

Karuna Fiber® (PHGG) to naturalny, rozpuszczalny błonnik prebiotyczny z częściowo hydrolizowanej gumy guar, w skrócie PHGG.

Jest on całkowicie rozpuszczalny w wodzie, bezbarwny, bezsmakowy i bezzapachowy, co czyni go idealnym dodatkiem do potraw i napojów.

Częściowo hydrolizowana guma guar (PHGG) to rozpuszczalny w wodzie błonnik pokarmowy pochodzący z nasion rośliny guar (*Cyamopsis tetragonolobus*). Proces częściowej hydrolizy zmniejsza masę cząsteczkową gumy guar, co obniża jej lepkość, a jednocześnie zachowuje większość jej korzystnych właściwości.

Jak stosować Karuna Fiber®:

Dawkowanie i zalecenia stosowania:

Zalecana dawka błonnika PHGG wynosi 5–7 gramów dziennie. Jest bezpieczna w dawkach do 20 gramów dziennie, co zostało potwierdzone w badaniach klinicznych.

PHGG może być stosowana w różnej formie, jako suplement diety w proszku, a także jako składnik produktów spożywczych, takich jak napoje mleczne, produkty odżywcze i suplementy błonnikowe.

- Możesz dodać Karuna Fiber® do wody, soku, koktajlu lub innych napojów. Doskonale rozpuszcza się bez zmiany smaku czy tekstury napoju.
- Dla osób z IBS: Regularne stosowanie w dawce 5 g dziennie może pomóc w utrzymaniu zdrowej funkcji jelit i złagodzeniu objawów IBS.

Korzyści zdrowotne:

- **Łagodzenie objawów IBS:** Karuna Fiber® pomaga zmniejszyć objawy zespołu jelita drażliwego, takie jak wzdęcia, zaparcia i biegunki, normalizując funkcję jelit.
- **Prebiotyk:** Wspiera wzrost korzystnych bakterii, takich jak Bifidobacteria i Lactobacillus, poprawiając mikroflorę jelitową i produkcję kwasu masłowego bez wywoływania nadmiernej fermentacji.
- **Obniża indeks glikemiczny:** Wpływa korzystnie na kontrolę poziomu cukru we krwi, co jest pomocne dla osób z cukrzycą.
- **Wchłanianie minerałów:** Zwiększa wchłanianie wapnia, żelaza i magnezu, co może poprawiać stan zdrowia kości i ogólne samopoczucie.
- **Bezpieczeństwo stosowania:** W odróżnieniu od innych błonników, Karuna Fiber® nie powoduje wzdęć ani nadmiernej produkcji gazów, co czyni go

dobrze tolerowanym przez większość osób. Badania kliniczne potwierdzają, że regularne spożywanie PHGG nie wywołuje istotnych skutków ubocznych.

- **Skuteczność w IBS:** Badania wykazały, że PHGG zmniejsza objawy IBS, takie jak wzdęcia, ból brzucha oraz reguluje konsystencję stolca. Efekty utrzymują się przez co najmniej 4 tygodnie po zakończeniu suplementacji.
- **Zastosowanie u dzieci od 4 roku:** W badaniu na dzieciach z IBS, podawanie 5 g PHGG dziennie przyniosło poprawę objawów bez skutków ubocznych.
- **Współdziałanie z antybiotykami:** W połączeniu z rifaksyminą, PHGG zwiększa skuteczność leczenia przerostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO).
- **Redukcja zaparć:** PHGG okazał się równie skuteczny jak środki przeczyszczające w łagodzeniu zaparć u dzieci i osób starszych.
- **Obniża poziom cholesterolu i wspiera kontrolę poziomu cukru we krwi,** co jest korzystne w przypadku cukrzycy i chorób serca.

Najczęstsze zastosowanie :

- **SIBO (przerost bakteryjny jelita cienkiego):** PHGG wspiera równowagę mikrobioty jelitowej i zwiększa skuteczność leczenia antybiotykami, zmniejszając objawy SIBO.
- **IBS (zespół jelita drażliwego):** PHGG pomaga w regulacji stolca, zmniejsza wzdęcia i łagodzi objawy IBS.
- **Dieta LOW FODMAP:**
PHGG jest hydrolizowaną formą gumy guar, która w przeciwieństwie do pełnej gumy guar, nie zawiera fermentujących oligosacharydów, typowych dla wysokich FODMAP. Hydroliza zmniejsza masę cząsteczkową i eliminuje problem fermentacji w górnym odcinku jelita, co czyni ją bezpieczniejszą dla osób z nietolerancją FODMAP.
- **Odchudzanie:** Wspomaga uczucie sytości, regulację wypróżnień i kontrolę poziomu cukru we krwi, co może wspierać proces odchudzania.

DLACZEGO NASZ BŁONNIK Karuna Fiber® ?

- **Lepsza tolerancja:** Karuna Fiber® nie powoduje wzdęć ani gazów, co odróżnia go od innych błonników, takich jak inulina.
- **Bezpieczeństwo:** Jest wolny od GMO, glutenu, alergenów, dioksyn i pestycydów.

- **Wszechstronność:** Może być stosowany jako dodatek do żywności, napojów oraz suplementów diety - rozpuszcza się w 100% i nie zmienia smaków potraw i napojów
- **Wysoka zawartość błonnika pokarmowego:** zawiera >84% rozpuszczalnego błonnika z fasoli guar.
- **Karuna Fiber®** produkowany jest w dedykowanej fabryce w Indiach, która spełnia standardy FSSC 22000, co minimalizuje ryzyko zanieczyszczeń i krzyżowych kontaminacji.
- **Proces produkcji** obejmuje tylko naturalne metody ekstrakcji wodnej i fermentacji enzymatycznej, bez użycia rozpuszczalników chemicznych.

Składniki odżywcze na 100 g i na 1 porcję (5 g):

Składnik	Na 100 g	Na porcję (5 g)
Energia	190 kcal	9,5 kcal
Błonnik pokarmowy	87 g	4,35 g
Cukry	6,8 g	0,34 g
Białko	0 g	0 g
Tłuszcz	0 g	0 g
Węglowodany ogółem	6,8 g	0,34 g