

Mała zmiana w diecie, która pozwoliła mi spać głęboko i pozbyć się stresu

[strona www](#)

"Kilka osób z mojego otoczenia nie mogło uwierzyć, że kupiłam Królewską Gynostemmę. Śmiały się, że marzyła mi się przespana cała noc i spokojne życie bez stresu, po tych wszystkich nieudanych terapiach, metodach oddechowych, relaksacyjnych i tabletkach nasennych, antydepresyjnych oraz przeciwbólowych, które doprowadziły do zawrotów głowy, problemów z wątrobą, nudności i złego samopoczucia.

Ja jednak uważałam, że to nie była zła decyzja. Dokładnie przeczytałam opis, produktu, wyniki badań naukowych i opinie prawdziwych klientów podpisane imieniem i nazwiskiem. Dokładnie przestudiowałam całą zawartość strony i doszłam do wniosku, że jest to dokładnie taki produkt, którego mi najbardziej potrzeba.

Ostatecznie przekonał mnie fakt, że to o czym piszą na tej stronie brzmi logicznie: ponieważ żyję w ciągłym stresie, nie mam czasu na odpoczynek a w nocy nie mogę spać i wiecznie boli mnie głowa, nie mam czasu aby odpowiednio dbać o zdrowie. W mojej diecie z całą pewnością brakowało składników zawartych w Gynostemmi. W moim organizmie była zaburzona równowaga, co objawiało się silnym stresem, bezsennością, depresją i problemami bólowymi.

Dzisiaj już nikt się nie śmieje. Prawdę mówiąc wszyscy zdębieli, gdy pozbyłam się stresu, jestem wyspana i wypoczęta, przestała boleć mnie głowa i znikło przygnębianie. Zobaczyli jak mała, ale bardzo inteligentna zmiana w diecie wpłynęła na moje zdrowie, sylwetkę i dobre samopoczucie."

Pijesz Gynostemmę a zyskujesz dużo więcej

Pijesz Gynostemmę królewską, więc panujesz nad swoim zdrowiem i co za tym idzie – snem i stresem. Panujesz nad równowagą swojego organizmu. Tekst ten kieruję do wszystkich, którzy chcą być zdrowi, lecz brakuje im czasu, aby odpowiednio planować i komponować swoją dietę. Kieruję go do tych, którzy podejmują racjonalne decyzje i rozumieją, że stan ich zdrowia w dużej mierze zależy od jakości stosowanych ziół oraz suplementów diety.

Jeśli nie masz problemów z bezsennością i stresem. Jeśli nie szukasz wiedzy na temat tego:

- jak zapanować nad stresem i depresją,
- jak pozbyć się bezsenności i zapomnieć o bólach głowy,
- co zrobić, aby spać głęboko, nie wybudzać się nad ranem i w środku nocy,
- jak uzyskać olbrzymi spokój wewnętrzny,
- jak zasypiać łatwo i szybko,
- jak minimalnym nakładem mieć dużo energii i dobre samopoczucie.

Jeśli ta wiedza Cię nie interesuje, to nie czytaj dalej. Nie zainteresuje Cię praktyczna wiedza jak wprowadzić inteligentne zmiany w diecie i cieszyć się dobrym zdrowiem i samopoczuciem.

Tylko wyobraź sobie

" Stajesz przed lustrem – roześmiana twarz. Nie możesz się nadziwić. To jest twarz zdrowego i wypoczętego człowieka. Koniec ze stresem. Skończyły się bezsenne noce i wieczne poczucie zmęczenia. W końcu nic Cię nie boli. Nie boli głowa.

Oddychasz lekko i zdrowo.

.....
Rano budzisz się wyspana, wypoczęta, przeciągasz się i chętnie wstajesz z łóżka. Pierwszy raz od wielu miesięcy nie masz bólu głowy i nie musisz pić kawy, aby się obudzić. Skończyły się problemy żołądkowo-jelitowe, bóle krzyża i karku. Co lepsze, w nocy nie obudził Cię okropny koszmar senny wywołany wiecznym stresem i poczuciem lęku.

.....
Słyszysz komentarze znajomych, mnóstwo komentarzy, jak echo w studni: Jak ona ładnie wygląda! Jak jest spokojna i wyciszona! Jak ona to zrobiła? Pięknieje w oczach! Co to za kosztowna metoda?

.....
Ty uśmiechasz się i dalej robisz swoje. Może kiedyś zdradzisz im sekret, tylko tym, których lubisz najbardziej :) Wiesz, że to Królewska Gynostemma - skuteczna roślina o naukowo udowodnionym działaniu. 2 filiżanki Gynostemmy dziennie i znika bezsenność, bezdech senny, stres i bóle głowy. Mija niepokój i trwożliwe oczekiwanie spowodowane kolejną bezsennością, a także wieczne rozdrażnienie i zobojętniałość. Bez stresu i wysiłku przesywający ból głowy odchodzi w zapomnienie.

Żadnych syntetycznych tabletek, czy przeciwbólowych prosków, które działały znieczulająco, ale nie dawały trwałej poprawy.

Żadnych syntetycznych preparatów (jak tabletki nasenne i uspokajające), czy ćwiczenia oddechowe, których po prostu nie umiesz robić.

.....
Dodatkowo znika zmęczenie, apatia, niepokój; masz więcej energii, czujesz się świetnie. Poprawia się koncentracja. A na dodatek spada cholesterol.

.....
Otwórz oczy. Koniec marzeń? Nie! To nie muszą być marzenia. To jest zwykła rzeczywistość osób, które stosują naszą Gynostemmę, rzeczywistość poparta wieloletnimi badaniami naukowymi i klinicznymi. Ta rzeczywistość może być również Twoim udziałem."

Opuść tę stronę, jeśli...

Jeśli jesteś całkowicie zadowolony

- ze swojego snu,
- z umiejętności kontroli stresu,
- z poziomu cholesterolu,
- ogólnie ze swojego zdrowia i samopoczucia,

... to równie dobrze możesz w tym momencie opuścić tę stronę. Wprowadzenie inteligentnych zmian w diecie, które pozwolą Ci niewielkim wysiłkiem dokonać wielkich pozytywnych zmian w Twoim zdrowiu i samopoczuciu już Ci nie pomoże, skoro osiągnąłeś pełnię zdrowia.

Jeśli jednak chciałbyś odkryć i bez problemu wprowadzić nieprzyzwoicie skuteczną i prostą zmianę w diecie. Jeśli chciałbyś zastosować suplementy, które działają tak niesamowicie skutecznie, że będziesz mógł śmiać się z "bezsenności i stresu", przeczytaj następny akapit.

Cichy zabójca - spirala stresu i bezsenności

Jednym z najważniejszych mechanizmów decydujących o wyniszczającym działaniu długotrwałego stresu na nasze życie jest **mechanizm błędnego koła**.

Praca w nieustannym napięciu powoduje **kłopoty z koncentracją i pamięcią**. Popełniane w wyniku tego błędy powodują reakcję szefa, co staje się kolejnym źródłem stresu. Dodatkowo po pewnym czasie człowiek dostrzeże u siebie **problemy z zasypianiem**. Skrócony sen przyczyni się do powiększenia kłopotów z koncentracją i pamięcią. Niepowodzenia w pracy i **nieustanny niepokój** oraz wynikając z nich ciągłe uczucie zmęczenia spowodują stopniową izolację, odbiorą umiejętność czerpania radości z codziennych wydarzeń, co nie pozwoli na chwilowy nawet odpoczynek od codziennych problemów. Skutki działania takiego mechanizmu często są bardzo powolne, przez co trudne do zauważenia.

Stopniowo, ale systematycznie narastające **problemy zdrowotne, zanik motywacji, zniechęcenie, przygnębienie** początkowo nie są zauważane, następnie traktujemy je jako przejściowe - "trudny dzień". Gdy takich trudnych dni jest coraz więcej i zauważamy, że dzieje się z nami coś niedobrego, zazwyczaj jesteśmy tak bardzo przyzwyczajeni do przyjętego sposobu życia, że nie przychodzi nam na myśl, aby wziąć go pod uwagę jako źródło problemów. Problemy te nawarstwiając się **niszczą** nie tylko **nasze życie**, ale także **życie naszych bliskich**.

Zaraz poznasz sekret!

Strona www

Wyjawię Ci sekret pierwszej inteligentnej zmiany w podejściu do stresu i bezsenności, który łącząc wiedzę z konwencjonalnej medycyny, fitoterapii, wiedzy starożytnej, medycyny chińskiej i psychologii pozwala osiągnąć to, co dotąd było zarezerwowane tylko dla nielicznych.

Czy jesteś gotowy na poznanie sekretu?

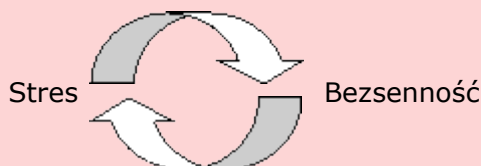
Właściwie, dlaczego czytasz ten tekst? Co Cię obchodzi sekret produktu, którego zadowolonym użytkownikiem wkrótce się staniesz? Też chcesz wiedzieć, co to za siła skłoni Cię do zapłacenia za Królewską Gynostemę. Jesteś od krok od sekretu, który skłonił do nabycia naszego produktu tysiące obecnych i przyszłych klientów i w tym momencie skłania kolejnych.

Przełom w terapii – przerwanie cyklu stres-bezsenność

Dr Hans Selye podkreśla, że stres jest normalną reakcją biologiczną każdego organizmu. Brak reakcji stresowej oznacza śmierć organizmu. Stres towarzyszy każdemu z nas. Jest naturalną reakcją na codzienne wyzwania i życiowe zmiany - nie

tylko negatywne, ale i pozytywne. Jednym ze sposobów na udane życie jest umiejętne radzenie sobie ze stresem. To nie sam stres jest niebezpieczny dla człowieka, ale to jak na niego reagujemy.

Pewien optymalny poziom stresu jest niezbędny dla efektywnego funkcjonowania człowieka. Zbyt niski poziom stresu powoduje spadek motywacji, apatię i znudzenie. Zbyt wysoki-napięcie, trudności z koncentracją, lęk i zamęt w głowie, fizyczne zmęczenie, zwolnienie refleksu a przede wszystkim bezsenność. Tak więc stres wywołuje **samonapędzający się cykl stres-bezsenność**.



Bardzo szybko wpada w błędne koło: coraz bardziej się denerwuje - coraz mniej śpi, więc jeszcze bardziej się denerwuje i jeszcze krócej śpi. Z każdą nocą jest gorzej. Tak nakręca się spirala bezsenności.

Przerwanie tego błędnego koła najskuteczniej odbywa się poprzez jednoczesne zadziałanie na oba komponenty. **Gynostemma likwiduje jednocześnie stres i bezsenność** dlatego ma wyjątkowo wysoką skuteczność w przerywaniu błędnego koła stres-bezsenność.

Pokażę Ci jak inteligentnie zapanować nad stresem i pozbyć się bezsenności a dodatkowo obniżyć cholesterol, pozbyć się bólów głowy...

... nawet o tym nie myśląc.

Czy Twoje obecne wysiłki by pozbyć się stresu i bezsenności to syzyfowa praca? Wkładasz w nie coraz więcej pieniędzy a rezultaty zupełnie Cię nie zadowolają? Spójrzmy prawdzie w oczy. Czytasz dalej, więc potrzeba Ci rad, co zrobić, aby efektywnie pozbyć się stresu i bezsenności oraz bólów głowy.

- Ile optymalnie chcesz przesypiać (tak żeby czuć się świetnie)?
- A ile obecnie śpisz?
- Czy chcesz kontrolować poziom stresu (wyjść z depresji, przygnębienia)?

No właśnie. A to można poprawić. Tę różnicę można zlikwidować. Możesz spać, ile Ci się marzy, możesz przestać się denerwować. Niejeden to zrobił i niejeden zrobi. To, czy do nich dołączysz zależy od tego, jak wykorzystasz wiedzę nabytą w gynostemma.pl.

Nie będę owijał w bawełnę. Przesypianie całej nocy jest proste. Życie bez stresu jest prostsze niż Ci się zdaje. Mało tego. Przy tej całej prostocie, pozbycie się stresu i bezsenności może być niemal w 100% automatyczne.

Czynności te są proste, GDY masz dostęp do super skutecznej Gynostemmy królewskiej. Czy Ty też nie chcesz, aby bezsenność i ciągły stres były kulą u Twojej nogi i dlatego interesujesz się Królewską Gynostemmą i dlatego coraz bardziej przekonujesz się do pomysłu zastosowania tej super skutecznej rośliny.

Zabójczy stres

Istnieje **80 %** ryzyka rozwinięcia się w ciągu dwóch lat **poważnej choroby** u ludzi, którzy uzyskali w sumie **ponad 300 punktów** LCU (jednostki zmian życiowych),
Jeśli suma ta przyjmuje wartość 200-299 – ryzyko poważnej choroby wynosi 50%. A wartość 150-199 powoduje 33% ryzyka.

Wycena punktowa czynników wywołujących stres:

- śmierć współmałżonka 100 LCU
- rozwód 73 LCU
- separacja 65 LCU
- kara więzienia 63 LCU
- śmierć bliskiego członka rodziny 63 LCU
- własna choroba lub uszkodzenie ciała 53 LCU
- małżeństwo 50 LCU
- utrata pracy 47 LCU
- pogodzenie się ze współmałżonkiem 45 LCU
- odejście na emeryturę 45 LCU

Dobrze wiemy, czemu nie stosujesz już tych wszystkich syntetycznych leków.

Stosowanie ich jest drogie, trudne, pracochłonne i prawie nigdy nie przynosi trwałych efektów. Stosowanie ich przypomina szamotanie się ptaka w klatce. Zastosujesz jeden, prześpisz jedną noc, drugą, na chwilę zniknie stres. Stop... znów nie śpisz, znów nie możesz pokonać stresu, więc stosujesz drugą... i tak bez końca i bez trwałych rezultatów. I możesz tak się miotać do końca życia, jak większość....Nie myśl jednak, że gdybyś tylko trafił na odpowiednią metodę, tę jedyną to, nic nie

robiąc zwalczyłybyś stres i bezsenność. Warto zastosować kilka różnych metod, poeksperymentować z czystą ciekawości. Jednak, żeby mieć **trwale efekty** musisz dokonać **trwałych zmian**. Trwałych i inteligentnych, czyli super skutecznych i łatwych do zastosowania przez długi okres czasu. Takich, które możesz zastosować prawie automatycznie:

- takich jak zamykanie drzwi, gdy wychodzisz z domu (przypomnij sobie ile razy Ci się zdarzyło wrócić, żeby sprawdzić, czy zamknęłaś drzwi na klucz, a jednak drzwi były zamknięte, wszystko ok.)
- takich jak zmiana biegów, gdy prowadzisz auto
- takich jak chodzenie, bieganie, czy jazda na rowerze

Wszystkie te czynności wykonujesz automatycznie, bez konieczności myślenia o nich i super skutecznie. Takie są też zmiany w diecie, które proponuję. Gdy tylko je zautomatyzujesz działają jak jazda na rowerze. Robisz swoje jak należy i przesypiasz całą noc i kontrolujesz stres jak należy, bez konieczności głowienia się, jaką następną metodę, czy jakie tabletki uspokajające lub nasenne zastosujesz.

Ciekawy jestem, jak będziesz zaskoczony skutecznością Gynostemmy po tym, jak będziesz ją używać.

Gynostemma jest **nowym, rewolucyjnym produktem, całkowicie różniącym się od tych, które znasz**. Jest on jednak tak pomyślany, by zachować w nim te **wszystkie pozytywne cechy preparatów, które znasz**, wysoko cenisz i uważasz za skuteczne.

Nie przespałaś doby – czy wiesz co Ci grozi?

U osób, które nie przespały doby występują symptomy podrażnienia, zmiany nastroju oraz brak zainteresowania otoczeniem. Dalszy brak snu wywołuje objawy podniecenia i kłopoty ze wzrokiem (swędzenie i pieczenie oczu, halucynacje itp.), po których następuje zwiększona wrażliwość na ból. Pojawia się też często zamęt umysłowy (trudność w odnalezieniu właściwego słowa, dokończeniu zdania, udzieleniu odpowiedzi na pytania, amnezja dotycząca niedawnych wydarzeń). Występuje także agresywność. Poza spotykanym po bezsennej nocy zmęczeniem, konsekwencje mogą dotyczyć wydolności organizmu w dniu następnym, zarówno psychomotorycznej (np. czas reakcji), jak i psychicznej (niepokój, podrażnienie, trudności z koncentracją). Bezsenność często kojarzy się również z sennością w ciągu dnia.

Katastrofalne skutki senności dopiero teraz zaczyna się w pełni doceniać. Może ona stać się przyczyną wypadków na drogach, ale także w pracy, na przykład osób obsługujących maszyny, pracujących na rusztowaniach lub nadzorujących bezpieczeństwo innych. Ponad 50 proc. wypadków przy pracy jest spowodowane sennością, która jest również podstawową przyczyną około 45 proc. wypadków samochodowych.

*Osoby, które śpią 6 lub mniej godzin na dobę, mogą gorzej funkcjonować. Po kilkunastu zarwanych nocach (ok. 4 godzin snu) zachowujemy się, jakbyśmy nie spali trzy doby z kolei. Po **17 godzinach bez snu** człowiek zachowuje się tak, jakby miał we krwi **0,5 promila alkoholu**.*

Według badań osoby, które mają zaburzenia snu, częściej chorują, pracują mniej wydajnie, rzadziej awansują, mniej zarabiają i częściej są ofiarami i sprawcami wypadków. Bezsenność wiąże się z dwu-trzykrotnie wyższym wskaźnikiem konsultacji w gabinetach lekarskich i dwukrotnie wyższym wskaźnikiem hospitalizacji. Choroba jest jedną z

najważniejszych przyczyn nieobecności w pracy, wpływa także na zmniejszenie wydajności.

A jeśli cierpisz na przewlekłą bezsenność...:

- Liczba hospitalizacji: wzrasta 2x
- Ryzyko wystąpienia chorób psychosomatycznych: 2x
- Ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca: 2x
- Upośledzenie czynności układu odpornościowego
- Wzrost liczby wypadków: 2-4x
- Wzrost ryzyka zgonu u osób śpiących mniej niż 7 godz.

Wyobraź sobie... :

- panujesz nad stresem
- śpisz zdrowo i głęboko całą noc aż do rana
- masz niski poziom cholesterolu
- sprawny układ odpornościowy

Czy to możliwe? (wróć wyżej i przeczytaj akapit o czynnościach automatycznych) I to pijąc tylko 2 (słownie: dwie!) filiżanki naturalnej Gynostemmy? Brzmi dobrze?

To nie wszystko, dodatkowo:

- obniżone ryzyko zachorowań na raka
- zwiększoną wydolność serca
- obniżone ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową serca
- oczyszczenie arterii i wątroby

Znowu te trzy filiżanki (pomyśl, czy to nie jest proste i automatyczne)? Tak , ale to ciągle nie wszystko.

Wyobraź sobie, że wnikaszk w głąb swojego ciała i na własne oczy dokładnie widzisz, jak Gynostemma królewska:

- neutralizuje wolne rodniki, które są przyczyną starzenia się
- obniża poziom trójglicerydów i wspomaga odchudzanie
- ułatwia oddychanie i obniża ciśnienie krwi.

Założę, się, że od dawna szukałaś takiego produktu, ale go po prostu nie było! Teraz możesz go mieć, pić, spać głęboko, kontrolować stres, chudnąć, obniżyć cholesterol oraz usprawniać pracę jelit.

A teraz najlepsze... wszystkie te zmiany uzyskasz minimalnym wysiłkiem. Tak jak napisałem wcześniej, zmiany w diecie, które proponuję są inteligentne, tzn. wkładasz minimum wysiłku i masz maksymalne rezultaty. Jest to możliwe, gdyż preparaty, które proponuję działają wielowymiarowo i powodują efekty kaskadowe - jedna pozytywna zmiana pociąga za sobą lawinę kolejnych pozytywnych rezultatów. Np. obniżenie poziomu stresu w organizmie powoduje to, że Twoje ciało zaczyna wypoczywać co objawia się unormowanym snem. Mniej się denerwujesz i więcej śpisz. Powoduje to cofanie się uczucia zmęczenia, rozdrażnienia. Twój mózg zaczyna nam lepiej funkcjonować. Dalej powoduje to regulację produkcji hormonu kortykoliberyny znajdującej się w mózgu (odpowiedzialnej za wytwarzanie składników łożu w organizmie) cofa się łojotok, trądzik. Mniej łożu w organizmie to mniej problemów ze skórą. Ponadto obniżenie poziomu cholesterolu powoduje cofanie się zmian miażdżycowych, lepszą pracę serca i innych narządów wewnętrznych oraz lepsze samopoczucie, itd.

Czy wiesz, że...

- W konsekwencji stresu może dojść do: wyczerpania, przemęczenia, depresji, wypalenia, załamania nerwowego.
- Najczęstszym skutkiem długotrwałego stresu jest załamanie. Może być ono przyczyną wielu chorób od zwykłych infekcji wirusowych, przez anginę do nawet ataku serca i śmierci. Załamanie wiąże się też najczęściej z problemami psychicznymi.
- Następstwami braku snu są różnego stopnia zaburzenia pamięci, orientacji, nastroju z jego chwiejnością, znużenie, nadmierna senność, trudności w koncentracji uwagi, dochodzi do agresywności, upośledzenia widzenia, co wiąże się ze spadkiem wydolności w pracy oraz zwiększoną wypadkowością.
- Bezsenna noc wpływa na wzrost ciśnienia krwi, które z kolei przyczynia się do chorób serca i naczyń krwionośnych np. zwiększa ryzyko zgonu z powodu zawału i choroby wieńcowej serca.

Prawie wszystko lub wszystko może się dokonywać automatycznie. To nie jest utopia. Moi klienci tak pozbywają się bezsenności i stresu. Moja rodzina w ten sposób poprawia swoje zdrowie. Setki klientów to robią i polecają kolejnych klientów, bo to działa ekstremalnie skutecznie. Jak bardzo podnieca Cię myśl, że moment gdy zaczniesz pić Gynostemma oznacza:

Koniec stresu. Gynostemma królewska zawiera saponiny zwane gypenozydami które odpowiadają za właściwości adaptogenne, czyli są środkiem ułatwiającym przystosowanie się do sytuacji i przeciwdziałającym różnym rodzajom stresu. Można więc powiedzieć, że utrzymują w ciele stan równowagi. Tak więc zależnie od potrzeby organizmu, Gynostemma ułatwia wypoczynek i spokojny sen lub dodaje energii. W sytuacji stresowej adaptogen pozwala człowiekowi w różnych warunkach zachować spokój umysłu oraz doskonale sprostać postawionemu zadaniu. Gynostemma królewska wzmacnia odporność i zapobiega szkodliwemu wpływowi stresu (spowodowanego problemami w pracy, zanieczyszczeniami powietrza, złymi nawykami żywieniowymi, itd.).

- **Koniec kłopotów z zasypianiem.** Wodny ekstrakt z Gynostemmy normalizuje pracę serca i ciśnienie krwi. Stabilizacja pracy serca oraz płuc i uspokojenie, likwiduje strach przed kolejną bezsenną nocą. Czas potrzebny na zaśnięcie ulega znaczącemu skróceniu. Powyższy proces ulega wzmocnieniu już po kilku dniach i problemy z zasypianiem odchodzą w przeszłość.
- **Koniec budzenia się nad ranem i w środku nocy.** Gynostemma królewska usprawnia działanie układu oddechowego: usprawnia pracę płuc, leczy zapalenie oskrzeli, ułatwia oddychanie. Bezdech podczas snu powoduje duszenie się organizmu i jest podstawowym czynnikiem powodującym budzenie się w środku nocy i nad ranem. Gynostemma ułatwiając oddychanie eliminuje bezdech i zapewnia zdrowy, krzepiący sen.
- **Koniec ze snem nie dającym pokrzepienia, ciągłym zmęczeniem i wyczerpaniem.** Najważniejszą funkcją Gynostemmy królewskiej jest przywracanie homeostazy w organizmie bez względu na warunki

otoczenia. Odtworzenie równowagi w ciele skutkuje nagłą poprawą zdrowia wielu narządów wewnętrznych. Lepsza praca serca, płuc, mózgu o wątroby powoduje ustąpienie zmęczenia i wzrost sił witalnych oraz pogłębia sen.

- **Koniec z nerwowością i koszmarami sennymi.** Są to pozytywne rezultaty omówionych już właściwości adaptogennych oraz zapobiegających bezsenności. Gynostemma królewska podnosi próg wrażliwości na stres w organizmie, dzięki czemu dane natężenie stresu nie wywołuje nerwowości i pozwala zachować spokój nawet w trudnej sytuacji. Regulując funkcję wszystkich głównych narządów w ciele Gynostemma zapewnia zdrowy, głęboki sen bez koszmarów i innych zaburzeń.

Zapotrzebowanie na witaminy, minerały i aminokwasy zawarte w Gynostemmie

W zdrowej diecie - według Instytutu Żywności i Żywienia - powinno znajdować się dziennie:

Witaminy		Minerały	
B1	1,6-1,8 mg	Wapń	1200 mg
B2	1,8-2,6 mg	Magnez	400-1200mg
B3	15-18 mg	Fosfor	800 mg
B5	7,0 mg	Potas	100-500 mg
B6	2,0 mg	Żelazo	30 mg
k. foliowy	0,28 ug	Cynk	40-50 mg
B12	2-3 ug	Miedź	0,5-3,0 mg
C	100-200 mg	Mangan	2,0-5,0 mg
E	10-15 mg	Chrom	100-200 mg
A	0,8-1,0 mg	Selen	200-400 mg
D	0,01 mg		

Aminokwasy: człowiek jest w stanie wyprodukować 12 aminokwasów, pozostałe 10 (zwanymi niezbędnymi) musimy dostarczyć w pożywieniu.

WHO poleca **przestrzeganie spożycia dziennej dawki witamin, mineralów i aminokwasów**.

Ponieważ pożywienie nie zapewnia wymaganego minimum lekarze zalecają suplementy, które uzupełnią braki.

- Koniec z rozdrażnieniem i brakiem koncentracji. Herbata z Gynostemmy królewskiej polepsza krążenie krwi, dzięki czemu mózg jest lepiej zaopatrywany w tlen i substancje odżywcze. Skutkuje to wzrostem koncentracji, polepszeniem pamięci, a jednocześnie uspokojeniem i wyciszeniem. Dzięki temu bodźce, które wcześniej wywoływały rozdrażnienie, teraz są za słabe, gdyż układ nerwowy wzmacnia się i jest mniej wrażliwy na stresujące czynniki. Gynostemma likwiduje także bezdech, który sypca sen i powoduje senność w ciągu dnia, bóle głowy, zaburzenia koncentracji. Niedotlenienie spowodowane bezdechem jest przyczyną zaniku komórek mózgowych, a także zwiększa ryzyko rozwoju chorób serca, nadciśnienia, cukrzycy. Gynostemma skutecznie likwiduje bezdech będący przyczyną powyższych dolegliwości.
- Koniec z przedwczesnym procesem starzenia. Substancje czynne Gynostemmy królewskiej są silnie działającymi przeciwutleniaczami, usuwającymi wolne rodniki z organizmu. Dzięki temu chronią one DNA przed uszkodzeniem (spowodowanym utlenianiem) i opóźniają fizyczny proces starzenia się. Gynostemma redukuje objawy starzenia się organizmu takie jak: zmęczenie, brak energii, osłabienie pamięci, depresja, trudności z utrzymaniem równowagi i bezsenność.
- I to wszystko pijąc jeden w pełni naturalny produkt - abyś nie traciła swojego cennego czasu i zdrowia szukając kolejnych metod, czy stosując tabletki nasenne, przeciwbólowe i uspokajające.

Gynostemma królewska - pogromca stresu i bezsenności

Gynostemma jest bardzo skutecznym **adaptogenem**, czyli środkiem ułatwiającym przystosowanie się do sytuacji i przeciwdziałającym różnym rodzajom stresu. Można więc powiedzieć, że utrzymuje stan równowagi organizmu, a co za tym idzie **kontroluje stres** i jego następstwo – **bezsenność**. W sytuacji stresowej adaptogen pozwala człowiekowi w różnych warunkach doskonale sprostać postawionemu zadaniu. Wzmacnia odporność i zapobiega szkodliwemu wpływowi stresu (spowodowanego problemami w pracy, zanieczyszczeniami powietrza, złymi nawykami żywieniowymi).

Badania japońskie wykazały, że Gynostemma **działa dwukierunkowo** regulując i adaptogennie na centralny układ nerwowy. Działa uspokajająco w warunkach przeciążenia i stymulująco przy depresji. Udowodniono, że Gynostemma jest bardzo użyteczna w różnych schorzeniach psychicznych i neurologicznych m in., przy depresji, lęku, **bezsenności** i schizofrenii.

Co Cię obchodzi Królewska Gynostemma?

Wymij z portfela 100 złotych i je w tym momencie spal. Już? Nie? To spal 10 złotych. Już? Też nie? Pieniądze są dla Ciebie ważne (dla mnie też). Dlatego obchodzi Cię Gynostemma. Ile już 100-złotowych banknotów spaliłaś = wydałaś na przeróżne preparaty?

Chodzi mi o to, żebyś nie wyrzucała pieniędzy na kolejne metody i tabletki. Wszystko, co robię w gynostemma.pl i serwisach powiązanych ma jeden cel. Twoje zdrowie, samopoczucie, jakość Twojego snu ma ulec drastycznej poprawie, a potem każdego, kto jest ważny w twoim życiu (**pomyśl, jak bardzo wzrośnie komfort życia Twoich bliskich, gdy skończą się Twoje problemy z bezsennością i stresem. Jak bardzo ułatwi to im życie**). Co więcej, wszystkie te zmiany mają się odbywać inteligentnie, czyli minimum wkładu - maksimum osiągnięć. Brzmi zachęcająco? To już wiesz, dlaczego chcesz dowiedzieć się więcej o Gynostemmie.

Co tutaj powiesz?

"To miejsce zarezerwowaliśmy dla Ciebie. Tutaj umieścimy Twoją historię sukcesu, jaki osiągnąłeś dzięki zastosowaniu Gynostemmy. Ile godzin przesypiasz? Od jak dawna nie czujesz obezwładniającego stresu? Od kiedy zapomniałeś co to depresja? Jak bardzo cieszysz się, że już nie boli Cię głowa? Nie uwierzysz, jak prosto i szybko zaproponowane przez nas inteligentne zmiany w diecie poprawią Twoje zdrowie i samopoczucie."

Tutaj będzie Twoje Imię

"Czy będziesz następnym dowodem skuteczności Gynostemmy królewskiej?"

Tak, tak może się stać. Osobiście znam wiele osób, które zapomniały o bezsennych nocach. Dzięki stosowaniu Gynostemmy przesypiają teraz od 7 do 10 godzin, nie budzą się w nocy i nie wiedzą co to jest bezdech senny. Znam też wiele osób, które zapanowały nad stresem, mają nad nim pełną kontrolę i nie boją się zmian życiowych, które do tej pory je przerażały. Znam też wiele takich, których problemy z bólami głowy skończyły się wraz z wprowadzeniem do diety Gynostemmy. Liczba zadowolonych klientów rośnie lawinowo. Liczba badań naukowych i klinicznych potwierdzających zbawienny wpływ Gynostemmy również rośnie w astronomicznym tempie. Jednak **tylko od Ciebie zależy**, jak skorzystasz z tej wiedzy.

Gynostemma królewska - super skuteczny adaptogen

Zgodnie z powszechną opinią Gynostemma wykazuje następujące efekty zdrowotne: spowalnia starzenie, usuwa zmęczenie, powoduje wzrost wigoru, redukuje niedobór tlenu na dużych wysokościach oraz polepsza trawienie, wzmacnia umysł i poprawia funkcje seksualne. Zapobiega także niedorozwojowi umysłowemu w każdym wieku, a szczególnie zapobiega starczej zgrzybiałości. Zaobserwowano, że pomaga uspokoić nerwy i uśmierza ból. Gynostemma wzmacnia ogólny stan zdrowia i silnie przeciwdziała zmęczeniu. Jest używana jako lek na bardzo wiele schorzeń. Tubylcy zbierają ją w stanie dzikim, uprawiają i spożywają. Jest przez nich nazywana „czarodziejską trawą”.

Największa genialność Gynostemmy tkwi **wszerokm spektrum adaptogennego** działania. Jej działanie jest dwukierunkowe; przywraca równowagę w organizmie poddawanym szerokiemu spektrum stresujących czynników. Stałe używanie Gynostemmy ma wysoce ochronne działanie, ponieważ wzmacnia pojemność adaptacyjną organizmu na wszystkich poziomach jego funkcjonowania. Saponiny zwane gypenozydami odpowiadają za adaptogenne właściwości

Gynostemmy.

Badania japońskie wykazały, że Gynostemma działa dwukierunkowo **regulująco** i **adaptogennie** na centralny układ nerwowy.

Gynostemma zawiera wiele **aminokwasów, witamin i minerałów**, które są bardzo ważne dla zdrowia człowieka: selen, magnez, cynk, wapń, żelazo, potas, mangan, fosfor i inne.

Chociaż Gynostemma jest uznawana, za **roślinę wzmacniającą**, wielu Azjatów, uważa ją za „lepszą niż żeńszeń”. W Chinach Gynostemma jest używana do leczenia stanów zapalnych, kaszlu, jako środek wykrztuśny do usuwania flegmy, w terapii przewlekłego zapalenia oskrzeli i wielu innych chorób.

W Azji Gynostemma cieszy się bardzo dobrą opinią jako podstawowa roślina w skutecznych **programach kontroli wagi**. W stosunku do masy ciała wykazuje ona dwukierunkowe działanie. U ludzi z nadwagą pomaga ona obniżyć masę ciała. Natomiast w przypadku sportowców, kulturystów i osób z niedowagą pozwala nabrać masy. Będąc ziołem dietetycznym przyspiesza metabolizm. Pomaga również uregulować poziom cukru oraz obniżyć poziom lipidów we krwi. Regulacja poziomu cukru bądź tłuszczu we krwi są krytycznymi elementami w utrzymaniu odpowiedniego metabolizmu, zarówno w przypadku, gdy ktoś chce schudnąć, czy też przybrać na wadze.

Wykazano, że sportowcy, którzy stosują Gynostemmę mają lepszy przyrost masy mięśniowej, niż ci, którzy jej nie stosują. Sportowcy odkryli u siebie wzrost apetytu i wydajniejszą asymilację. Gynostemma **wzmacnia układ odpornościowy** człowieka. Jest używana do pobudzenia odpowiedzi immunologicznej w leczeniu różnych rodzajów infekcji.

Ponieważ Gynostemma wzmacnia układ odpornościowy, przeprowadzono badania jej działania **przeciwrakowego**. Wykazały one bardzo znaczący wskaźnik inhibicji (20-80%) szerokiej gamy komórek rakowych. Obecnie prowadzone są intensywne badania właściwości przeciwrakowych oraz możliwości użycia tej rośliny do wzmocnienia układu odpornościowego osób zakażonych wirusami. Ostatnie badania sugerują, że Gynostemma zapobiega transformacji nowotworowej komórek.

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

Do dzieła!

ZAMÓW TERAZ

