

NATTLUGN

glycin



Kvälls-, nattbalans och vila.

Glycin

Glycin är en central aminosyra som kroppen använder varje dag för uppbyggnad, återhämtning och finjustering av sina system. Den ingår i kroppens proteiner och är särskilt betydelsefull för bindväv, eftersom kollagen till stor del består av glycin. Därför används glycin kontinuerligt i hud, leder, senor, muskler och tarmvägg.

Glycin deltar även i kroppens normala biokemiska processer och används i levern som byggsten i glutation, kroppens egen antioxidant. I nervsystemet fungerar glycin som en lugnande och bromsande signalsubstans och ingår i regleringen av nervcellers aktivitet. Eftersom intaget via kosten ofta är lågt kan glycin användas som tillskott för att stärka kroppens normala aminosyrabalans.

Varför har Anna skapat denna?

Anna har skapat denna produkt eftersom glycin är en grundläggande aminosyra som många får i sig betydligt mindre av än kroppen är byggd för. Hon önskar också ett glycintillskott utan cellulosa som fyllnadsmedel.

I kroppen samverkar aminosyror som byggstenar i proteiner, bindväv och andra strukturer, och glycin används kontinuerligt tillsammans med andra aminosyror i den normala omsättningen och uppbyggnaden. Produkten ger dig glycin i sin rena form som en del av kroppens naturliga aminosyrabalans, utan onödiga tillsatser. Det gör den lätt att använda och väl lämpad för dagligt bruk. Glycin kan fungera som ett värdefullt komplement till en varierad kost, särskilt för personer som äter lite protein eller sällan får i sig bindvävsrika livsmedel, och som vill ge kroppen långsiktigt stöd på ett enkelt och genomtänkt sätt.

Kan man kompensera livet med tillskott?

Drömmen är att din vardagliga kost innehåller långkok, sylta, grisfötter, skinnet på kycklingen, aladåber, buljong och andra bindvävsrika livsmedel. Glycin förekommer nämligen i höga halter i just bindväv, hud, leder och brosk. Kollagen är till 30% glycin. Tyvärr är det många som idag inte äter tillräckligt med kollagen-rik kost.

Passar bra ihop med KVÄLLSRO.

GENIALISKT

BY ANNA HALLÉN

Ingredienser

Glycin, vegetabilisk kapsel (pullulan).

Innehåll per daglig dos (1 kapsel)

Glycin: 500 mg

Förpackning

60 kapslar

Rekommenderad daglig dos

1 kapsel

Intag och användning

Överskrid inte rekommenderad daglig dos.

Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost och hälsosam livsstil.

Avsedd för vuxna.

Rekommenderas inte till gravida eller ammande utan rådgivning från vårdpersonal.

Förvaras torrt, svalt och utom räckhåll för små barn.

Här kommer ett enkelt recept på Stintas magiska och enkla kycklingbuljong:

- Krydda botten på en ugnsfast gryta med lock och lägg kycklingen med bröstfiléerna nedåt.
- Krydda lite till på kycklingen och sätt på locket på grytan och ställ in i kall ugn.
- Sätt ugnen på 120 grader och låt kycklingen stå i 3 timmar.
- Om du vill kan du lägga till valfria grönsaker & hela champinjoner eller annan svamp efter halva tiden.
- Ta ut kycklingen och grytan och låt svalna lite.
- Ta upp kycklingen med hålslev.
- Plocka rent kycklingen på de fina filerna och på småbitarna.
- Lägg filéerna i en burk och småbitarna i en annan.
- Lägg tillbaks allt ”rens” i grytan.
- Täck med vatten och ställ in i ugnen igen ca 1 timme.
- Ta ut och sila av och du har en fantastisk kycklingbuljong.
- Pilla sen noga bort alla ben från det du har silat bort och kör resten i mixern, frys in i is-tärningsformar.

Det kan sen blandas i grytor, soppor och såser för att ge mer fyllighet och näring, läggas i köttfärssås eller grönsakssoppa. Fungerar också utmärkt som bas i patéer eller olika röror, till exempel blandat med leverpastej.

“Var din egen bästa vän.”

Anna Hallén