



TIENS arbata „LIPID METABOLIC MANAGEMENT“



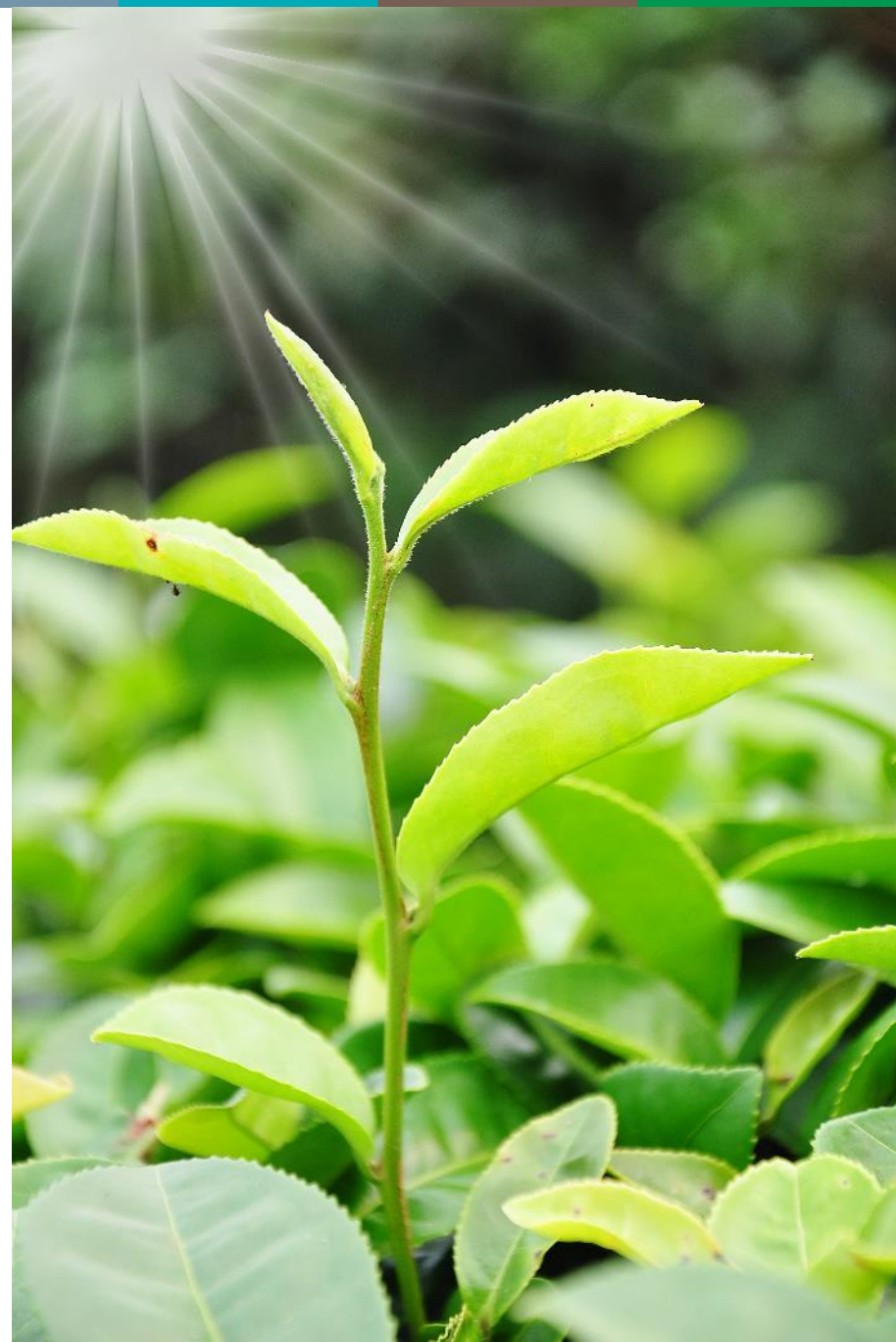
Arbata yra seniausias ir labiausiai pasaulyje vertinamas gėrimas.

Arbatos gėrimas nuo seno buvo svarbi kinų kultūros dalis. Jos populiarumas nuo ištakų Kinijoje paplito po Europos ir Amerikos žemynus.

Šiandien arbata yra vienas populiariausių gėrimų, kaip ir vanduo.



Pastaraisiais dešimtmečiais mokslininkai, atidžiau panagrinėję arbatos poveikį, padarė išvadą, kad dauguma įsitikinimų apie arbatos naudą gali būti teisingi.





Kininio arbatmedžio lapai
(*Camellia sinensis*)



Penkiaskiautės driekės lapai
(*Gynostemma pentaphyllum*)



Lotoso lapai
(*Nelumbo nucifera*)



Daugiažiedės baltašaknės šaknys
(*Radix Polygonatum Multiflorum*)



Tikrosios velniapupės sėklos
(*Cassia*)

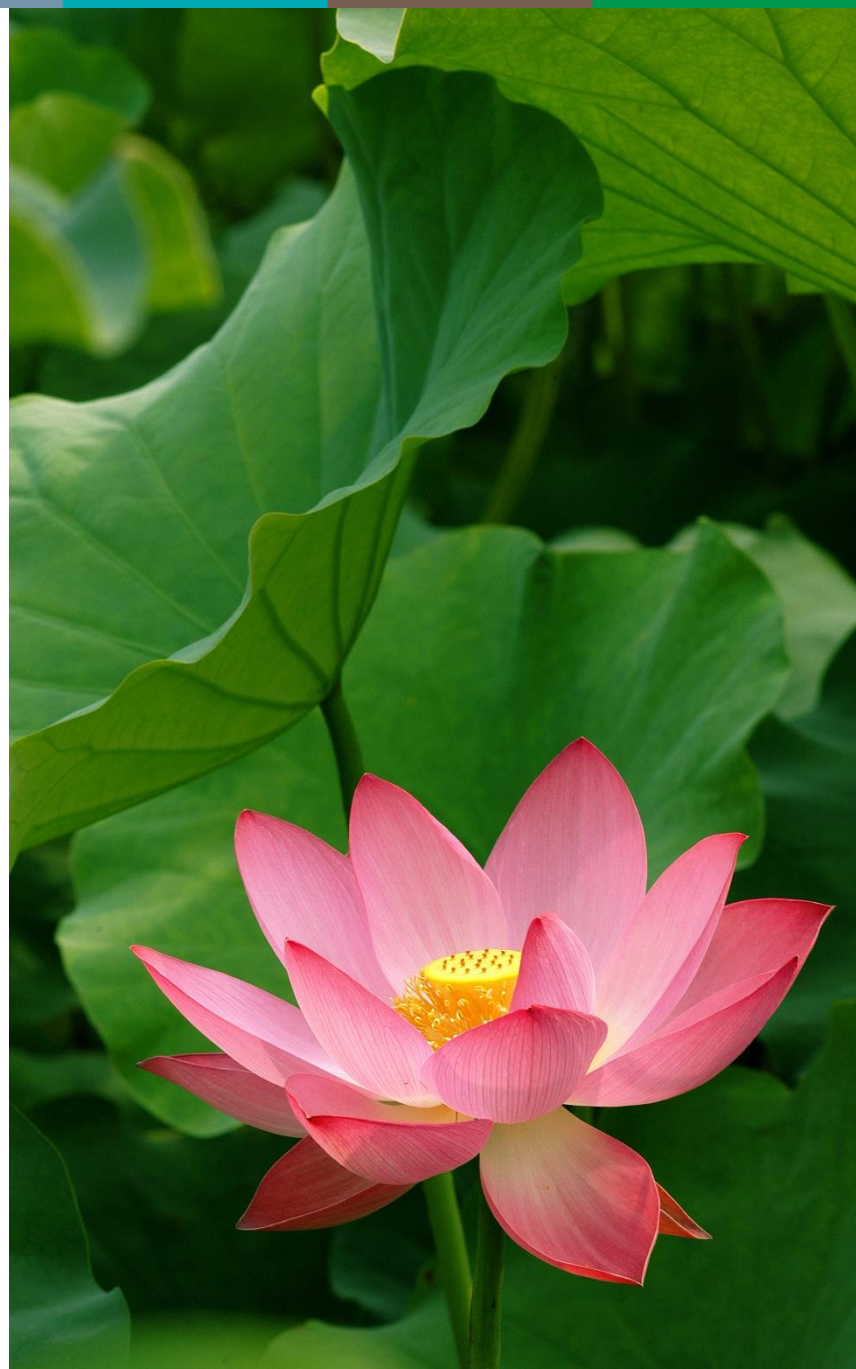
- Penkiaskiautė driekė, kinų kalba vadinama *Jiao Gu Lan*, yra vienas unikaliausių Azijos augalų.
- Pasak tradicinės kinų medicinos, penkiaskiautė driekė tonizuoja Či (*Qi*) energiją ir daugiausia veikia plaučius bei širdį. Yra šiek tiek kartoko skonio.
- Penkiaskiautėje driekėje gausu žmogaus organizmui reikalingų aminorūgščių, vitaminų ir mineralų, įskaitant kalcį, geležį, magnį, manganą, fosforą, kalį ir cinką.



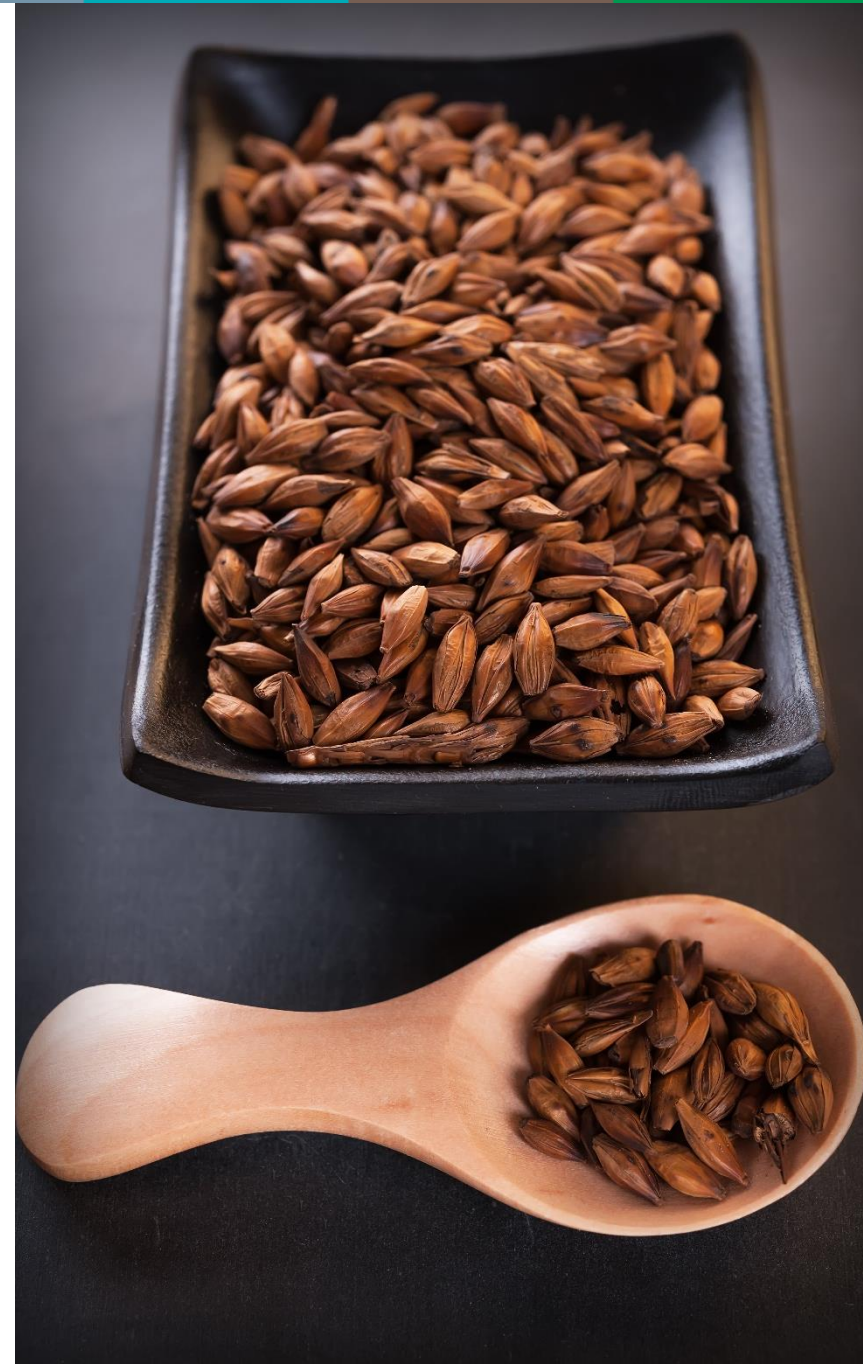
- Penkiaskiautė driekė dar vadinama Pietų ženšeniu, nes joje yra daugiau nei 80 junginių, tokių kaip saponinų, kurie yra panašūs į esančius ženšenyje. Ji itin naudinga silpną imunitetą turintiems žmonėms, nes palaiko natūralias organizmo apsaugines funkcijas.
- Penkiaskiautė driekė gali apsaugoti DNR, baltymus ir lipidus nuo oksidacinių pažeidimų ir palaikyti tinkamą lipidų kiekį kraujyje.



- Lotosas dar vadinamas *He Ye* augalu.
- Pasak tradicinės kinų medicinos, lotoso lapai yra šiek tiek kartoko skonio, veikia visus 5 meridianus: širdį, kepenis, blužnį, tulžį ir plaučius. Karštomis dienomis pasižymi vėsinamuoju poveikiu.
- Taip pat gali teigimai veikti mąstymą: suteikti mintims aiškumo, skaidrumo.



- Tikrosios velniapupės sėklos, kiniškai vadinamos Jue Ming Zi, yra plačiai auginamos Kinijos provincijose Anhui, Guangxi, Sichuan, Zhejiang ir Guangdong.
- Pasak tradicinės kinų medicinos, jos pasižymi karčiu, saldžiu ir sūriu skoniu bei teigiamu poveikiu kepenims.
- Tradicinė kinų medicina taip pat teigia, kad šių sėklų mišinys skatina peristaltiką.



DAUGIAŽIEDĖS BALTAŠAKNĖS ŠAKNYS (lot. *Radix Polygonatum Multiflorum*)

- Daugiažiedė baltašaknė kinų kalba vadinama *He Shou Wu*.
- Šis augalas kilęs iš centrinės ir pietų Kinijos.
- Nuo senų laikų Kinijoje naudojamas kepenų ir inkstų meridianams tonizuoti.
- Padeda palaikyti lipidų balansą.



何首烏

- Žalioji arbata – vienas iš vertingiausių gėrimų, kurio sudėtyje yra maistingųjų medžiagų, pasižyminčių teigiamu poveikiu organizmui.
- Žaliosios arbatos ekstrakto gausu **polifenolių**, tokių kaip flavonoidai ir katechinai.
- **Katechinai** padeda:
 - ✓ kontroliuoti riebalų apykaitą;
 - ✓ palaikyti tinkamą virškinimo sistemos veiklą;
 - ✓ palaikyti sveikus dantis ir danteną;
 - ✓ apsaugoti akis nuo oksidacinio poveikio;
 - ✓ apsaugoti odą nuo UV spindulių ir žalingo aplinkos poveikio.



- Dar vienas svarbus ingredientas yra **kofeinas**, pasižymintis tonizuojamuoju poveikiu. Jis gerina smegenų funkcijas, įskaitant koncentraciją, budrumą ir išsvermingumą.
- Žaliojoje arbatoje yra ir amino rūgšties **L-teanino**, kuris kartu su kofeinu veikia sinergiškai.
- **Žalioji arbata** padeda:
 - ✓ reguliuoti blogojo ir gerojo cholesterolio santykį;
 - ✓ palaikyti normalų gliukozės kiekį kraujyje;
 - ✓ atgaivinti ne tik kūną, bet ir mintis.





Kiekis:

30 pakelių

Vartojimas:

Vieną paketį užplikykite 250 ml virinto vandens. Palikite 10 min. Vartokite 1 arba 2 pakelius per dieną.

TIENS



**RŪPINKITĒS SAVIMI
SU KIEKVIENU ARBATOS PUODELIU**