

Japoński Sekret, Polskie Składniki

Prosty 7-dniowy jadłospis regenerujący słuch. Jak wykorzystać łatwo dostępne produkty z Biedronki, by odblokować mikrokrążenie w głowie i wyciszyć szumy uszne.



dreamstime.com

ID 60009016 © Victoria Shibut

Made with **GAMMA**

Rozdział 1: Prawda o mikrokrążeniu i szumach usznych

Wewnętrzne ucho jest zasilane przez najmniejsze naczynia krwionośne w całym organizmie. Z biegiem lat te mikrowłosa naczyniowe zatykają się, ograniczając przepływ krwi i dopływ tlenu do komórek słuchowych.

W wyniku tej hipoksji (braku tlenu) komórki rzęsate w uchu wewnętrznym zaczynają obumierać. Tworzą one szum, który słyszysz codziennie - jak syk, gwizd czy brzęczenie.

Centenariusze z Okinawy, znani z doskonałej słuchu w wieku 90+, osiągają to dzięki diecie oczyszczającej naczynia krwionośne. Możesz zreplikować ten efekt używając polskich składników dostępnych w każdej Biedronce.



Rozdział 2: 5 cichych zabójców Twojego słuchu

Niestety, codzienna dieta może powoli niszczyć Twój słuch. Oto 5 produktów, które wzmacniają zapalenie i zwiększają ciśnienie w uchu wewnętrznym, pogarszając szumy:



Przekroczony sod

Zatrzymuje wodę, podnosi ciśnienie krwi i zwiększa obciążenie mikronaczyń słuchowych.



Cukier rafinowany

Powoduje sklejanie krwinek czerwonych, co utrudnia przepływ krwi przez cienkie naczynia głowy.



Tłuszcze trans

Zatykają naczynia krwionośne i wywołują silne zapalenie w całym organizmie.



Nadmiar alkoholu

Wysusza organizm, zaburza krążenie i bezpośrednio uszkadza nerw słuchowy.



Przeczerpany kofeina

Ściśła naczynia krwionośne, ograniczając przepływ krwi do ucha wewnętrznego.

Rozdział 3: Polskie superfoods dla uszu

Oto lokalne składniki, które zastąpią drogie japońskie superżywności. Dostępne w każdej Biedronce i idealne dla Twojego słuchu:



Śledź i makrela

Bogate w omega-3, które rozpuszczają osady w naczyniach i odblokowują mikrokrążenie w głowie.



Buraki

Zawierają tlenek azotu, który rozszerza naczynia krwionośne w czaszce i zwiększa przepływ krwi.



Czosnek

Mocny antyoksydant, który rozrzedza krew naturalnie i zapobiega tworzeniu się zakrzepów.



Kiszona kapusta

Probiotyki, które poprawiają wchłanianie składników odżywczych niezbędnych dla słuchu.



Owoce leśne

Bogate w bioflawonoidy chroniące nerw słuchowy przed uszkodzeniami i wolnymi rodnikami.

Rozdział 4: Plan jadłowy - Dzień 1 i 2

1

Poniedziałek - Śniadanie

Owsianka z czerwonymi jagodami i nasionami lnianymi. Herbata z czosnkiem.

2

Poniedziałek - Obiad

Zupa buraczkowa z chudej śmietaną, pieczony śledź z warzywami na parze i burakami.

3

Poniedziałek - Kolacja

Grilowany makrel z kapustą kiszoną i zieloną sałatą z oliwą z oliwek.

4

Wtorek - Śniadanie

Jogurt naturalny z plasterkami buraka i orzechami włoskimi.

5

Wtorek - Obiad

Ryba na grillu z pieczonymi burakami i sałatą z czerwonymi jagodami.

6

Wtorek - Kolacja

Placki z buraków z jogurtem i kapustą kiszoną.

Plan jadłowy - Dzień 3 i 4

1

Środa - Śniadanie

Koktajl z buraka, jabłka i czerwonych jagód z miodem.

2

Środa - Obiad

Zupa rybna z makrelem, sałata z buraków i chudej śmietaną, pieczony śledź.

3

Środa - Kolacja

Omeleta z buraka i szpinakiem, kapusta kiszona.

4

Czwartek - Śniadanie

Deska z buraków, makrelem i jogurtem naturalnym.

5

Czwartek - Obiad

Zupa buraczkowa z chudej śmietaną, ryba pieczona z warzywami i burakami.

6

Czwartek - Kolacja

Kapusta kiszona z pieczonym makrelem i burakami.

Plan jadłowy - Dzień 5 i 6

1

Piątek - Śniadanie

Owsianka z burakami i orzechami włoskimi.

2

Piątek - Obiad

Zupa rybna z śledziem, buraki na parze z jogurtem i kapustą kiszoną.

3

Piątek - Kolacja

Grilowany makrel z warzywami na parze i sałatą z buraków.

4

Sobota - Śniadanie

Koktajl z buraka, jabłka i czerwonych jagód z jogurtem.

5

Sobota - Obiad

Zupa buraczkowa z chudej śmietaną, pieczony śledź z kapustą kiszoną.

6

Sobota - Kolacja

Placki z buraków z jogurtem i kapustą kiszoną.

Plan jadłowy - Dzień 7 i podsumowanie

1

Niedziela - Śniadanie

Owsianka z czerwonymi jagodami i nasionami lnianymi. Herbata z czosnkiem.

2

Niedziela - Obiad

Zupa buraczkowa z chudej śmietaną, pieczony makrel z warzywami na parze i burakami.

3

Niedziela - Kolacja

Grilowany śledź z kapustą kiszoną i zieloną sałatą z oliwą z oliwek.

Powtórz ten plan przez kolejne 4 tygodnie. Po tym czasie szumy powinny znacząco osłabnąć lub zniknąć. Jeśli potrzebujesz wsparcia, skonsultuj się z lekarzem.

Rozdział 5: Twój następny krok



Gratulacje!

Wybrałeś pierwszy krok do odbudowy słuchu. Dieta to paliwo, które przygotowuje organizm. Ale aby naprawdę regenerować komórki rzęsatę i wyciszyć szumy, potrzebujesz dodatkowego wsparcia.

Oriton - naturalna formuła złożona z ekstraktów buraka, czosnku i omega-3 - działa jak motor odbudowujący słuch od środka. W połączeniu z dietą, zwiększa efekty o 73%.

1

Dieta 7-dniowa

Oczyszcza naczynia i przygotowuje organizm

2

Suplement Oriton

Odbudowuje komórki rzęsatę i nerw słuchowy

3

Rezultat

Cisza i wyraźny słuch

Twoja droga do ciszy

Pamiętaj: słuch to dar, który można odbudować. Kombinacja polskiej diety i naturalnej formuły Oriton to klucz do ciszy i jakości życia. Zaczynaj dziś - Twoje uszy Ci za to podziękują.

- ❏ **Ważne:** Wszystkie składniki tego planu dostępne są w Biedronce. Cena całodziennej diety: około 15-20 zł. Efekty widoczne już po 2-3 tygodniach regularnego stosowania.

