TIENS Knoblauch und Reishi

HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

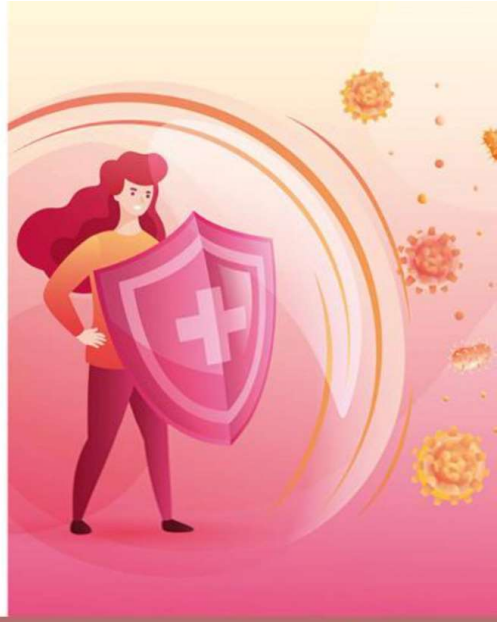
TIENS

Wie bereitet man sich auf die Erkältungs- und Grippesaison vor?

Bei jahreszeitlichen Veränderungen im Spätherbst und Frühjahr steigt die Wahrscheinlichkeit, an Grippe oder Erkältung zu erkranken. Wenn wir ein geschwächtes Immunsystem haben, werden wir eher krank.

Wie können wir unser Immunsystem stärken?

1. Iss im Winter gekochte und warme Speisen. So wird das Verdauungsfeuer am Laufen gehalten.
2. Iss Gemüse und Früchte, die reich an Vitaminen und Antioxidantien sind, die das Immunsystem unterstützen.
3. Nimm gute Nahrungsergänzungsmittel, damit wir im Wechsel der Jahreszeiten, wenn unser Immunsystem schwach ist, stark bleiben.
4. Bewege dich regelmäßig – das hält dein Herz, deinen Kreislauf und dein Lymphsystem in Schwung, wodurch dein Immunsystem gut funktionieren kann.
5. Schlafe gut, damit der Körper sich regenerieren kann.



TIENS

Knoblauch als Immunsystem- und Verdauungs-Booster

Knoblauch trägt zu einer normalen Immunfunktion bei. Dies bedeutet, dass es das Risiko, überhaupt krank zu werden, sowie die Dauer der Krankheit verringern kann.

Knoblauch hilft auch, die gesunde Funktion der Atemwege aufrechtzuerhalten, was die Schwere einer Erkältung verringern kann.

Bis zu 80 % des Immunsystems wird im Darm bereitgestellt – Knoblauch hat antibakterielle Eigenschaften und kann die richtige Verdauung effektiv unterstützen und auch das natürliche Immunsystem stärken.

Wenn Sie häufig an einer Erkältung oder Grippe erkranken, kann Knoblauch helfen, Ihre Symptome zu lindern ...

TIENS

Knoblauch (*Allium sativum*)

- **Knoblauch** (*Allium sativum*) ist eine Art Zwiebelpflanze, die in Zentralasien und im Nordosten des Iran beheimatet ist. Zu seinen nahen Verwandten gehören Zwiebel, Schalotte, Lauch, Schnittlauch
- Knoblauch ist eine der ältesten Pflanzen, die als Nahrungsmittel und Gewürz verwendet wird. Archäologische Aufzeichnungen besagen, dass es bereits in der Jungsteinzeit vor mehr als 8.000 Jahren verwendet wurde
- Seit der Antike ist Knoblauch als Volksmedizin bekannt. Die erste alte Zivilisation, die Knoblauch wirklich in ihre Ernährung, religiöse Rituale und Medizin einbezog, war Ägypten
- Knoblauch ist eines der gesündesten Lebensmittel der Welt. Kalorienarm, aber sehr nahrhaft, mit vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften, hilft Knoblauch dabei, die natürlichen Abwehrmechanismen zu unterstützen und aufrechtzuerhalten
- Die gesundheitlichen Vorteile von Knoblauch werden größtenteils Allicin zugeschrieben, einer schwefelhaltigen Verbindung, die als natürliches Immunstimulans bekannt ist

TIENS

Knoblauch - eines der gesündesten Lebensmittel der Welt

Die Forschung beweist, dass Knoblauch mehr als 100 aktive Nährstoffe enthält, darunter:

- 43 schwefelhaltige ätherische Öle
- 13 Arten von Thiosulfat (z. B. Allicin)
- 9 Arten von Aminosäuren
- 8 Arten von Peptiden
- 12 Arten von Glykosiden
- 11 Arten von Enzymen

Aufgrund ihrer charakteristischen Eigenschaften, ihres hohen Schwefelgehalts (es macht fast 1 % des Trockengewichts aus) und ihrer kraftvollen, schwefelreichen Wirkstoffe, wie der Aminosäure Allicin und einem proteinbasierten Enzym Allinase, gilt die Pflanze in der traditionellen Medizin als eine natürliches Antibiotikum.

TIENS

Knoblauch - Quelle für Vitamine und Mineralstoffe

Knoblauch ist eine reichhaltige Mineralstoffquelle mit einem relativ hohen Gehalt an:

- **Mangan**
- **Selen**
- **Kalium**
- **Eisen**
- **Phosphor**
- **Calcium**
- **Kupfer**

und Vitaminen:

- **Vitamin A**
- **Vitamin B1**
- **Vitamin B6**
- **Vitamin C**

TIENS

Vitamine und Mineralstoffe im Knoblauch

1. Kupfer, Mangan und Vitamin C schützen die Zellen vor oxidativem Stress
2. Kupfer, Calcium, Phosphor, Eisen, Vitamin B1 und Vitamin C tragen zum richtigen Energiestoffwechsel bei
3. Eisen, Kalium, Kupfer, Vitamin A und C spielen eine Rolle bei der normalen Funktion des Immunsystems
4. Calcium und Phosphor werden für das normale Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt
5. Die Vitamine B1, B6 und C tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei

TIENS

Allgemeine Vorteile von Knoblauch

Die wichtigsten gesundheitlichen Vorteile von Knoblauch sind:

- hilft, die antioxidative Kapazität des Körpers zu erhöhen
- hat eine antibakterielle Wirkung
- trägt zur Aufrechterhaltung des Darmmikrobioms und der Darmabwehr gegen schädliche Bakterien und Pilze bei
- hilft, ein starkes Herz zu bewahren
- unterstützt einen normalen Cholesterinspiegel
- trägt zur Aufrechterhaltung normaler Blutfettwerte bei
- verbessert die Blutzirkulation in den Mikrogefäßen und hilft, das Gefühl schwerer Beine zu verringern
- trägt zur Aufrechterhaltung der Funktion des Atmungssystems bei

TIENS

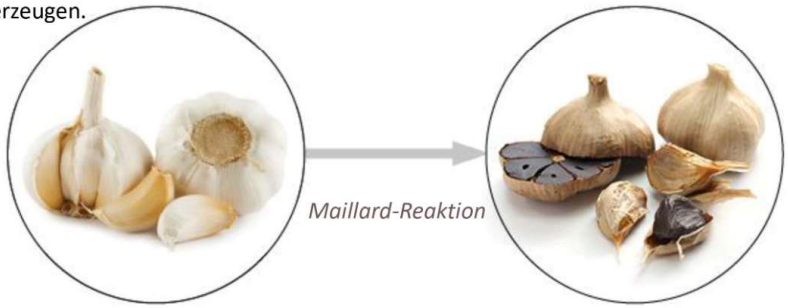
Neues (altes) Phänomen - Alter schwarzer Knoblauch

- Der vor Jahrhunderten in Korea entstandene schwarze Knoblauch wurde in den letzten Jahren aufgrund seiner kulinarischen und gesundheitlichen Vorteile wiederentdeckt
- Schwarzer Knoblauch ist einfach roher Knoblauch, der in einer sorgfältig kontrollierten, erhitzten und feuchten Umgebung gereift wurde
- Dieser Alterungsprozess verändert den Knoblauch von weiß und scharf schmeckend zu schwarz, süß im Geschmack und zäh
- Schwarzer Knoblauch ist gesünder als roher Knoblauch. Die Fermentation verbessert seine Nährstoffe und wandelt sie in neue, stabilere um

TIENS

Wie wird schwarzer Knoblauch hergestellt?

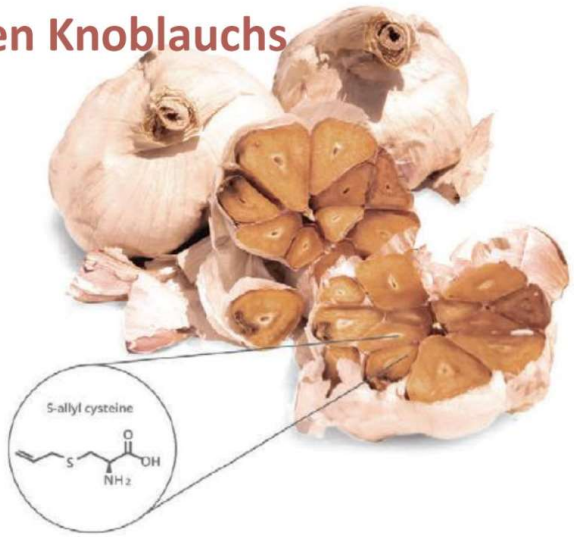
- Schwarzer Knoblauch wird durch mehrwöchige thermische Verarbeitung von frischem Knoblauch bei 60-80 °C unter kontrollierter Luftfeuchtigkeit hergestellt.
- Während dieses Alterungsprozesses finden Karamellisierung und Fermentation statt.
- Während der Reifung werden Enzyme abgebaut und Proteine und Zucker im Knoblauch verbinden sich, um die unverwechselbare schwarze Farbe zu erzeugen – sowie einen süßen Geschmack und eine zähe Textur zu erzeugen.



TIENS

S-Allylcystein – Geheimwaffe der schwarzen Knoblauchs

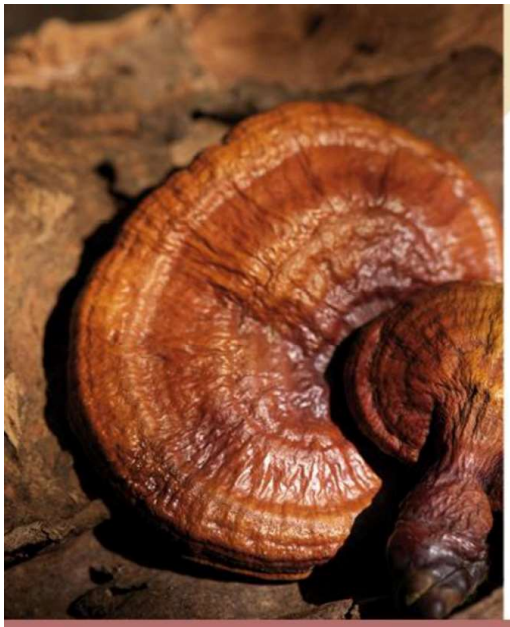
- Der Fermentationsprozess erhöht die Antioxidantien und andere Nährstoffe im schwarzen Knoblauch und wandelt vorhandene Nährstoffe in neue um.
- Während des Fermentationsprozesses wird das schwefelhaltige Allicin, die Superwaffe des Knoblauchs, in S-Allylcystein (SAC) umgewandelt – ein stärkeres Antioxidans.
- Im Vergleich zu Allicin wird SAC besser vom Körper aufgenommen, hat eine größere Stabilität und bietet eine verbesserte antioxidative Wirkung.
- Die Fermentation erhöht nicht nur die antioxidative Aktivität von Knoblauch, sondern weist auch höhere Konzentrationen von Nährstoffen und anderen nützlichen Verbindungen auf.



Einzigartige Eigenschaften von schwarzem Knoblauch

- Als Ergebnis des Fermentationsprozesses enthält schwarzer Knoblauch im Vergleich zu rohem Knoblauch eine Fülle (bis zu 13-mal mehr) an Antioxidantien wie Polyphenole, Flavonoide und schwefelhaltige Verbindungen, einschließlich S-Allylcystein
- Die Fermentation verändert nicht nur die Nährstoffkomponenten, sondern erhöht auch die Bioaktivität des schwarzen Knoblauchs
- Der erhöhte Gehalt an Antioxidantien, die Umwandlung schwefelhaltiger Verbindungen und die erhöhte Bioaktivität machen schwarzen Knoblauch viel effektiver bei der Stärkung unserer Immunität gegen Krankheiten
- Die Fermentation neutralisiert auch den unangenehmen Geruch und scharfen Geschmack des Knoblauchs, wodurch er süß, karamellartig und zäh wird

TIENS



Reishi - Pilz

- Reishi, auch bekannt als Ganoderma oder Lingzhi, ist ein Superpilz, der eine Vielzahl potenzieller gesundheitlicher Vorteile hat, einschließlich der Stärkung der Immunität
- Ursprünglich aus Asien stammend, wurde die Verwendung von Lingzhi im alten China wegen seines Beitrags zu einem langen Leben sehr beliebt. Sein Name leitet sich von den beiden chinesischen Wörtern „Ling“ (göttlich) und „Zhi“ (Pflanze der Langlebigkeit) ab.
- Reishi enthält viele Vitamine und seltene Mineralien, darunter Eisen, Magnesium, Calcium, Zink, Kupfer, Mangan und Germanium
- Die Entdeckung von Beta-Glucanen und Triterpenen in den letzten Jahren hat Reishi eine große Bedeutung in der modernen Medizin verliehen

TIENS

Gesundheitliche Vorteile von Reishi

Studien haben ergeben, dass der Reishi-Pilz mehr als 400 verschiedene Nährstoffe enthält. Zu seinen Eigenschaften gehören:

- Stärkung des Immunsystems – der Pilz kann die Anzahl und Aktivität der weißen Blutkörperchen, einschließlich natürlicher Killerzellen, erhöhen
- hilft, normale LDL-Cholesterinkonzentrationen im Blut aufrechtzuerhalten, sowie das „gute“ HDL-Cholesterin zu erhöhen und Triglyceride zu senken
- trägt zu einer gesunden Kreislauffunktion bei
- Beta-Glucane und Triterpenoid-Verbindungen in Reishi senken den Blutzucker
- verringert möglicherweise die Schwere der chronischen Müdigkeit und verbessert die Lebensqualität

TIENS

Knoblauch und Reishi in TCM

In der TCM hat Knoblauch, wie Ingwer und andere Lebensmittel, die von Natur aus „warm“ sind, starke heilende Eigenschaften.

Laut TCM hilft die "Wärme" des Knoblauchs dem Magen und der Milz, Nahrung zu verdauen und schädliche Bakterien zu beseitigen.

In der TCM hat Knoblauch eine natürliche Affinität zu einem anderen wichtigen Organ, der Lunge. Wenn Knoblauch im Magen verdaut wird, werden die Öle verdampft. Wenn der Dampf diffundiert und in die Lungen aufsteigt, stimuliert und stärkt er deren Funktion und stärkt dadurch das Immunsystem

Die Verwendung von Linzhi in China lässt sich bis vor 2000 Jahren in der Han-Dynastie zurückverfolgen. Der Pilz war nur den Königen vorbehalten, da man glaubte, dass er ewige Jugend verleiht.

Im alten China wurde Linzhi „der Pilz der Unsterblichkeit“ genannt. Shen Nong, der Kräuterkundler-Kaiser, schätzte Linzhi wegen seiner überlegenen medizinischen Wirkung höher ein als Ginseng.

TIENS

Einzigartige Eigenschaften von TIENS Knoblauch und Reishi

TIENS Garlic and Reishi hat eine einzigartige Zusammensetzung, die die natürlichen heilenden Eigenschaften des schwarzen Superfoods Knoblauch mit der Fülle an Nährstoffen des Superpilzes Reishi kombiniert.

Zusammen tragen schwarzer Knoblauch und Reishi dazu bei, die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers zu stärken, die Verdauung effektiv zu unterstützen, die gesunde Funktion der Atemwege aufrechtzuerhalten und die Entgiftung von Schwermetallen zu fördern.

Das Nahrungsergänzungsmittel hat keinen stechenden Knoblauchgeruch und bewahrt die Knoblauchverbindungen in stabilerer Form für eine stärkere Wirkung.

TIENS

Produktdetails und Gebrauchsanweisung

Inhaltsstoffe:

	in 3 capsules (recommended daily portion)
Extrakt aus schwarzem Knoblauch	375 mg
- S-allyl-cysteine (SAC)	- 0,375 mg
Reishi-Pilz-Extrakt	300 mg

Verzehrempfehlung:
Nehmen Sie 1-3 Kapseln täglich nach Ihren täglichen Mahlzeiten ein

TIENS

Für Ihr Wohlbefinden und das Ihrer Familie!

TIENS