

"Jak polepszyć zdrowie i odporność dbając o jelita"

" Od wielu lat miałam problemy jelitowe. Bardzo często miałam zaparcia i wzdęcia. Wstyd się przyznać, ale wypróżniałam się nawet raz na tydzień, a często rzadziej. Mimo iż nie jadłam dużo, ani tłusto, miałam podwyższony cholesterol. Stosowałam różne reklamowane herbatki i środki przeczyszczające. Brałam też leki na obniżenie cholesterolu.

Efekt był taki, że jak je stosowałam, to działały, a jak przestawałam, problemy wracały i to ze zdwojoną mocą. Coraz bardziej uciążliwe zaparcia skoki wagi i poziomu cholesterolu.

Strona www

Byłam już tym zmęczona; jelita były podrażnione tymi środkami przeczyszczającymi, ciągle bolał mnie brzuch. Stosowałam też błonniki z pszenicy i owsa, jednak one też drażniły mi jelita i słabo obniżały cholesterol, bo w zbożach jest mało błonnika rozpuszczalnego w wodzie, tylko drapiące włókna.

Czułam, że błonnik to dobry kierunek, tylko jaki błonnik? Szukałam, testowałam i w końcu jest! Błonnik witalny - łagodny dla jelit i świetnie obniża cholesterol. Żywe mikronasionka babki płesznik w wodzie pokrywają się warstewką żelu i łagodnie wędrują przez układ pokarmowy.

Efekty: regularnie wypróżniam się raz dziennie! Dobre samopoczucie i cholesterol w normie. Teraz to czasem nawet 1 łyżeczka błonnika na 1-2 dni wystarcza. Mam dużo energii i ogrom optymizmu! Polecam go wszystkim, bo błonnik musi być stale obecny w diecie."

Dbasz o jelita a zyskujesz dużo więcej

Jedząc Błonnik witalny robisz znaczący krok w kierunku czystych jelit, lepszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Błonnik witalny stworzyłem z myślą o tych, którzy jedzą za mało warzyw i owoców bogatych w błonnik lecz wiedzą, że to jest ważne i chcą to zmienić z korzyścią dla swojego zdrowia.

Błonnik witalny jest bardzo łagodny dla jelit. Nie dość, że nie drażni ich ścianek, to jeszcze działa łagodząco powlekając jelita warstewką śluzu.

Jeśli chcesz mieć zdrowe, czyste jelita i optymalny poziom cholesterolu. Jeśli szukasz wiedzy na temat tego:

- jak dbać o zdrowie poprzez odpowiednie suplementy diety,

- jak skutecznie obniżyć poziom cholesterolu,
- jak szybko zlikwidować zaparcia i oczyścić organizm z toksycznych resztek pokarmowych
- jak minimalnym nakładem mieć dużo energii i dobre samopoczucie.

Jeśli te tematy Cię interesują, czytaj dalej. Może zainteresować Cię praktyczna wiedza jak łatwo wprowadzić do diety Błonnik witalny i cieszyć się dobrym zdrowiem i samopoczuciem.

Tylko wyobraź sobie...

Masz drugi mózg.

Co takiego? Czy to jakiś żart?

Dosłownie to nie jest mózg, ale... masz jelitowy system nerwowy, w dużej mierze niezależny od centralnego układu nerwowego! 100 milionów neuronów podobnych do tych, które masz w mózgu. Te neurony zarządzają trawieniem i przekazują do Twojego mózgu mnóstwo informacji!

Twoje samopoczucie i zdrowie. Nawet Twoje zdrowie psychiczne zależy od tego, co do Twojego mózgu przekazuje jelitowy system nerwowy. Przypomnij sobie jak się czułeś gdy ostatnio coś zjadłeś. Jeśli dobrze, wszystko ok. Z jelit do mózgu zostały wysłane pozytywne sygnały. Jesteś spokojny i zrelaksowany. Ale jeśli czułeś się źle... do mózgu zostały wysłane sygnały ostrzegawcze i czułeś się niespokojny. Nie jedz tego po raz kolejny, taki sygnał został wysłany, żeby Twoje zdrowie było optymalne. Odczucia z jelit mają za zadanie chronić Twoje zdrowie i życie, tak jak odczucia z innych zmysłów jak wzrok, słuch czy dotyk. Pamiętaj o tych sygnałach z głębi. W jelitach też masz receptory i jak się okazuje znaczącą inteligencję.

Czy teraz widzisz sens aby dbać o jelita? Czy widzisz sens, aby oczyścić jelita a przez to cały organizm? (składasz się z tego co jesz)

Otwórz oczy. Koniec wycieczki w głąb ciała. Jeśli chcesz, poczytaj na ten temat więcej i zacznij dbać o jelita. Zacznij działać.

<http://www.newsweek.pl/artykuly/sekcje/nauka/jelita---twoje-drugie-centrum-dowodzenia,54661,1>

Jeśli dbasz o zdrowie

Jeśli jesteś zadowolony

- z pracy Twoich jelit i sposobu odżywiania,
- z poziomu cholesterolu,
- ogólnie ze swojego zdrowia i samopoczucia,

Gratuluję! Trzymaj tak dalej!

Powiedz swoim znajomym jak to robisz. Bedziesz miał wielu zadowolonych i zdrowych znajomych. Możesz również powiedzieć im o tej stronie, gdyż jak wiesz, spożycie dobrej jakości błonnika ma bardzo istotny wpływ Na zdrowie!

Strona www

Dlaczego czytasz ten tekst?

Czy naprawdę jesteś zdecydowana polepszyć pracę jelit?

Czy jesteś zdecydowana zmienić sposób myślenia o zdrowiu i zacząć działać?

Czy jesteś zdecydowana działać długofalowo i mieć dobre efekty przez całe życie?

Jeśli tak. Witam w klubie zadowolonych klientów Błonnika witalnego.

Dlaczego warto dbać o jelita

Zdrowe, szczelne jelita to klucz do dobrego zdrowia i samopoczucia.

- Szczelne jelita oznaczają lepszą czystość krwi i całego organizmu. Z jelita cienkiego i grubego do krwi przedostaje się wszystko co ma odpowiednią wielkość, aby się przedostać. Jeśli jelita mają uszkodzenia ścian (nadżerki) wówczas do krwi przenikają substancje (np. alergeny pokarmowe) oraz bakterie i grzyby, które zatrują cały organizm.
- Jeśli jelita są szczelne (w śluzówce nie ma w nadżerek) do krwi wędrują substancje odżywcze i woda. Wszystkie zanieczyszczenia pozostają w środku jelit i następnie są wydalane.
- Szybkie i sprawne wydalanie niestrawionych resztek pokarmu po jego strawieniu przyspiesza oczyszczanie organizmu z toksyn. Twój Układ Odpornościowy Ci za to podziękuje :)

Czy masz szczelne jelita...

...czyli test na wagę zdrowia.

Szczelne? Sprawdzamy. Zrób test buraczkowy! Jaki kolor ma Twój mocz po wypiciu soku z buraków, barszczu lub zjedzeniu buraczków?

Jak to jaki? Czerwony! A jaki ma być? To normalne jesz buraczki to i kolor moczu się zmienia! Ale czy na pewno? O czym to świadczy? Pomyśl jak barwnik z buraka przedostał się do Twojego moczu?

Zjadłeś buraczki i po paru godzinach mocz ma czerwony kolor... Czyli barwnik buraka był w jelitach. Zgadza się?

A teraz jest w moczu...

A z czego powstaje mocz? Pamiętasz coś z lekcji biologii? Jak powstaje mocz? Jest jakieś połączenie z jelit do nerek? :)

Mocz powstaje w wyniku filtrowania krwi przez nerki. Zgadza się?

Czyli idąc tym tropem barwnik buraka musiał przedostać się do krwi... Bingo.

Czyli rekonstrukcja zdarzeń wygląda tak: Zjadłeś buraczki. Pysznieńkie! Mniemam :) Przez nieszczelności w jelitach barwnik przedostał się do krwi. Z krwią rozprowadzony został po całym organizmie. Nerki filtrują krew i mocz ma kolor czerwony... I niby wszystko ok. Ale co wykazał ten

test? To, że jelita są nieszczelne. I co z tego? Otóż to, że buraczki prawdopodobnie nic Ci nie zrobią, ale... przez nieszczelności tak samo wciekają do krwi toksyny, bakterie, drożdżaki i wszystkie rozmaiteści, które są w kale! Drobinę kału we krwi... Kontynuować? Może lepiej oczyścić jelita błonnikiem, wygoić i uszczelnić nabłonek jelit np. Mixturem oczyszczającą?

Czy sam błonnik wystarczy

Błonnik chłonie wodę i aby działał skutecznie potrzebuje wsparcia ze strony wody. Dlatego wypijaj 2-3 litrów dobrej jakości wody niegazowanej dziennie. Pijąc wodę nie tylko błonnik będzie działał lepiej, ale jeszcze dodatkowo oczyścisz organizm z różnych rozpuszczalnych w wodzie toksyn, które rozpuszczone w wodzie opuszczają Twoje ciało wraz z moczem.

Kolejną ważną sprawą jest dokładne żucie pokarmu. Żuj dotąd, aż uzyskasz jednolitą papkę.

Po co to wszystko?

To czego nie pogryziesz, nie ulegnie strawieniu. TO czego nie pogryziesz ulega gniciu w jelitach i nawet jeśli jesz dobrej jakości ekologiczne jedzenie to i tak zatruwasz swój organizm. Kawałki źle pogryzionego pokarmu gniją w jelitach jak w komorze fermentacyjnej, rozkładane przez miliardy komórek bakterii i grzybów. To czego nie możesz pogryźć, bo się nie da, po prostu wyrzuć.

Po pewnym czasie odkryjesz, że pewne pokarmy nie nadają się do jedzenia, bo nie da się ich dokładnie pogryźć... W niektórych krajach np. na Sri Lance lekarz sprawdza czy jedzenie nadaje się do spożycia rozcierając je w palcach! Jeśli czegoś się nie da rozetrzeć w palcach (np. orzechy) należy rozdrobnić mechanicznie (zemleć, zmiażdżyć) lub wyrzucić (np. twarde kawałki mięsa).

Podsumowując: Jedz błonnik, pij wodę i dokładnie żuj każdy kęs. Na zdrowie... Ci to wyjdzie!

Czy Ty też nie chcesz, aby stan Twojego zdrowia był kulą u Twojej nogi i dlatego interesujesz się Błonnikiem witalnym i dlatego coraz bardziej przekonujesz się do pomysłu zastosowania pierwszej inteligentnej zmiany w diecie.

Twoi niewidzialni sprzymierzeńcy...

...nakarm ich błonnikiem

W jelitach masz miliardy drobnoustrojów. Niektóre z nich są szkodliwe. Inne wspierają Cię: produkują witaminy, ograniczają liczbę szkodliwych bakterii, aktywują Twój układ odpornościowy.

Dokładnie tak! Korzystne bakterie produkują witaminy, które wchłaniasz z jelit.

Korzystne bakterie wydzielają substancje, które aktywują Twój układ odpornościowy.

Korzystne bakterie kolonizują przewód pokarmowy, zasiedlają powierzchnię jelit i w ten sposób zajmują miejsce i nie pozwalają na namnażanie się niekorzystnych dla Ciebie bakterii i grzybów (np. drożdżaków).

I teraz najważniejsze: Korzystne bakterie dobrze się rozwijają, gdy mają stały dostęp do podłoża w postaci błonnika (Dodatkowo służy z Babki płesznik osłaniają jelita chroniąc je przed toksynami bakteryjnymi i przyspieszają gojenie ścian jelit.).

Dlatego **masz wpływ** na to, które bakterie będą w przewodzie.

Których bakterii chcesz mieć więcej?

Możesz wspierać Błonnikiem swoje dobre bakterie, a one będą wspierać Ciebie.

Zasiej ziarno zdrowia w swoich jelitach.

Wyobraź sobie... możesz mieć:

- czyste jelita
- optymalny poziom cholesterolu
- sprawny układ pokarmowy

Czy to możliwe? Możliwe, jeśli postawisz na zdrowie i dobrą kondycję oraz zadbasz o odpowiednią dietę z optymalną zawartością błonnika.

Jeśli Twoje działania będą długofalowe, dodatkowo możesz mieć:

- obniżone ryzyko zachorowań na raka
- obniżone ryzyko choroby wieńcowej serca
- oczyszczone arterie i wątrobę

Pozytywne efekty, których możesz doświadczyć są bardzo korzystne i niezwykle kuszące.

Dobrej jakości błonnik pokarmowy stale obecny w diecie:

- intensywnie działając w jelitach neutralizuje wolne rodniki, które przyczyniają się do starzenia komórek
- oczyszcza układ trawienny z resztek pokarmowych likwidując zaparcia
- wiąże jony sodu i przez to obniża ciśnienie krwi.

Możliwe, że od dawna szukałaś takiego produktu! Teraz możesz go mieć, jeść, oczyszczać organizm, obniżać cholesterol, usprawniać pracę jelit.

A teraz najlepsze... wszystkie te zmiany możesz uzyskać minimalnym wysiłkiem. Minimalnym wysiłkiem, ale rozłożonym na miesiące i lata. Jest to możliwe, gdyż Błonnik, który proponuję działa wielowymiarowo i powoduje efekty kaskadowe - jedna pozytywna zmiana pociąga za sobą lawinę kolejnych pozytywnych rezultatów. Np. obniżenie poziomu cholesterolu we krwi powoduje to, że organizm zaczyna wypłukiwać złogi cholesterolu z naczyń krwionośnych. Powoduje to cofanie się zmian miażdżycowych i udrożnienie naczyń krwionośnych w całym ciele. Wypłukanie cholesterolu z naczyń krwionośnych powoduje lepsze dotarcie substancji odżywczych i tlenu do Twoich wszystkich komórek! Wzrasta ich i Twoja witalność.

Podejdź jednak do sprawy realnie i odpowiedzialnie! Stosuj błonnik długofalowo i systematycznie. To nie jest żaden cudowny produkt, typu bierzesz raz i efekt masz na zawsze. Na zdrowie patrzę bardzo poważnie. To jest produkt dla ludzi, którzy chcą trwałej poprawy zdrowia i rozumieją, że dbać o zdrowie należy każdego dnia.

Dbanie o zdrowie może być prawie automatyczne, gdy wyrobisz sobie odpowiednie nawyki. Tak jak mając złe nawyki pogarsza się zdrowie, tak mając dobre się polepsza. Wszystko to jest bardzo proste i realne. Moi klienci jedzą błonnik, piją więcej wody i dokładnie gryzą każdy kęs i to wystarcza na dobry początek. Moja rodzina w ten sposób poprawia swoje zdrowie. Setki klientów to robią i polecają kolejnych klientów, bo to działa bardzo skutecznie.

Jak bardzo ekscytuje Cię myśl, że jedząc Błonnik witalny możesz:

- Obniżyć cholesterol. Błonnik rozpuszczalny (pektyny) jest rozkładany do trójkarboksylowych kwasów tłuszczowych, które odpowiadają za hamowanie biosyntezy cholesterolu w wątrobie. Dzięki swej konsystencji wyłapuje i usuwa kwasy żółciowe z jelit. Ponieważ wątroba używa ich do produkcji cholesterolu, zatem gdy zostaną usunięte, obniża się poziom cholesterolu. Wydalanie kwasów żółciowych to główny sposób pozbywania się przez organizm nadmiaru cholesterolu, gdyż nie może on, tak jak inne tłuszcze zostać zmetabolizowany. Błonnik nierozpuszczalny obniża poziom trójglicerydów we krwi, przez co zmniejsza ryzyko miażdżycy.
- Polepszyć pracę jelit. Błonnik wędruje przez cały przewód pokarmowy w stanie praktycznie niezmiennym. Jednakże wzdłuż całej drogi wchłania wodę, przez co zwiększa objętość masy kałowej i przyspiesza eliminację niestrawionych resztek. Likwiduje zaparcia i ułatwia regularne wypróżnianie się. Żywność zawierająca dużo błonnika pokarmowego pomaga zapobiegać zaparciom i bólom towarzyszącym hemoroidom, ponieważ zwiększa zawartość wody w kale, przez co łatwiej go wydaląć z organizmu.
- Ustabilizować stężenie glukozy we krwi. Błonnik opóźnia przemianę węglowodanów poprzez częściowe blokowanie dostępu glukozy do krwi, co z kolei zmniejsza wydzielanie insuliny i pomaga w utrzymaniu stabilnego poziomu cukru we krwi. Ponadto wydzielanie insuliny jest częściowo wywoływane i regulowane przez system hormonalny (żołądkowy peptyd hamujący GIP i enteroglukagon). Wzrost spożycia błonnika prowadzi do obniżenia poziomu hormonów.
- Oczyszczyć jelita i stopniowo cały organizm z toksyn. Błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny w wodzie pomaga eliminować z organizmu toksyny, kwasy żółciowe, metale ciężkie (dzięki zdolnościom jonowymiennym wolnych grup karboksylowych), a nawet substancje rakotwórcze (np. poziom azotynów w organizmie skutecznie obniżają pektyny).
- I to wszystko jedząc jeden, w pełni naturalny produkt- abyś mogła cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

Zapotrzebowanie na błonnik

W zdrowej diecie - według Instytutu Żywności i Żywienia - powinno znajdować się 18 g błonnika dziennie.

WHO poleca **20-40 g**. Przeciętnie Europejczyk zjada go... **6-8 g**, czyli dużo poniżej wszelkich norm. Ponieważ pożywienie nie zapewnia wymaganego minimum lekarze zalecają suplementy, które uzupełnią braki błonnika.

Błonnik i samopoczucie

Ludzie jedzący dużo błonnika uśmiechają się częściej niż ci, których dieta jest uboga w tę substancję twierdzi prof. Andrew Smith z Cardiff University w Walii. Wybrani przez niego ochotnicy w wieku od 30 do 80 lat przez 4 tygodnie jedli na śniadanie 40g bogatych w błonnik płatków zbożowych z otrębami. W tym samym czasie inne osoby z grupy kontrolnej spożywały zwykłe kanapki z białego pieczywa. Eksperyment wykazał, że bogata w błonnik dieta nie tylko

sprawia, że ludzie są mniej zmęczeni, ale także rzadziej cierpią na depresję. Ponadto jedzenie błonnika poprawia pamięć i szybkość kojarzenia faktów.

Czy Błonnik witalny jest dla Ciebie?

Pomyśl jakie efekty chcesz uzyskać stosując Błonnik witalny. Chcesz oczyścić jelita? Obniżyć cholesterol? Zlikwidować zaparcia?

Oceń na ile jesteś zdeterminowana i czego naprawdę chcesz?

Jeśli chcesz po prostu kupić produkt, zjeść jedno lub kilka opakowań i raz na zawsze mieć spokój ze wszystkim co Cię trapi to.... ten produkt NIE jest dla Ciebie. Po prostu, aby zmienić rezultaty dobrze jest zmienić przekonania a następnie sposób działania.... Czy chcesz może napić się wody raz na zawsze? Albo najść raz a dobrze i nie jeść już nigdy więcej?

Z błonnikiem jest podobnie. Jest potrzebny w diecie każdego dnia jak woda, substancje budulcowe, energetyczne, czy witaminy. Dlatego, jeśli w Twojej diecie brakuje błonnika, to spożywaj go codziennie. Można powiedzieć, że jest to produkt abonamentowy, potrzebny przez Twoje całe zdrowe życie.

Jeśli rozumiesz jak ważnym produktem jest błonnik i jesteś zdecydowana działać DŁUGOFALOWO wtedy Błonnik witalny prawdopodobnie jest bardzo dobrym wyborem.

Co tutaj powiesz?

"To miejsce zarezerwowaliśmy dla Ciebie. Tutaj umieścimy Twoją historię sukcesu, jaki osiągnąłeś po zastosowaniu Błonnika witalnego. Jak fenomenalnie oczyściłeś jelita i cały organizm? Jak bardzo spadł Ci cholesterol?"

"Nie uwierzysz, jak skutecznie może działać Błonnik witalny polepszając Twoje zdrowie i samopoczucie."

Tutaj będzie Twoje Imię

"Czy będziesz następnym dowodem skuteczności Błonnika witalnego?"

Tak, tak właśnie może się stać. Znam wiele osób, które znacząco poprawiły funkcjonowanie jelit i pozbyły się zaparć stosując Błonnik witalny. Znam też wiele osób, które pozbyły się nadmiaru cholesterolu jedząc ten wspaniały produkt. Liczba zadowolonych klientów rośnie każdego dnia. Liczba badań potwierdzających bardzo korzystny wpływ błonnika również rośnie błyskawicznie.

Jednak **tylko od Ciebie zależy** jak skorzystasz z tej wiedzy.

Najnowsze amerykańskie badania miały pomóc w ocenie wpływu błonnika na zdrowie osób, które z powodu cukrzycy II mają wysokie ryzyko chorób serca.

Badania przeprowadzono w grupie 78 chorych na cukrzycę typu II, o średniej wieku 59 lat. Przez 90 dni podawano im płynny preparat z błonnikiem roślinnym - w dwóch lub trzech 5-gramowych dawkach na dzień, na 5-10 minut przed jedzeniem.

Na początku i na końcu badań wszystkim zmierzono ogólny poziom cholesterolu, poziom "dobrego" i "złego" cholesterolu oraz trójglicerydów.

U osób stosujących preparaty odchudzające z błonnikiem odnotowano nie tylko spadek ogólnego poziomu cholesterolu czy trójglicerydów, ale też korzystne zmiany w proporcjach LDL i HDL.

Poziom "złego" cholesterolu spadł średnio o 29 proc., natomiast poziom "dobrego" podniósł się o 22 proc.

Pod tym względem preparaty odchudzające z błonnikiem działały bardziej wszechstronnie, niż leki obniżające poziom cholesterolu, zaznaczają autorzy badań. Medykamenty najczęściej powodują spadek poziomu LDL, natomiast nie wpływają na poziom HDL. Dlatego badacze uważają, że osoby z umiarkowanie wysokim poziomem cholesterolu mogą stosować preparaty z błonnikiem **alternatywnie do leków**.

Tylko wyobraź sobie... te wszystkie pozytywne zmiany opisane powyżej, to dla Ciebie codzienność, a więc...

Zanim skończysz czytać to zdanie, kolejna osoba polepszy pracę jelit i obniży cholesterol. Ty możesz być następny...jeśli chcesz. Lepsze zdrowie czeka na Ciebie na wyciągnięcie Twojej dłoni...ukryte w ziarnie. Korzystaj. Zamów super skuteczny Błonnik witalny!

ZAMAWIAM!