

# Koniec DOBY NESPAVEJ

Počet ľudí, ktorí dlhodobo bojujú s problematickým spánkom, neustále narastá. Máme pre vás tip, ktorý môže byť jednoduchým riešením, ako svojmu telu dopriať opäť kvalitný oddych, ktorý je základom zdravia, imunity aj krásy.

Ivana mala dlhodobé problémy so spánkom, ktoré trvali už niekoľko rokov. Stalo sa pre ňu už samozrejmosťou, že každú noc nedokáže zaspáť a následne sa ráno budí unavená. Od meditácie až po upokojujúcu hudbu skúsila všetko. Niečo fungovalo krátko, niečo vôbec, a tak sa dostala do začarovaného kruhu, z ktorého jej pomohol von až výživový doplnok Smartsleep®. Spánok je dôležitou súčasťou nášho života, pretože pri ňom dochádza k nenahraditeľným procesom, ktoré pomáhajú nášmu telu správne sa regenerovať. Dobrý spánok je základným stavebným pilierom nášho zdravia, krásy a pohodového zvládania nárokov moderného života. V súčasnej dobe s ním však má problém čoraz viac ľudí. Jedným z riešení je výživový doplnok Smartsleep®. Svojím unikátnym zložením totiž pomáha telu k zdravému spánku a tým aj k jeho celkovej regenerácii a zdraviu. Obsahuje zinok, ktorý pomáha kognitívnym funkciám. Riboflavin a niacín znižujú pocity únavy a zabraňujú pocitu malátnosti, vďaka tomu sa cítime oddýchnuť a plní energie. Tiamín a niacín podporujú správnu funkciu energetického metabolizmu. Vitamín B<sub>6</sub> zase chráni bunky pred oxidačným stresom. Horčík, biotín a vitamín B<sub>9</sub> zaisťujú emočnú stabilitu a normálne fungovanie nervového systému a vitamín C stimuluje tvorbu bielych krviniek, vývoj kostí, zubov a chrupaviek.

## Dobrý spánok sa rovná krása

Kvalitný spánok je najlepší omladzujúci krém na svete! Počas dňa je naša pokožka vystavená mnohým negatívnym vplyvom okolitého prostredia. Keď v noci spíme, celé naše telo a všetky bunky v ňom sa regenerujú. Pokiaľ je nočný režim regenerácie podporený špeciálne vybranými živinami a vitamínmi, môže to pre náš celkový vzhľad, pokožku, vlasy a nechty znamenať veľmi zásadnú podporu. Smartsleep® BEAUTY je prvým skrášľovacím výživovým nápojom vyvinutým špeciálne na noc, ktorý zaisťuje pokojný osviežujúci spánok a dodáva telu živiny dôležité pre obnovu pokožky, vlasov a nechtov. Tento nápoj je výsledkom dlhoročného výskumu spánku. Obsahuje ingrediencie s dôležitými kozmetickými účinkami ako kolagén a kyselina hyaluronová, ktoré sú zásadné pre pružnosť a hydratáciu pokožky. Vitamín A, niacín, biotín a zinok prispievajú k hĺbkovému zachovaniu zdravia pleti. Zinok a selén podporujú rast a silu vlasov a meď, ktorá je dôležitá pre náš väzivový systém.

## Spánkom k dobrej imunitě

Klimatizácia, teplotné zmeny, bežne prenosné vírusy a baktérie – to všetko ohrozuje naše zdravie. Významným zástupcom nášho imunitného systému

sú takzvané T-bunky (T-lymfocyty). Rozpoznávajú infikované bunky a môžu ich včas zlikvidovať, ešte skôr, ako sa vytvoria nové vírusy. Aby mohli naše T-bunky optimálne pracovať, je mimoriadne dôležitý spánok. Už po troch hodinách nedostatku spánku je však funkcia T-buniek a tým aj imunitného systému oslabená, čo potvrdzuje, že sila nášho imunitného systému bezprostredne súvisí s dĺžkou a kvalitou nášho spánku. Smartsleep® IMMUNE dodáva telu všetky potrebné živiny, ako sú vitamíny, minerálne látky a aminokyseliny, ktoré počas spánku regenerujú, posilňujú imunitný systém a chránia nás pred ochorením. Aminokyseliny, glycin a arginín hrajú zásadnú rolu pri budovaní silného imunitného systému. Vitamín A, vitamín B<sub>6</sub> a vitamín C prispievajú k správnej funkcii imunitného systému. Vitamín B<sub>12</sub>, selén, vitamín E a horčík chránia bunky pred oxidačným stresom. Zinok má zásadnú funkciu pri delení buniek a prispieva k normálnej syntéze DNA. 

