiploki - viens no veselīgākajiem pārtikas produktiem uz zemes.

Pētījumi pierāda, ka ķiplokiem ir vairāk nekā 100 aktīvo uztura savienojumu, tostarp:

43 sēru saturošas gaistošās eļļas,

- 13 tiosulfāta veidi (piemēram, alicīns),
- 9 veidu aminoskābes,
- 8 veidu peptīdi,
- 12 glikozīdu veidi
- 11 veidu fermenti.

Pateicoties tā atšķirīgajām īpašībām, augstajam sēra saturam (tas ir gandrīz 1% no sausnas masas) un spēcīgiem, ar sēru bagātiem aktīvajiem savienojumiem, piemēram, aminoskābēm alicīns un proteīnu saturoša enzīma alināzes dēļ, tradicionālajā medicīnā augs tiek uzskatīts par dabiska antibiotikas paraugu.



Ķiploki - vitamīnu un minerālvielu avots

Ķiploki ir bagāts minerālvielu avots, kas satur salīdzinoši daudz:

mangāna

selēna

kālija

dzelzs

fosfora

kalcija

vara

un vitamīnus:

A

B1

B6

C



Vitamīni un minerālvielas ķiplokos veicina:

1

Varš, mangāns un C vitamīns aizsargā šūnas no oksidatīvā stresa

2

Varš, kalcijs, fosfors, dzelzs, B1 vitamīns un C vitamīns veicina pareizu enerģijas ieguves vielmaiņu

3

Dzelzs, kālijs, varš, A un C vitamīns ietekmē normālu imūnsistēmas darbību

4

Kalcijs un fosfors ir nepieciešams normālai kaulu augšanai un attīstībai bērniem

5

B1, B6 un C vitamīns veicina normālu nervu sistēmas darbību

Ķiploku vispārīgās priekšrocības

Svarīgākie ķiploku ieguvumi veselībai ir:

- palīdz palielināt ķermeņa antioksidantu spēju,
- piemīt antibakteriāla iedarbība,
- veicina zarnu mikrobioma uzturēšanu un zarnu aizsardzību pret kaitīgām baktērijām un sēnītēm,
- palīdz uzturēt stipru sirdi, atbalsta normālu holesterīna līmeni,
- palīdz uzturēt normālu lipīdu līmeni asinīs,
- uzlabo asinsriti mikroasinsvados un palīdz mazināt smaguma sajūtu kājās,
- palīdz uzturēt elpošanas sistēmas darbību.



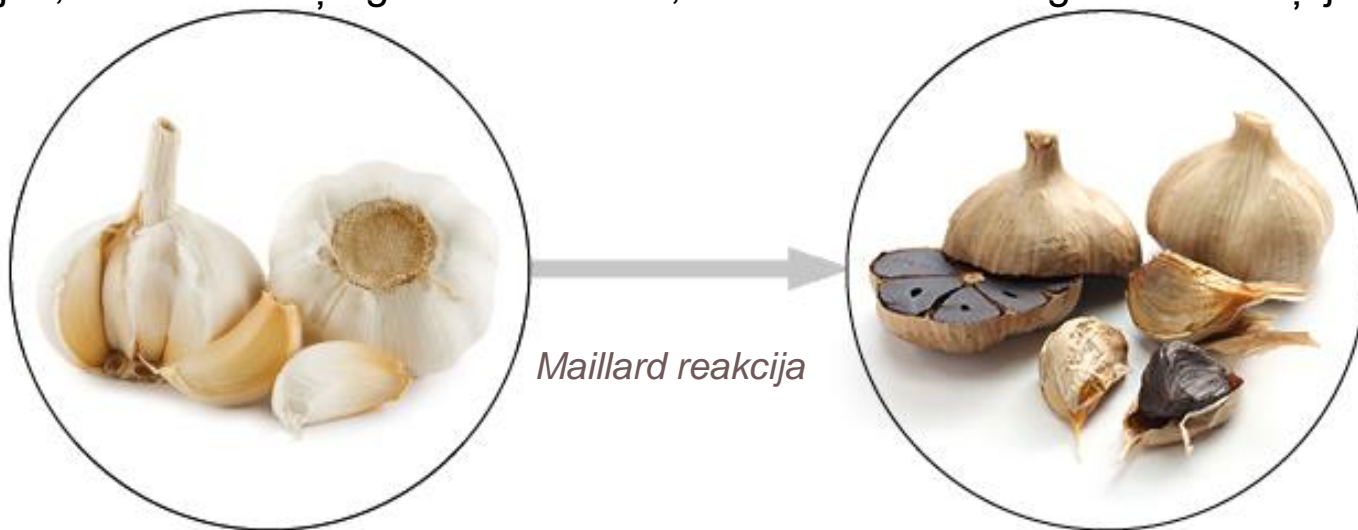
Jauna (vecā) parādība – izturēti melnie ķiploki

- Melnie ķiploki, kas radušies Korejā pirms gadsimtiem, pēdējos gados ir atkārtoti atklāti to kulinārijas un veselības ieguvumu dēļ.
- Melnie ķiploki ir vienkārši neapstrādāti ķiploki, kas izturēti rūpīgi kontrolētā, karstā un mitrā vidē.
- Šis novecošanas process maina ķiplokus no baltiem un asas garšas uz melnu, pēc garšas saldu un košļājamu.
- Melnie ķiploki ir veselīgāki par neapstrādātiem ķiplokiem. Fermentācija uzlabo tās barības vielas un pārvērš tās par jaunām, stabilākām.



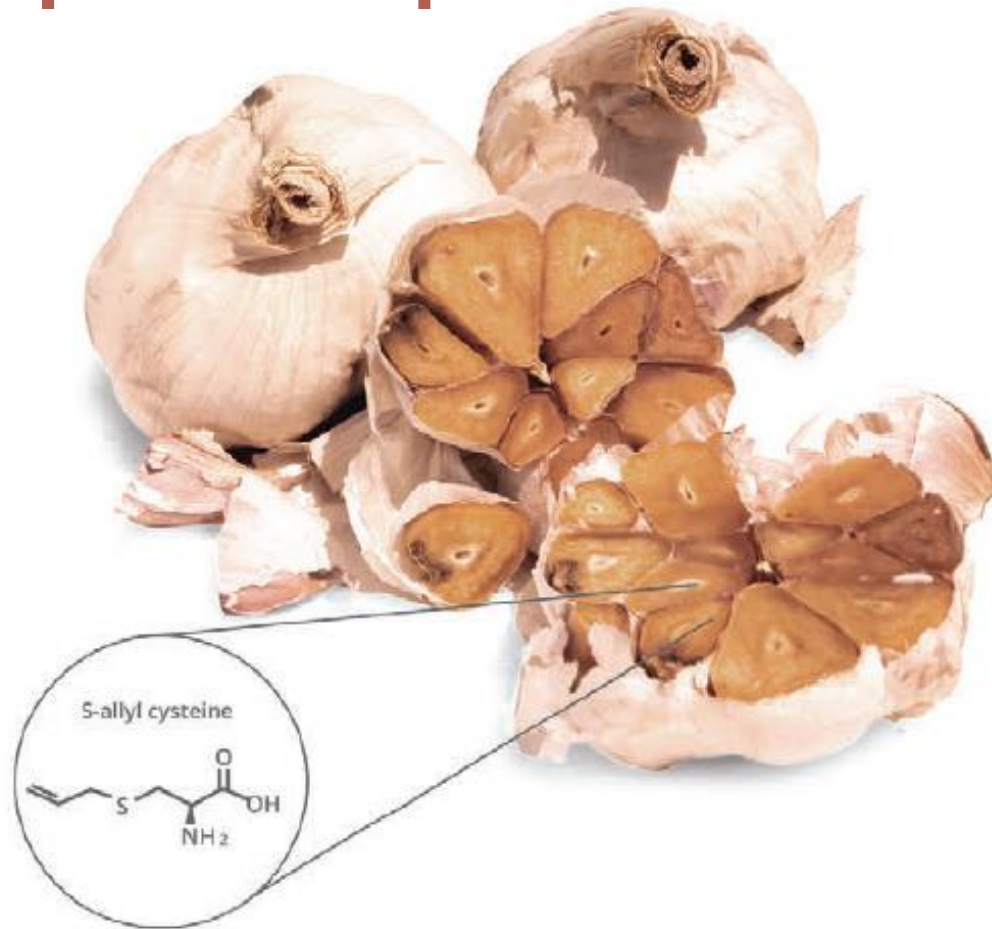
Kā tiek ražoti melnie ķiploki?

- Melnie ķiploki tiek ražoti, vairākas nedēļas termiski apstrādājot svaigus ķiplokus 60-80 °C temperatūrā kontrolētā mitrumā.
 - Šajā novecošanās procesā notiek karamelizācija un fermentācija.
- Visā nogatavināšanas laikā fermenti tiek noārdīti, un olbaltumvielas un cukuri ķiplokos apvienojas, lai radītu atšķirīgu melno krāsu, kā arī radītu saldu garšu un košļājamu tekstūru.



S-allilcisteīns – melnā ķiploka slepenais ierocis

- Fermentācijas process palielina antioksidantu un citu uzturvielu daudzumu melnajos ķiplokos un pārvērš esošās barības vielas jaunās.
- Fermentācijas procesā sēru saturošais alicīns, ķiploku «superierocis», tiek pārveidots par S-allilcisteīnu (SAC) – spēcīgāku antioksidantu.
- Salīdzinot ar alicīnu, SAC labāk uzsūcas organismā, tam ir lielāka stabilitāte un tas nodrošina pastiprinātu antioksidantu iedarbību.
- Fermentācija ne tikai palielina ķiploku antioksidantu aktivitāti, bet arī izceļas ar barības vielu un citu labvēlīgu savienojumu koncentrāciju.



Melno ķiploku unikālās īpašības

- Fermentācijas procesa rezultātā melnie ķiploki satur daudz (līdz pat 13 reizēm vairāk) antioksidantu, piemēram, polifenolu, flavonoīdus un sēru saturošus savienojumus, tostarp S-alilcisteīnu, salīdzinot ar neapstrādātiem ķiplokiem.
- Fermentācija ne tikai maina uztura sastāvdaļas, bet arī uzlabo melnā ķiploka bioaktivitāti.
- Palielināts antioksidantu saturs, sēru saturošu savienojumu pārveide un paaugstināta bioaktivitāte padara melnos ķiplokus daudz efektīvākus mūsu imunitātes stiprināšanā.
- Fermentācija arī neitralizē ķiploku nepatīkamo smaku un aso garšu, padarot to saldu, karamelīgu un košļājamu.





Reishi sēnes

- Reishi, kas pazīstams arī kā Ganoderma vai Lingzhi, ir supersēne, kurai ir dažādi iespējamie ieguvumi veselībai, tostarp imunitātes stiprināšana.
- Lingzhi izcelsme ir Āzijā, un tā izmantošana kļuva ļoti populāra senajā Ķīnā, jo tā veicina ilgu mūžu. Tās nosaukums cēlies no diviem ķīniešu vārdiem “Ling” (dievišķais) un “Zhi” (ilgmūžības augs).
- Reishi satur daudz vitamīnu un retu minerālvielu, tostarp dzelzi, magniju, kalciju, cinku, varu, mangānu un germāniju.
- Beta-glikānu un triterpēnu atklāšana reishi sēnēs pēdējos gados ir palielinājusi to nozīmi mūsdienu medicīnā.

Reishi ietekme uz veselību

Pētījumi atklāj, ka reishi sēnēs ir vairāk nekā 400 dažādu uzturvielu. To īpašības ietver:

- palīdz **stiprināt** imūnsistēmu – sēne var **palielināt** balto asinsķermenīšu skaitu un aktivitāti;
- palīdz uzturēt **normālu ZBL holesterīna koncentrāciju** asinīs, kā arī paaugstina “labā” ABL holesterīna līmeni un samazina triglicerīdu līmeni,
- veicina **veselīgu asinsrites darbību**,
- beta-glikāni un triterpenoīdu savienojumi reishi **pazemina cukura līmeni asinīs**,
- iespējams, samazina hronisko nogurumu un uzlabo **dzīves kvalitāti**.



Ķiploki un Reishi tradicionālajā ķīniešu medicīnā

Tradicionālajā ķīniešu medicīnā ķiplokiem, tāpat kā ingveram un citiem dabā "siltiem" ēdieniem, piemīt spēcīgas ārstnieciskas īpašības.

Saskaņā ar TCM ķiploku "siltums" palīdz kuņģim un liesai sagremot pārtiku un izvadīt kaitīgās baktērijas.

TCM ķiplokiem ir dabiska afinitāte ar citu ļoti svarīgu orgānu - plaušām. Tā kā ķiploki tiek sagremoti kuņģī, eļļas tiek izvaicētas. Kad tvaiki izkļiedējas un paceļas plaušās, tie stimulē un stiprina to darbību, tādējādi stiprinot imūnsistēmu

Ziņas Linži izmantošanu Ķīnā var izsekot līdz pat 2000 gadiem Haņu dinastijas laikā. Sēne tika rezervēta tikai valdniekiem, jo tika uzskatīts, ka tā piešķir mūžīgu jaunību.

Senajā Ķīnā Linži sauca par "**nemirstības sēni**". Herbalists-imperators Shen Nong vērtēja Linži augstāk par žeņšeņu, ņemot vērā tā ārstniecisko ietekmi.

Unikālās TIENS ķiploku un Reishi īpašības

TIENS Ķiplokiem un Reishi ir unikāls sastāvs, kas apvieno melnā ķiploka dabiskās ārstnieciskās īpašības ar uzturvielu pārpilnību, kas atrodas reishi sēnēs.



Melnie ķiploki un reishi kopā palīdz stiprināt organisma dabisko imunitāti, efektīvi atbalsta pareizu gremošanu, uztur veselīgu elpošanas sistēmas darbību un veicina smago metālu detoksikāciju.

Uztura bagātinātājam nav asas ķiploku smaržas un tas saglabā ķiploku savienojumus stabilākā formā, lai panāktu spēcīgāku iedarbību.

Detalizēta informācija par produktu un lietošanas norādījumi

Aktīvās sastāvdaļas:



	3 kapsulās (ieteicamā dienas deva)
Melno ķiploku ekstrakts - S-alil-cisteīns (SAC)	375 mg - 0,375 mg
Reishi sēņu ekstrakts	300 mg

Ieteicamā dienas deva:
1-3 kapsulas dienā pēc ēšanas.



Jūsu un Jūsu
ģimenes
labklājībai!



TIENS