

FÓRMULA INTEGRATIVA PARA ANSIEDADE

Aqui está a fórmula exata que pode ser manipulada para redução da ansiedade, enquanto você trata a causa emocional e evita a dependência de medicamentos convencionais.

 **Modo de Uso:** Essa fórmula pode ser manipulada separadamente em cápsulas, spray nasal e sublingual para um efeito rápido e contínuo.

Composição e Dosagem

1 Ashwagandha KSM-66 (Cápsulas)

- ✓ Dose: 350 mg, 2 vezes ao dia.
- ✓ Frequência: 1 cápsula pela manhã e outra à noite.

Material de autoria do @drhusseinawada
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.

- ✓ Forma ideal: Cápsula manipulada para melhor absorção.

Benefícios:

- ✓ Reduz o cortisol (hormônio do estresse) em até 44%.
- ✓ Melhora a resiliência ao estresse e ansiedade crônica.
- ✓ Equilibra neurotransmissores, melhorando sono e humor.

2 L-Teanina (Sublingual)

- ✓ Dose: 50 mg, 3 vezes ao dia.
- ✓ Frequência: Manhã, tarde e noite.
- ✓ Forma ideal: Comprimido ou solução sublingual para efeito rápido.

✓ Benefícios:

- ✓ Ação imediata para reduzir sintomas da ansiedade.
- ✓ Aumenta GABA, serotonina e dopamina, promovendo relaxamento sem sedação.
- ✓ Reduz palpitações, taquicardia e tensão mental em momentos de crise.

3 Pinetonia (Spray Nasal)

- ✓ Concentração: 30%.
- ✓ Frequência: Aplicar 1 jato em cada narina, 2 a 3 vezes ao dia.
- ✓ Forma ideal: Spray nasal para absorção rápida no sistema nervoso.

✓ Benefícios:

- ✓ Absorção direta no sistema nervoso central, efeito rápido.
- ✓ Atua como um calmante natural, semelhante à melatonina.
- ✓ Ajuda na regulação do sono e redução da hiperatividade cerebral.

Como Usar a Fórmula ao Longo do Dia?

Para crises de ansiedade:

- ✓ L-Teanina sublingual → absorção rápida, alívio imediato.
- ✓ Pinetionina nasal → efeito calmante em minutos.

Para controle da ansiedade crônica:

- ✓ Ashwagandha KSM-66 2x ao dia → equilíbrio de longo prazo no cortisol e na resposta ao estresse.

Para melhorar o sono e evitar ansiedade noturna:

- ✓ Pinetionina nasal antes de dormir → melhora a qualidade do sono.
- ✓ Ashwagandha KSM-66 à noite → regula o ritmo circadiano e reduz tensão noturna.