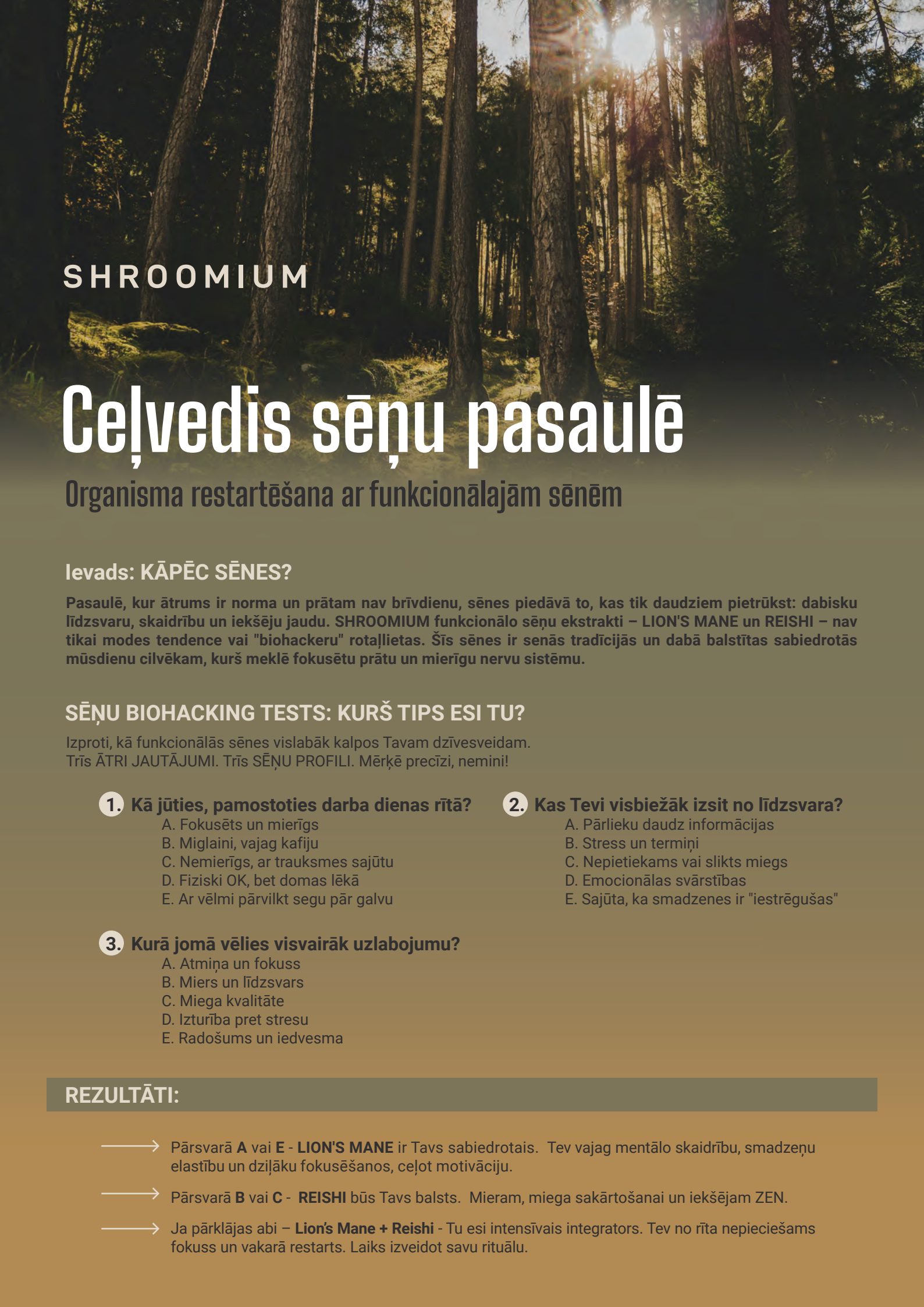




SHROOMIUM

Ceļvedis sēņu pasaulē

Organisma restartēšana ar funkcionālajām sēnēm

Ievads: KĀPĒC SĒNES?

Pasaulē, kur ātrums ir norma un prātam nav brīvdienu, sēnes piedāvā to, kas tik daudziem pietrūkst: dabisku līdzsvaru, skaidrību un iekšēju jaudu. SHROOMIUM funkcionālo sēņu ekstrakti – LION'S MANE un REISHI – nav tikai modes tendence vai "biohackeru" rotaļlietas. Šīs sēnes ir senās tradīcijās un dabā balstītas sabiedrotās mūsdienu cilvēkam, kurš meklē fokusētu prātu un mierīgu nervu sistēmu.

SĒŅU BIOHACKING TESTS: KURŠ TIPS ESI TU?

Izproti, kā funkcionālās sēnes vislabāk kalpos Tavam dzīvesveidam.
Trīs ĀTRI JAUTĀJUMI. Trīs SĒŅU PROFILI. Mērķē precīzi, nemini!

- 1. Kā jūties, pamostoties darba dienas rītā?**
 - A. Fokusēts un mierīgs
 - B. Miglaini, vajag kafiju
 - C. Nemierīgs, ar trauksmes sajūtu
 - D. Fiziski OK, bet domas lēkā
 - E. Ar vēlmi pārvilkst segu pār galvu
- 2. Kas Tevi visbiežāk izsit no līdzsvara?**
 - A. Pārlieku daudz informācijas
 - B. Stress un termiņi
 - C. Nepietiekams vai slikts miegs
 - D. Emocionālas svārstības
 - E. Sajūta, ka smadzenes ir "iestrēgušas"
- 3. Kurā jomā vēlies visvairāk uzlabojumu?**
 - A. Atmiņa un fokuss
 - B. Miers un līdzsvars
 - C. Miega kvalitāte
 - D. Izturība pret stresu
 - E. Radošums un iedvesma

REZULTĀTI:

- > Pārsvarā **A** vai **E** - **LION'S MANE** ir Tavs sabiedrotais. Tev vajag mentālo skaidrību, smadzeņu elastību un dziļāku fokusēšanos, ceļot motivāciju.
- > Pārsvarā **B** vai **C** - **REISHI** būs Tavs balsts. Mieram, miega sakārtošanai un iekšējam ZEN.
- > Ja pārklājas abi – **Lion's Mane + Reishi** - Tu esi intensīvais integrators. Tev no rīta nepieciešams fokuss un vakarā restarts. Laiks izveidot savu rituālu.

LION'S MANE: PRĀTA SAKĀRTOTĀJS

Latviski: **Ežu dižadatene** vai **Lauvas krēpju sēne**. Zinātniski: **Hericium erinaceus**.

Galvenā funkcija: nootrops nervu sistēmas atbalsts, kognitīvās funkcijas, fokuss, atmiņa.

KĀ TAS STRĀDĀ? Lion's Mane stimulē nervu augšanas faktora (NGF) ražošanu – proteīnu, kas atbild par jaunu neironu veidošanos un esošo atjaunošanu. Rezultāts? Labāka informācijas apstrāde, asāka domāšana, vieglāka koncentrēšanās.

KAM TAS IR SVARĪGI?

- Intelektuālā darba veicējiem
- Cilvēkiem ar paaugstinātu nogurumu
- Trauksmes un depresijas simptomu mazināšanai
- Tiem, kuri jūt miglu galvā jeb "brain fog"
- Smadzeņu novecošanās procesu palēnināšanai
- Neirodeģeneratīvo procesu riska mazināšanai (dementia, Alcheimera slimība u.c.)

LIETOŠANA: Katru dienu 1–2 kapsulas no rīta pēc ēšanas, uzdzerot glāzi ūdens.



REISHI: NERVU SISTĒMAS LĪDZSVAROTĀJS

Latviski: **Lakas plakanpiepe**. Zinātniski: **Ganoderma lucidum**.

Galvenā funkcija: adaptogēns organisma atbalsts un attīrīšana, stresa mazināšana, miega kvalitāte, imunitāte.

KĀ TAS STRĀDĀ? Reishi ir adaptogēns - tas spēcīgā veidā palīdz organismam pielāgoties stresam un atjaunot iekšējo līdzsvaru. Tās sastāvā esošie triterpēni un beta-glikāni palīdz nomierināt nervu sistēmu un stiprina imūnsistēmu, mazinot iekaisuma procesus.

KAM TAS IR SVARĪGI?

- Cilvēkiem ar augstu stresa vai slodzes līmeni
- Oksidatīvā stresa izraisītu bojājumu novēršanai
- Tiem, kas cieš no miega traucējumiem
- Intensīva darba vai sporta periodu laikā un pēc tā
- Organisma attīrīšanai un iekaisumu mazināšanai

LIETOŠANA: Katru dienu 1–2 kapsulas vakarā pēc ēšanas, uzdzerot glāzi ūdens.



KĀ KOMBINĒT? SHROOMIUM RITUĀLS

NO RĪTA:

- 1–2 kapsulas Lion's Mane pēc brokastīm
- Elpošanas prakse vai izstiepšanās
- Vēsa ūdens šaltai sejai vai vēsa duša

VAKARĀ:

- 1–2 kapsulas Reishi pēc vakariņām
- Mierīga pastaiga, ierobežots ekrānu laiks
- 5-10 minūšu meditācija ar elpošanas praksi

! Abas sēnes iespējams lietot arī citādi, pielāgojot savam ikdienas ritmam. Atkarībā no mērķa, vari lietot atšķirīgos laikos, lai sajustu citus ieguvumus!



INTERESANTI FAKTI PAR FUNKCIONĀLAJĀM SĒNĒM

- > Kvalitatīvs ekstrakts satur vismaz **30–40% beta-glikānu** – tieši šīs vielas veicina **imunitāti un nervu sistēmas līdzsvaru**
- > Lion's Mane un Reishi tiek pētītas nopietnos **neiroloģijas un imunoloģijas institūtos** visā pasaulē
- > Atšķirībā no psihotropām vielām, šīs sēnes nav apreibinošas – **to iedarbība ir pakāpeniska, bet spēcīga**
- > Reishi tradicionāli dēvēta par "**nemirstības sēni**" austrumu medicīnā
- > Funkcionālās sēnes tiek izmantotas arī **sportistu izturības uzlabošanai** un **ātrākai organisma atjaunošanās spējai**

BIEŽĀK UZDOTIE JAUTĀJUMI

Vai var lietot kopā ar kafiju?

Jā, bet nejaucot to karstā dzērienā, jo karsts ūdens neitralizēs aktīvās vielas.

Cik ilgi lietot?

Ieteicams kurss – vismaz 30 dienas, ideāli 2–4 mēneši. Efekts uzkrājas pakāpeniski.

Kad var sagaidīt pirmās pārmaiņas?

Daži jūt efektu dažu dienu laikā, citi – pēc 2 nedēļām. Viss atkarīgs no organisma individuālās reakcijas.

Vai var kombinēt ar citām uztura bagātinātājiem?

Jā, taču izvairies lietot vienlaicīgi ar sintētiskiem stimulatoriem vai nomierinošiem medikamentiem bez ārsta konsultācijas.

Vai sēnes ir piemērotas veģetāriešiem un vegāniem?

Jā. Mūsu kapsulas ir 100% vegānas, bez mākslīgām piedevām.

Vai var lietot arī cilvēki ar auto-imūnām saslimšanām?

Lielākoties – jā un ir veiksmes stāsti kā funkcionālās sēnes var palīdzēt to ārstēšanā, taču iesakām konsultēties ar ārstu.

Kādas blakusparādības var būt?

Ļoti retos gadījumos – viegls diskomforts kuņģī pirmajās dienās. Ja lieto pēc ēšanas, problēmām nevajadzētu būt.

Vai var lietot kopā Lion's Mane un Reishi?

Jā, kombinācija no rīta un vakarā ir efektīva, un tās lieliski papildina viena otru.

KVALITĀTES FAKTI, KO NEMIN LĒTO ZĪMOLU ETIĶETES

Augstas kvalitātes ekstrakts:

- 100% augļķermeņu ekstrakts
- Norādīts konkrēts beta-glikānu saturs – aktīvās vielas, kas iedarbojas uz orgāniem un nervu sistēmu
- Bez graudaugu piedevām
- Standartizēts ekstrakts - klīniski efektīvs ekstrakts ar izmērāmu bioloģisko aktivitāti
- Testēts uz smagajiem metāliem, pesticīdiem un pelējumu
- ISO, HACCP, GMP sertifikācija

Noslēgums: **Atmodini ģēniju sevī!**

Funkcionālās sēnes nestrādā kā kafija vai pretsāpju tablete. Tās **pakāpeniski, bet mērķtiecīgi saskaņo Tavu sistēmu un tās darbību**. Tās ir ilgtermiņa investīcija sevī – ne ātrs risinājums, bet **dziļš un noturīgs atbalsts**, kas nepieciešams ikvienam.

Izmanto SHROOMIUM ekstraktus kā instrumentu savas fokusētās, mierīgās un spēcīgās versijas veidošanai.