

В културата на Маите, „**чия**“ означава „**сила**“. Семената на златната чия били толкова ценни за ацтеките, че ги приемали като законно платежно средство. Билката се използва и като източник на енергия за спортна издръжливост. Не искате ли и вие да разполагате с растение, което да ви зарежда с жизненост винаги, когато имате нужда?



Джин-чия

„Джин-чия“ е съчетание от две древни билки – златна чиа от Запада и женшен от Изтока. Двете ценни растения съдържат мастни киселини омега-3, мощни антиоксиданти, протеини и диетични фибри, в комбинация с витамини А, В1, В2, С и D, калций, желязо и др. Хранителната добавка на Форевър ви предлага лесен и удобен начин да преодолявате стреса, който всеки нормален ден ни носи. По една таблетка три пъти дневно може да ви помогне да избегнете обичайната умора и да подкрепи имунната ви система.

„Храна за тичане“

Растението Chia Salvia Columbariae, известно още като „златна чиа“ принадлежи към семейството на ментата и се среща в Америка от пустинята Мохаве до Аржентина.

От векове златната чиа има икономическо значение за индианците, обитаващи югозападния бряг и Калифорния. Ацтеките я култивирали и отглеждали като храна. Те смесвали печените семена с вода, и ги консумирали като каша. Също така ги стривали на брашно, наричано „пиноле“, което използвали за печене. Индианците киснели семената във вода за приготвяне на компреси и напитки. Те вярвали, че една супена лъжица семена от чиа, смесена с вода е достатъчна, за да поддържа физически натоварен човек в продължение на 24 часа. Испанските мисионери правели запарки с чиа против треска. Днес планинари и алпинисти ядат семена от чиа, за да си набавят енергия, а билката се преоткрива като една от „супер храните“. Семената ѝ съдържат протеини, влакнини и калций, които превръщат чиа в идеална хранителна добавка. Сред съставките ѝ са и омега-3, както и други мастни киселини, подкрепящи сърцето.

Чиата притежава свойството да поглъща 12 пъти повече вода от собственото си тегло. Способността да задържа толкова вода ѝ дава потенциал да осигурява по-продължителна хидратация и да спомага за запазване на електролитите в тялото. Ето защо атлетите на ацтеките я наричали „храна за тичане“. Чиата била и единствената храна, която тези древни воители взимали със себе си на дълги походи.

„Еликсир на живота“

Женшенът се използва за общо укрепване на тялото и е доказал способността си да се бори с умората и стреса, допринасяйки за по-ефикасното оползотворяване

на мастните киселини като източник на енергия. Наричан е „чудо на света“ и „еликсир на живота“. На китайски името му означава „като човек“, защото корените напомнят човешка фигура. Той е високо ценен на изток и е задължителна съставка на най-добрите билкови смеси. Коренът се използва за повишаване на жизнеността и избягване на физическа и психическа умора. Той има адаптогенни свойства като алое вера. С други думи, той отговаря на индивидуалните нужди на всеки организъм, като му помага да се справи със стреса и повишава устойчивостта му към различни болестотворни фактори. Женшенът е универсален тоник, който може да възстанови енергийния баланс в организма, да даде физическа и умствена устойчивост, да подкрепи нервната система, да подобри кръвоснабдяването на мозъка и да му осигури кислород. Има данни, че притежава имуномодулиращи свойства, че стимулира сексуалната активност и повишава потентността.

Корените на билката съдържат цял комплекс биологично активни съставки, сред които са 29 сапонина. Вероятно на тях се дължат адаптогенните свойства на женшена, а имат и антиоксидантно действие, което според изследванията забавя процесите на стареене. Сапонините имат аналгетични и противовъзпалителни качества, намаляват нивата на кръвната захар, холестерола и кръвното налягане. Женшенът съдържа и няколко стероидни съединения, които удивително напомнят анаболните стероиди, естествено срещани се в човешкия организъм. Ценният корен съдържа още етерично масло, алкалоиди, мастни киселини, пектинови вещества, витамини С, В1, В2 и минерални вещества.

В комбинация, тези две билки предлагат отличен източник на хранителни съставки за повече енергия, издръжливост и подобряване на паметта. Ако се приемат редовно, имат потенциала да подобрят имунните функции, както и психическия и физическия отговор на организма. А можете да взимате „Джин-чия“ и само заради мощните ѝ антиоксидантни свойства.

Няма значение каква е причината да **изберете тази хранителна добавка**, важно е, че тя съдържа всичко онова, което ви е необходимо, за да поддържате енергийните си нива и да се изправяте пред предизвикателствата на всеки натоварен ден!

