



**Suplement diety**

## **Składniki:**

Liofilizowany sok z buraków kiszonych, mikronizowany błonnik jabłkowy, celulozowa otoczka kapsułki.

## **Przechowywanie:**

W miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Przechowywać w suchym miejscu, unikać nadmiernego ciepła. Nie używać, jeśli uszczelka pod korkiem jest uszkodzona lub jej brakuje.

## **Sposób użycia:**

Stosować dwie (2) kapsułki dziennie, najlepiej przed posiłkiem.

## **Liofilizat na bazie soku z ekologicznego buraka kiszonego**

Probiotic natural - 60 kapsułek x 300 mg

- Wspomaga ochronę organizmu przed grzybicami, bakteriami i wirusami.
- Wpływa korzystnie na przemianę materii.
- Pomaga utrzymać prawidłowy cholesterol.
- Wspomaga obniżenie ciśnienia krwi.
- Wspiera ochronę przed chorobami serca.
- Pomaga w ochronie przeciwnowotworowej.
- Wpływa na zwiększenie odporności organizmu.

- Składniki odżywcze zalecanej porcji dziennego spożycia
- Wartość odżywcza w 100 g produktu:
- Tłuszcz
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone
- Węglowodany
- w tym cukry
- Błonnik pokarmowy
- Białko
- Sól
- Sód

- 2 kapsułki po 300 mg
- 9,818 kJ / 2,325 kcal
- 0,006 g
- 0,004 g
- 0,368 g
- 0,038 g
- 0,015 g
- 0,085 g
- 0,035 g
- 0,014 g

### **Przeciwwskazania:**

nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu.

**Kod EAN-13: 5903111753092**

## **Przedstawienie wyników końcowych w zakresie badań klinicznych z burakiem kiszonym**

- Firma Sajsad przygotowała do badań sok z fermentowanych buraków ćwikłowych.
- Buraki po rozdrobnieniu bez dodatku wody zostały wysterylizowane i zaszczipione konsorcjum mikroorganizmów o unikalnym składzie.

### **Prozdrowotne właściwości produktów fermentowanych.**

- Podczas fermentacji bakterie kwasu mlekowego i inne syntetyzują witaminy i minerały, wytwarzają biologicznie aktywne peptydy z enzymami, takimi jak proteinaza i peptydaza i usuwają niektóre substancje antyżywniowe.
- Związki znane jako biologicznie aktywne peptydy, które są wytwarzane przez bakterie odpowiedzialne za fermentację, są również dobrze znane ze swoich korzyści zdrowotnych.
- Sprężone kwasy linolowe (CLA) mają działanie obniżające ciśnienie krwi, egzopolisacharydy wykazują właściwości prebiotyczne,
- bakteriocyny wykazują działanie przeciwdrobnoustrojowe,
- sfingolipidy mają właściwości przeciwrakowe i przeciwbakteryjne,
- a bioaktywne peptydy wykazują działanie antyoksydacyjne, przeciwbakteryjne, przeciwalergiczne i obniżające ciśnienie krwi.
- W rezultacie sfermentowana żywność zapewnia wiele korzyści zdrowotnych, takich jak działanie przeciwutleniające, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe i przeciwmiażdżycowe.

### **Co warto wiedzieć - Burak kiszony**

1. Ma działanie przeciwnowotworowe (ale tylko z produkcji ekologicznej).
2. Reguluje ciśnienie krwi i działa przeciwzakrzepowo.
3. Poprawia pracę serca.

4. Stosować 2 kapsułki raz dziennie na czczo, pół godziny przed jedzeniem.
5. Zawiera dużo potasu, witaminę PP, B1 i B2 i inne związki mineralne.





## **Tajemnica soku z czerwonych buraczków**

Buraki oczyszczają krew i wypłukują kwas moczowy z organizmu. W soku znajdują się właściwe proporcje sodu i wapnia co ma korzystny wpływ przy chorobach pracy serca i nadciśnieniu. Znajdziemy w nich również witaminę C i B1 (tiaminę), której niedobór objawia się między innymi osłabieniem, zaburzeniami pamięci, depresją. Kolejne istotne składniki to rubid i cez. Taki skład ma duże znaczenie w wspomaganiu zwalczania chorób nowotworowych. W burakach występują także antycyjaniny i betalainy, które mają właściwości: antynowotworowe, antykancerogenne, antymiażdżycowe, przeciwzapalne i przeciwwirusowe. Hamują agregację (zlepianie się) płytek krwi, która prowadzi do zatkania naczyń krwionośnych. Obniżają kruchość naczyń krwionośnych. Polepszają jakość widzenia wzmagając ukrwienie oka i stymulując produkcję istotnej w procesie widzenia rodopsyny. Zmniejszają ryzyko wystąpienia raka jelita grubego i odbytnicy. Betalainy zawarte w

czerwonym buraku hamują utlenianie lipidów komórkowych i przeciwdziałają zjawisku stresu oksydacyjnego. Spożywanie produktów bogatych w betalainy, na przykład z soku buraka ćwikłowego, dostarcza organizmowi fenoplastów (kwasy fenolowe, flawonoidy) a także kwasu foliowego.

W 2011 roku wykonane zostały nowatorskie badania przeciwnowotworowego działania ekstraktów przygotowanych z kiszonych soków ekologicznych. Do badania potencjału przeciwnowotworowego ekstraktów z soków z kiszonych warzyw użyto komórek linii AGS (linia komórek nabłonkowych raka żołądka). Badano procesy proliferacji i apoptozy, a także nerkozy komórek. Ekstrakty z ekologicznych kiszonych soków z buraka i kapusty wywołują śmierć komórek nowotworowych w porównaniu z podobną hodowlą kontrolną bez ekstraktu, co oznacza, że soki te mogą być zatem stosowane jako środki prozdrowotne w profilaktyce nowotworowej żołądka i nie tylko.

Badania trwają nieprzerwanie cały czas. Z prof. Rembiałkowską współpracuję już od kilku ładnych lat. Jeżeli w kiszonkach nie ma odpowiednich bakterii prebiotycznych, lub jest ich za mało, działanie kiszzonek jest mizerne.

Obecnie prof. Rembiałkowska powtarza badania na biopreparatach, prezentacja w załączniku.

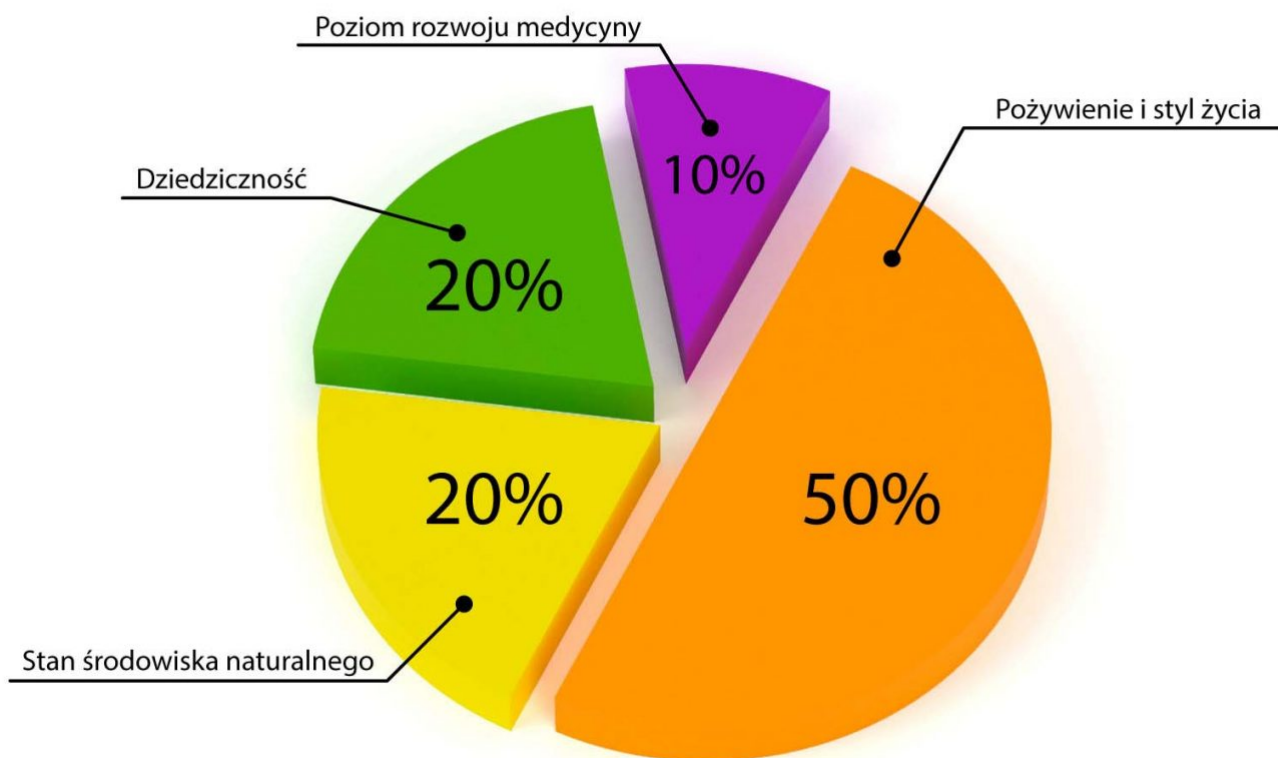
## **Warto sięgać po kiszone soki EKO**

Jak piszą w komunikacie profesor Ewa Rembiałkowska oraz dr inż. Renata Kazimierczak: Wyniki z roku 2012 wskazują, że zawartość cennych ze zdrowotnego punktu widzenia związków bioaktywnych (kwasów fenolowych, flawonoidów) była istotnie wyższa w ekologicznym kiszonym soku z buraka w porównaniu z produktem konwencjonalnym, a także zawartość suchej masy była najwyższa w soku. W przypadku zakwaszanych soków z buraka ćwikłowego widoczna była tendencja na korzyść soku ekologicznego w przypadku zawartości suchej masy i D-glikozydu kwercetyn.





## Zależności fizycznego zdrowia człowieka



[Prezentacja - Nowogród](#)

### **Sok z buraków - "wino" energii zdrowia!**

Na pewno wielu z Was zapyta co takiego zawierają buraki by spożywać ich więcej? A więc buraki zawierają: Witaminy A, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B12, C. Pierwiastki: żelazo, potas (tylko 2 buraki to aż 528mg potasu!), magnez, wapń, fosfor, miedź, chlor, fluor, cynk, bor, lit, molibden, sód, mangan, kobalt, oraz bardzo rzadkie pierwiastki jak rubid i cez. Ponadto zawierają cukry, białka, bioflawonidy, karoten, betaninę, mnóstwo kwasu foliowego, kwas jabłkowy, cytrynowy, szczawiowy, nikotynowy, antocyjany.. Są niskokaloryczne 100g zawiera tylko 38 kcal. oraz zawierają błonnik.

#### **I co najważniejsze, burak czerwony ma właściwości zdrowotne:**

"Buraki zajmują pierwsze miejsce w walce z rakiem. Czerwono-fioletową barwę nadają im betacyjany. Związki te pełnią ważną rolę w profilaktyce nowotworowej. Badania naukowców

udowodniły, że burak jest najskuteczniejszym warzywem w walce z rakiem. Wspomagają organizm po chemioterapii, w niedokrwistości, anemii, białaczce, przeciwdziałają wielu innym nowotworom. W przypadku pacjentów po chemioterapii morfologia krwi uległa znaczącej poprawie po zastosowaniu kuracji buraczanej. Obiecujące są też doświadczenia w początkowym stadium nowotworu układu limfatycznego”.

Ponadto: “Dzięki wysokiej zawartości potasu i magnezu burak jest bardzo pożyteczny w zapobieganiu nadciśnienia i innych chorób układu sercowo-naczyniowego, skutecznie obniża ciśnienie tętnicze, zapobiega chorobom serca”

“Badania kliniczne dowiodły, że ze źródeł roślinnych organizm najlepiej potrafi pozyskać żelazo właśnie z buraków.

Burak wspomaga wytwarzanie czerwonych krwinek. Jest wiele świadectw osób, które pokonały niedokrwistość pijąc codziennie świeżo wyciśnięty sok z buraka”.

“Z uwagi na działanie oczyszczające buraki świetnie wspomagają pracę wątroby, a dzięki właściwościom zasadotwórczym wspaniale znoszą kaca. Betamina reguluje pracę wątroby i przewodów żółciowych, a także woreczka żółciowego – jest to zatem znakomite lekarstwo dla wszystkich chorych na wątrobę czy woreczek żółciowy. Burak dzięki swoim właściwościom „spalającym tłuszcz” i chroniącym wątrobę, polecany jest także w przypadku gdy wątroba niedomaga z powodu tzw. problemu alkoholowego”.

“Obserwuje się niesamowite właściwości gojące soku z buraka na owrzodzenie w obrębie przewodu pokarmowego. Burak wykazuje dobroczynny wpływ w przypadkach zapalenia żołądka, wrzodów żołądka oraz hemoroidów (żylaki odbytu). Wspaniale zwalcza zgagę i zaparcia. Regularne spożywanie buraków w sposób zauważalny reguluje pracę przewodu pokarmowego. Polecane również w chorobach jelita”.

Buraki działają również na odchudzanie, gdyż ma: ma wysoką zawartość błonnika, który nie ma sobie równych dla wszystkich zmagających się z nadwagą (daje uczucie sytości), przyspiesza przemianę materii, wspomaga redukcję otyłości – redukcja tkanki tłuszczowej, hamuje apetyt na słodkie.

### **Buraki oczyszczają organizm (naturalny detoks)**

**Buraki a depresja, nerwica, bezsenność, koncentracja i pamięć.** “W burakach występuje betaina – ta sama substancja, którą stosuje się w niektórych formach walki z depresją. Zawierają one także tryptofan, który niejako „relaksuje umysł” i daje poczucie zadowolenia (poczucie szczęścia – podobnie jak czekolada gorzka). Kwas foliowy działa kojąco i uspokajająco, więc pomaga w zasypianiu osobom mającym problemy ze snem. Ponadto buraki poprawiają ogólne samopoczucie, wzmagają koncentrację, refleks, pamięć, zmniejszają napięcie nerwowe, redukują stres, depresję, apatię, różnego rodzaju nerwice,

zaburzenia snu. Dzieje się tak z uwagi na zawarty w burakach lit i magnez. Lit nasila działanie magnezu i tryptofanu, w wyniku czego wytwarza się serotonina”.

Buraki a rekonwalescencja - legalny doping sportowy na brak energii “Po wypiciu dwóch szklanek soku z buraka czuje się porządny zastrzyk energii. Dzięki cukrom buraki są słodkie i mają nieco kalorii. Ale nie są to cukry rafinowane szybko uwalniane do krwi (w przeciwieństwie do czekolady). Bardzo polecane dla sportowców i osób aktywnych. Burak spowalnia wchłanianie się tlenu (dzięki azotanom tam zawartym), a co za tym idzie - wolniej się męczymy. Ponadto, pomaga usuwać szybciej zakwasy (gdy dzień wcześniej się przetrenowaliśmy, albo dopiero zaczynamy trenować), przyczynia się do odżywiania fizjologicznego organizmu oraz budowy mięśni i poprawy kondycji”.

Buraki na demencje (choroba alzheimera). A wszystko to za sprawą dobroczynnego działania buraków na krew. Wraz ze wzrostem wieku, zwiększa się ilość obszarów w mózgu, które są niedostatecznie ukrwione, a to z kolei wpływa na rozwój demencji i zaburza funkcje poznawcze. Naukowcy wykazali, że buraki mogą zwiększyć przepływ krwi w mózgu dzięki wysokiej zawartości azotanów w tym warzywie. Azotany rozszerzają naczynia krwionośne i poprawiają przepływ tlenu i krwi przez tkanki. Wysoko azotanowa dieta wzmacnia przepływ tlenu do istoty białej płatów czołowych, dokładnie tam, gdzie demencja się zaczyna.

Burak na niepłodność i w ciąży. Buraki są bardzo bogatym źródłem kwasu foliowego, a ten uczestniczy w kluczowych procesach jeśli chodzi o prawidłowy rozwój płodu. Dla osób starających się o potomstwo warto wprowadzić buraki do diety już 90 dni przed planowanym poczęciem: ze względu na wspomniany kwas foliowy, ale też fakt, że burak wymiata wolne rodniki, które to z kolei uszkadzają DNA (ogromnie ważne dla zdrowej ciąży), ze względu też na ogólną detoksykację organizmu, a co być może najistotniejsze w walce z niepłodnością to fakt, że burak może zwiększyć poziom hormonów płciowych odpowiedzialnych za jajczkowanie (owulacja). Ze względu na to, że burak poprawia krążenie krwi - w tym także macicy - bardzo wskazane jest jego spożywanie w fazie lutealnej. Buraki są niskokaloryczne - 100g zawiera tylko 38 kcal i w 30% pokrywa dzienne zapotrzebowanie na kwas foliowy niezbędny do prawidłowego rozwoju płodu. Ponadto cynk, mangan i miedź wspomagają wzrost, rozwój i rozmnażanie, pozytywnie wpływają na funkcjonowanie gruczołów płciowych. Dlatego też buraki skutecznie wspomagają walkę z niepłodnością.

### **Burak czerwony - pozostałe właściwości zdrowotne**

- ma działanie przeciwkaszlowe, silnie grzybobójcze, łagodzi ból gardła (angina), wzmacnia odporność przy grypie, pomaga zwalczyć objawy przeziębienia i grypy,
- wspomaga gojenie się owrzodzeń,
- burak ćwikłowy przyspiesza rozkład kwasu żołądkowego, czym przyczynia się do poprawy trawienia wstępnego białek i wchłaniania aminokwasów,
- lekkie działanie moczopędne redukuje ciśnienie krwi,

- przywraca równowagę kwasowo-zasadową organizmu,
- burak ćwikłowy łagodzi nieprzyjemne objawy menopauzy,
- opóźnia przedwczesny proces starzenia,
- zapobiega zwapnieniu naczyń krwionośnych,
- wzmacnia system immunologiczny,
- wspomaga walkę z chorobami wątroby, nerek,
- reguluje cholesterol,
- zapobiega drętwieniu kończyn,
- zapobiega osteoporozie,
- zapobiegają bólom kręgosłupa i zapaleniu korzonków.
- buraki regulują zaburzenia cyklu miesięczkowego,
- zapobiegają upławom, zapaleniu szyjki macicy,
- wspomagają walkę z skazą moczanową,
- chronią organizm przed zmęczeniem,
- poprawiają kondycję włosów i paznokci.
- zalecany kobietom w okresie menopauzy, kobietom w ciąży, młodzieży, dzieciom oraz niemowlętom.

#### PAMIĘTAJ!

- Nie zaleca się buraków chorym na cukrzycę! - zawierają one dużo cukru i może dojść do gwałtownego podniesienia poziomu cukru we krwi.

- Osoby z niskim ciśnieniem mogą pić soki z buraków jedynie wieczorem przed snem. W innym przypadku obniżenie ciśnienia może u niskociśnieniowców doprowadzić do nadmiernej senności.

- Również osoby cierpiące na reumatyzm lub kamicę nerkową, ze względu na dużą zawartość szczawianów, zaostrzających te choroby powinni unikać ich spożywania lub przyprawiać buraki sporą ilością liści laurowych. Szczawiany znajdują się głównie w liściach.

Sok z buraka musi być rozcieńczony wodą. Inaczej jego silne działanie zasadotwórcze mogłoby spowodować nudności.

*Osoby z niskim ciśnieniem powinny pić ten sok tylko na noc gdyż w ciągu dnia może on obniżyć ciśnienie i spowodować spadek energii.*

## **Co warto jeszcze przeczytać?**

[Elżbieta Klewicka - publikacja - Burak.pdf - pobierz plik](#)

[Ocena wartości odżywczej dwóch odmian burakaków ćwikłowych - Burak.pdf - pobierz plik](#)