

## YANGO Opieńka miodowa 90 kapsułek



Cena: 59,99 PLN

### Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	90 kaps.
Postać	kaps.
Producent	YANGO SP. Z O.O.
Rodzaj rejestracji	Suplement diety
Substancja czynna	-

### Opis produktu

**Opis** Opieńka miodowa, znana również jako *Armillaria mellea*, jest jednym z najbardziej charakterystycznych grzybów leśnych. Jej nazwa pochodzi od specyficznego zapachu, przypominającego miód, który grzyb rozciąga wokół owocników. Jednak nie tylko jej aromat przyciąga uwagę. Ceni się ją także za bogactwo właściwości, jakie oferuje. W ostatnich latach zainteresowanie opieńką miodową wzrosło za sprawą prowadzonych nad nią badań naukowych. Odkryto, że za jej cenne właściwości odpowiada obecność unikalnych związków chemicznych - w szczególności polisacharydów. Ze względu na swój profil chemiczny, polisacharydy obecne w opieńce miodowej wyróżniają następujące właściwości: Beta-glukan znany jest ze swojej zdolności do wzmacniania układu immunologicznego oraz stymulowania produkcji naturalnych przeciwciał. Działa również jako przeciwutleniacz, pomagając w neutralizacji szkodliwych wolnych rodników w organizmie<sup>1,2,3</sup>. Galaktomannan i heterogalaktan są natomiast uważane za prebiotyki, które sprzyjają wzrostowi korzystnej flory bakteryjnej jelit, co wpływa na zdrowie przewodu pokarmowego<sup>4,5,6,7</sup>. Nasz ekstrakt z opieńki miodowej posiada wysoką standaryzację na zawartość 10% polisacharydów. Polisacharydy zawarte w opieńce miodowej wykazują znaczący wpływ na ludzki organizm, co czyni owocniki tego grzyba jadalnego niezwykle cennym źródłem tych naturalnych substancji. Badania wykazują, że te związki chemiczne mogą mieć pozytywny wpływ na wiele aspektów naszego zdrowia. Przede wszystkim, mogą one wzmacniać układ odpornościowy poprzez stymulację aktywności komórek odpornościowych i produkcję przeciwciał. Ich zdolność do aktywacji odpowiedzi immunologicznej może wspomagać organizm w zwalczaniu infekcji i zmniejszaniu ryzyka chorób<sup>1,2,3</sup>. Ponadto, polisacharydy z opieńki miodowej wykazują działanie przeciwzapalne, co może być szczególnie istotne w przypadku różnych schorzeń zapalnych, takich jak choroby autoimmunologiczne czy choroby serca. Poprzez hamowanie reakcji zapalnych, związki te mogą sprzyjać łagodzeniu objawów związanych ze stanami zapalnymi<sup>8,9,10,11</sup>. Dodatkowo, polisacharydy obecne w opieńce miodowej mogą mieć korzystny wpływ na zdrowie przewodu pokarmowego. Działają one jako prebiotyki, czyli substancje odżywcze dla korzystnej flory bakteryjnej jelit. Poprzez stymulację wzrostu tych mikroorganizmów, polisacharydy mogą przyczyniać się do utrzymania równowagi całego mikrobiomu jelitowego i poprawy funkcji układu pokarmowego<sup>4,5,6,7</sup>. Czy opieńka miodowa należy do grzybów jadalnych? Wiele osób może mieć wątpliwości co do kwestii jadalności opieńki. Nie należy ona do najczęściej zbieranych grzybów, takich jak prawdziwki, maślaki itp. Nic więc dziwnego, że kwestia jej spożycia może budzić wątpliwości, a niektórzy obawiają się nawet czy opieńka jest trująca. Opieńka miodowa jest grzybem jadalnym, spożywanym w wielu kuchniach na całym świecie. Warto przy tym pamiętać, że identyfikacja grzybów jest złożonym procesem i wymaga wiedzy oraz doświadczenia. Z tego powodu zaleca się zbieranie i spożywanie grzybów jedynie przez doświadczonych grzybiarzy lub po konsultacji z ekspertem. Jak rozpoznać opieńkę miodową? Opieńka miodowa jest jednym z najpospolitszych grzybów w polskich lasach oraz w innych rejonach półkuli północnej. Ma

ona kilka charakterystycznych cech, które pomagają w jej rozpoznaniu: Wygląd kapelusza: Średnica kapeluszy opieńek waha się od 3 do kilkunastu centymetrów. Młode kapelusze są bardziej wypukłe, a następnie spłaszczają się, wraz z dojrzewaniem owocników, pozostawiając na środku niewielki "garb". Barwa kapelusza może być różna, ale często jest żółtawa, pomarańczowa lub czerwono-brązowa. Powierzchnia kapelusza jest pokryta ciemnymi łuskami, które są bardziej widoczne na brzegu. Kształt nóżki: Trzon opieńki miodowej jest dość masywny, cylindryczny i posiada charakterystyczny pierścień. Jego powierzchnia może być gładka lub lekko włóknista, tykowata i dochodzi do długości około 15 cm. Zapach: Jedną z najbardziej charakterystycznych cech opieńki miodowej jest jej zapach, który przypomina zapach miodu lub słodkiej wanilii. Warto zwrócić na to uwagę podczas samodzielnego zbierania jej w lesie. Wzrost grzybnii: Grzyb opieńka miodowa rozwija się najliczniej na korzeniach lub pniach drzew - głównie osłabionych lub obumarłych drzew liściastych. Ilość owocników w jednym miejscu może dojść nawet do kilkudziesięciu. Może również tworzyć zwarte, rozległe grzybnie pod ziemią, które mogą być widoczne w postaci białawej sieci. Podczas zbierania opieńki uważaj by nie pomylić jej m.in. z maślanką wiązkową (poznasz ją po żółtym miąższu, gorzkim smaku i kwaśnym zapachu) lub łuskwiakiem nastroszonym (pomarańczowy kapelusz oraz żółty, gorzki miąższ). Często jest także mylenie opieńki z hełmówką jadowitą, która jest nieco mniejsza i zwykle ma kolor ciemnobrązowy, brązowe blaszki i wypukłą czapkę, która powoli zaczyna się spłaszczać wraz z dojrzewaniem owocników. Pamiętaj, że identyfikacja grzybów może być trudna i wymaga doświadczenia. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, lepiej skonsultować się z doświadczonym mykologiem lub grzybiarzem przed zbieraniem i spożyciem jakichkolwiek grzybów. Jeśli chcesz uniknąć wątpliwości i jednocześnie nadal korzystać z właściwości opieńki, możesz sięgnąć do naturalnej suplementacji ekstraktem z opieńki, standaryzowanym na zawartość min. 10% polisacharydów. Pamiętaj, że sezon na opieńki miodowe trwa w Polsce od połowy września do końca października. To wtedy doświadczamy wysypu młodej opieńki. Suplementacja jest więc doskonałą opcją na zachowanie ciągłości w spożywaniu polisacharydów nawet poza sezonem na opieńki. Jak przygotować opieńkę miodową do spożycia? Opieńki to bardzo smaczne grzyby, jeśli odpowiednio je przygotujemy. Nie jest ona jadalna w stanie surowym, gdyż może podrażniać żołądek i być ciężka dla całego układu pokarmowego - dlatego uważaj, by zawsze dogotować zebrane grzyby. Aby opieńka miodowa była zdatna do spożycia, konieczne jest odpowiednie jej przygotowanie, zapewniające bezpieczeństwo i pełnię smaku. Pierwszym krokiem jest zbieranie świeżych grzybów, które powinny być jędrne, bez widocznych uszkodzeń, pleśni lub oznak bytowania pasożytów. Zaleca się unikanie zbyt dojrzałych okazów, które mogą być twarde i włókniste. Następnie należy dokładnie oczyścić grzyby, usuwając wszelkie zanieczyszczenia, takie jak liście, igły drzewne, piasek oraz owady. Można to zrobić delikatnie szczoteczką, gąbką lub ręcznikiem papierowym. Po oczyszczeniu można przystąpić do przygotowania opieńki do dalszej obróbki. Warto ją najpierw obgotować, nawet jeśli zamierzamy wykorzystać ją później w inny sposób, np. robiąc sos grzybowy lub podsmażając. Opieńki miodowe są często używane w różnych potrawach lub stosowane jako dodatek w formie duszonej, smażonej czy marynowanej. Ważne jest również odpowiednie ich przechowywanie w chłodnym i suchym miejscu dla zachowania świeżości. Pamiętaj, by zawsze zachować ostrożność i upewnić się, że identyfikacja grzyba jest poprawna. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub nie znasz się na grzybach, dużo bezpieczniejszym wyborem może okazać się stosowanie ekstraktu z opieńki miodowej w formie naturalnego suplementu diety. **STAWIAMY NA JAKOŚĆ!** Suplementy YANGO produkujemy zachowując najwyższe rygory kontroli jakości. Dbamy o odpowiednie stężenie substancji czynnych i całkowite bezpieczeństwo produktów. Wierzmy, że w ten sposób możemy skutecznie pomóc Ci w osiągnięciu zamierzonych celów. **Sposób użycia:** 1 kapsułka raz dziennie. Sposób użycia: Kapsułki połknąć i popić dużą ilością wody, po posiłku. **Skład** Nie przekraczać zalecanej dziennej porcji. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety zdrowego trybu życia. Przechowywać w suchym i ciemnym miejscu w temperaturze pokojowej, w sposób niedostępny dla małych dzieci. **Ostrzeżenie:** Osoby przyjmujące leki przed użyciem powinny skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą. Niewskazane dzieciom, kobietom w ciąży oraz karmiącym. Produkt odpowiedni dla wegetarian. Podmiot odpowiedzialny: YANGO Sp. z o.o. Masa netto: 42,3 g.