

# TIENS küüslauk ja läikvaabik



## Kuidas gripihooajaks valmistuda?

Hooaja vahetumisel (hilissügisel ja varakevadel) suureneb külmetushaigustesse haigestumise tõenäosus. Nõrgema immuunsüsteemiga on haigestumine tõenäolisem.

Kuidas oma immuunsüsteemi tugevdada?

1. Talvel **söö läbiküpsetatud ja sooja toitu**. See hoiab su seedesüsteemi toimivana.
2. **Söö puu- ja köögivilju**, mis sisaldavad rohkesti immuunsust toetavaid vitamiine ja antioksüdante.
3. **Tarvita toidulisandeid**, et immuunsus oleks hooaja vahetumise ajal tugevam.
4. **Tee regulaarselt trenni** – see toetab südame, vereringe ja lümfisüsteemi tööd ning tugevdab seeläbi ka immuunsüsteemi.
5. **Maga korralikult**, et kehal oleks võimalus taastuda.





## Küüslauk kui immuunsüsteemi ja seedimise toetaja

**Küüslauk toetab immuunsüsteemi talitlust. See tähendab, et see võib vähendada haigeksjäämise tõenäosust või kergendada haiguse kulgu.**

Küüslauk toetab ka hingamissüsteemi tervist, aidates kergendada külmetushaiguste kulgu.

Kuni 80% immuunsüsteemist moodustub soolestikus - küüslaugul on antibakteriaalsed omadused ning see toetab seedesüsteemi tervist ja tugevdab keha loomulikke kaitsevõimet.

Kui haigestud tihti külmetushaigustesse, võib küüslauk sümptomeid leevendada...





## Küüslauk (*Allium sativum*)

- **Küüslauk** (*Allium sativum*) on laugu perekonda kuuluv õistaim, pärit Kesk-Aasiast ning kirde-Iraanist. Küüslaugu lähisugulaste hulka kuuluvad erinevad sibulasordid.
- Küüslauk on üks esimesi toidus kasutatavaid maitsetaimi. Arheoloogiliste andmete põhjal oli küüslauk kasutusel juba neoliitikumi perioodil, enam kui 8000 aastat tagasi.
- Küüslauk on rahvameditsiinis tuntud juba iidsetest aegadest. Vanad tsivilisatsioonid kasutasid küüslauku toidus ja usurituualides, Egiptuses ka ravimina.
- Küüslauk on üks tervislikematest toiduainetest. Kalorivaene küüslauk sisaldab samas rohkesti toitaineid ning on tervisele kasulik, toetades keha loomulikke kaitsevõimet.
- Küüslaugule annab tervistava toime peamiselt **allitsiin** - väävliühend, mis stimuleerib keha loomulikke kaitsevõimet.

## Küüslauk - üks maailma tervislikumaid toiduaineid

Teadusuuringud tõestavad, et küüslaugus on enam kui 100 aktiivset toitainet, sh:

- 43 väävlisisaldusega eeterlikku õli,
- 13 erinevat tiosulfaati (näiteks allitsiin),
- 9 erievat aminohapet,
- 8 erinevat peptiidi,
- 12 erinevat glükosiidi,
- 11 erinevat ensüümi.

Tänu oma erilistele omadustele - kõrgele väävlisisaldusele (peaaegu 1% kuivainesisaldusest) ning tugevatele väävlit sialdavatele ühenditele, näiteks nagu aminohape allitsiin ning valgupõhine ensüüm allinaas - peetakse taime traditsioonilises meditsiinis looduslikuks antibiootikumiks.



## Küüslauk - vitamiinide ja mineraalide allikas

Küüslauk on rikkalik mineraalide allikas, sisaldades rohkesti järgnevaid aineid:

- mangaan
- seleen
- kaalium
- raud
- fosfor
- kaltsium
- vask

vitamiinid:

- vitamiin A
- vitamiin B1
- vitamiin B6
- vitamiin C



# Küüslaugus sisalduvate vitamiinide ja mineraalide toime

1

Vask, mangaan ja vitamiin C kaitsevad rakke oksüdatiivse stressi eest.

2

Vask, kaltsium, fosfor, raud ning vitamiinid B1 ja C toetavad ainevahetust.

3

Raud, kaalium, vask ning vitamiinid A ja C toetavad immuunsüsteemi normaalset talitlust.

4

Kaltsium ja fosfor on vajalikud laste luude normaalseks kasvamiseks ja arenguks.

5

Vitamiinid B1, B6 ja C toetavad närvisüsteemi normaalset talitlust.



# Küüslaugu üldine toime

## Küüslaugu üldine kasulik mõju tervisele:

- aitab suurendada antioksidantide hulka kehas;
- antibakteriaalse toimega;
- aitab säilitada soolestiku mikrobiomi ning mao kaitsevõimet kahjulike bakterite ja seente vastu;
- aitab hoida südame tervist;
- toetab normaalse kolesteroolitaseme säilitamist;
- aitab säilitada normaalset lipiiditaset veres;
- parandab mikrovereringet ning aitab vähendada raskustunnet jalgades;
- toetab hingamissüsteemi talitlust.





# Uus variant – must küüslauk

- Sajandeid tagasi Koreas kasutusel olnud must küüslauk on viimastel aastatel taasavastatud toiduaine ja tervisetootena.
- Must küüslauk on lihtsalt toores küüslauk, mida on hoolikalt reguleeritud soojas ja niiskes keskkonnas seista lastud.
- Selle protsessi käigus muutub valge küüslauk mustaks, terav maitse asendub magusa maiguga ning tekstuur muutub nätskeks.
- Must küüslauk on värskest küüslaugust tervislikum. Fermentimisprotsess tugevdab toitainete toimet, kuna sünteesib neist uued stabiilsemad ühendid.



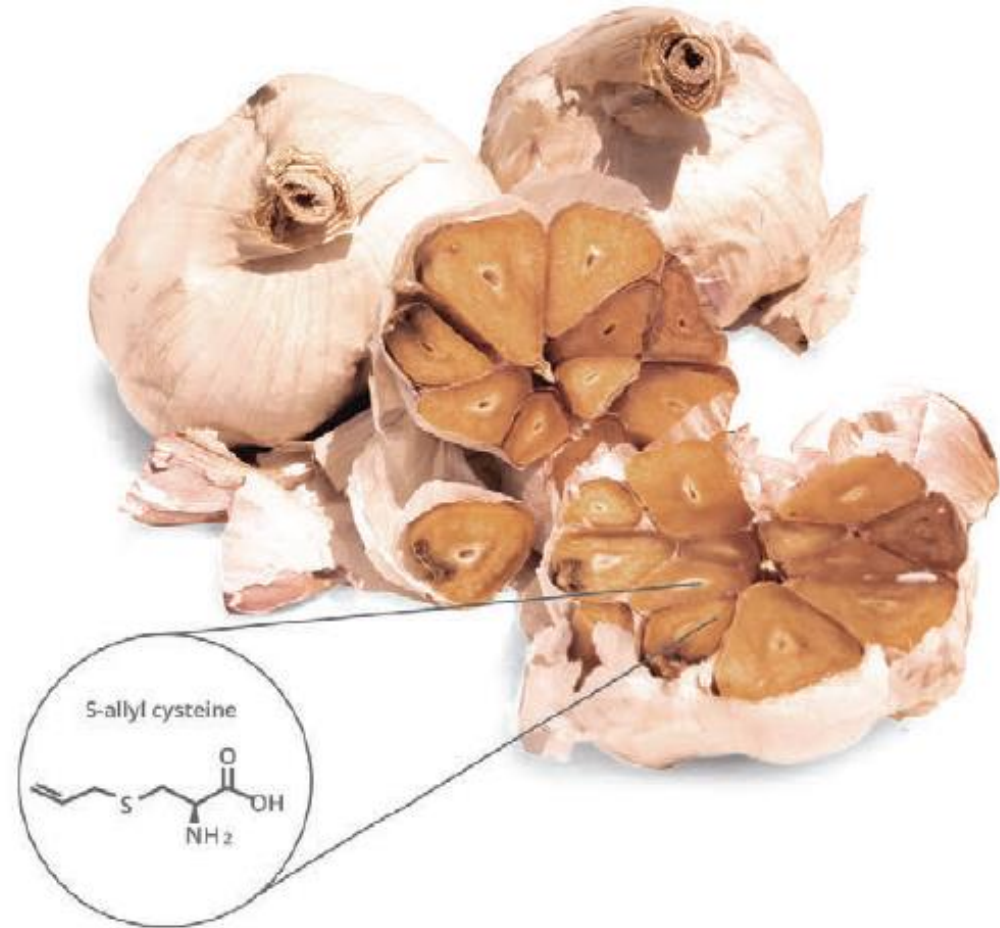
# Kuidas musta küüslauku toodetakse??

- Musta küüslauku toodetakse värske küüslaugu kuumtöötlemisel mitme nädala vältel 60-80°C juures ja kontrollitud niiskustasemel.
  - Selle protsessi käigus leiab aset karamelliseerumise ja fermentimise protsess.
- Küüslaugus sisalduvad ensüümid lõhustatakse, valgud ja suhkrud ühinevad ning tekib iseloomulik must värvus - samuti magus maitse ja nätske tekstuur.



# S-allüül-tsüsteiin – musta küüslaugu salarelv

- Fermentimisprotsessiga suureneb küüslaugus antioksidantide hulk ning olemasolevatest toitainetest sünteesitakse uued ühendid.
- Fermentimisprotsessis sünteesitakse väävlit sisaldavast allitsiinist musta küüslaugu salarelv - S-allüül-tsüsteiin - mis on palju tõhusam antioksidant.
- Allitsiiniga võrreldes on see aine paremini omastatav, stabiilsem ning tõhusam antioksidant.
- Fermentimisprotsess ei tõhusta üksnes küüslaugus leiduvaid antioksidante - ka toitainete ja muude kasulike ühendite kontsentratsioon kasvab.



# Musta küüslaugu ainulaadsed omadused

- Fermentimisprotsessi tulemusena sisaldab must küüslauk rohkesti (värskest küüslaugust kuni 13 korda rohkem) antioksidante, näiteks polüfenoole, flavonoide ja väevliühendeid.
- Lisaks toitainesisalduse mõjutamisele parandab fermentimisprotsess ka küüslaugu bioaktiivsust.
- Suurem antioksidantide sisaldus, uute väevliühendite süntees ning suurem bioaktiivsus muudavad musta küüslaugu palju tõhusamaks immuunsüsteemi toetajaks.
- Fermentimine aitab neutraliseerida küüslaugu ebameeldivat teravat maitset ning annab küüslaugule magusa karamellise maitse ja nätske tekstuuri.







## Läikvaabik

- Läikvaabik (*Ganoderma*) on supertoiduainete hulka kuuluv seen, mis on tervisele mitmel viisil kasulik ning aitab tugevdada ka immuunsüsteemi.
- Aasiast pärit läikvaabik oli väga populaarne iidses Hiinas, kuna see aitas eluiga pikendada. Seene hiinakeelne nimetus (Lingzhi) tähendabki “püha pikaealisuse taime”.
- Läikvaabik sisaldab rohkesti vitamiine ja haruldasi mineraale, sh rauda, magneesiumi, kaltsiumi, tsink, vaske, mangaani ja germaaniumi.
- Viimastel aastatel on läikvaabikust avastatud ka beetaglükanaanide ja triterpeenide sisaldus ning seen on leidnud kasutust ravimitööstuses.

# Läkvaabiku tervisele kasulik toime

Läkvaabikust on leitud enam kui 400 erinevat toitainet.  
Seenel on tervist toetav toime:

- aitab **tugevdada immuunsüsteemi** - seen võib suurendada valgete vererakkude, sh ka patogeene hävitavate rakkude arvu ja aktiivsust;
- aitab säilitada **veres normaalset LDL-kolesterooli taset**, samuti suurendada “hea” HDL-kolesterooli taset ning vähendada triglütseriidide hulka veres;
- toetab **vereringe tervist**;
- beetaglükokaanid ja triterpenoidühendid aitavad **alandada veresuhkru taset**;
- võib aidata vähendada kroonilist väsimust ning **parandada elukvaliteeti**.



## Küüslauk ja läikvaabik Hiina taimemeditsiinis

Hiina taimemeditsiinis usutakse küüslaugul, ingveril ja teistel loomult “soojendavatel” ainetel olevat tugev ravitoime.

Hiina taimemeditsiini kohaselt aitab küüslaugu “soojus” maksal ja maol toitu seedida ning eemaldada kahjulikud bakterid.

Küüslauk on seotud ka teise olulise organi - kopsudega. Küüslauku seeditakse maos, kuid eeterlikud õlid lenduvad. Lendunud eeterlike õlide sissehingamine stimuleerib kopsu, tugevdab kopsude tööd ning seeläbi ka immuunsüsteemi.

Läikvaabiku kasutamisest on andmeid 2000 aasta tagusest ajast Hani dünastia poolt. Seent võisid tarvitada vaid ülikud ning sel usuti olevat igavest noorust andev toime.

lides Hiinas kutsuti läikvaabikut “**surematuse seeneks**”. Taimetark-keiser Shen Nong pidas läikvaabikut isegi ženšennist väärtuslikumaks ja tõhusamaks ravivahendiks.



## TIENS küüslaugu ja läikvaabiku preparaadi toime

**TIENS küüslaugu ja läikvaabiku preparaadil** on ainulaadne koostis, milles on ühendatud supertoiduaine, musta küüslaugu, ning toitainerikka läikvaabiku seene kasulikud omadused.



Koos aitavad must küüslauk ja läikvaabik tugevdada keha loomulikke kaitsevõimet, toetada seedimist ja hingamissüsteemi ning aidata kehas raskemetalle väljutada.

Toidulisandil puudub kange küüslaugumaitse ning kasulikud ained on selles säilitatud stabiilsemal ja tõhusamal kujul.



# Tooteandmed ja kasutusjuhend

## Aktiivained:



	3 kapslis (soovituslikus päevases koguses)
<b>Musta küüslaugu ekstrakt</b> - S-allüül-tsüsteiin	<b>375 mg</b> - 0,375 mg
<b>Läikvaabiku ekstrakt</b>	<b>300 mg</b>

**Soovituslik päevane kogus:**  
võta 1-3 kapslit päevas pärast söömist.



---

**Sinu ja su pere  
heaolu nimel!**

---



**TIENS**