

L-Teanina

Calma natural



Contenido:

- Todo son ventajas
- ¿Cómo actúa?
- Solo L-Teanina, gracias
- Disminuye la sensación de dolor
- Síndrome premenstrual
- Aprendizaje/Concentración
- Otros efectos beneficiosos

La L-teanina es una sustancia segura. No tiene efectos secundarios adversos, no interacciona con medicamentos y no produce adicción.

Nuestro estilo de vida actual, tan competitivo y exigente y con tantas prisas hace que el estrés y la ansiedad sea algo extensamente generalizado en nuestra sociedad. Lo que mucha gente no sabe es la cantidad de problemas que esto puede acarrear, tales como: ansiedad, problemas digestivos, depresión, mala calidad del sueño, disminución de la concentración, cefaleas, debilitamiento del sistema inmune, problemas de tipo visual, cardio-respiratorio, cardíocirculatorio, etc.

La solución más frecuente ante el estrés suele ser el consumo de tranquilizantes y ansiolíticos, a pesar de que su empleo suele acarrear efectos secundarios como: somnolencia, aturdimiento, pérdida de reflejos, pérdida de concentración y dependencia. Todo esto nos hace estar tranquilos pero por debajo de nuestras capacidades; no rendimos adecuadamente en el trabajo y estamos adormilados, con el peligro que esto puede conllevar si conducimos o manejamos maquinaria peligrosa.

Afortunadamente, existe la L-Teanina, una sustancia natural que puede ser de gran ayuda en estos casos.

Todo son **ventajas**

La L-teanina es un aminoácido poco frecuente en la naturaleza, siendo en las hojas del té verde (*Camellia sinensis*) donde se encuentra más concentrado.

La L-Teanina puede ser una gran ayuda en casos de dolor con tensión muscular ya que hace que disminuya la sensación de dolor

La L-teanina tiene una gran cantidad de efectos beneficiosos en nuestro organismo:

- Relajante, tranquilizante, reduce el estrés sin aturdimiento o sopor
- Mejora el estado de ánimo
- Mejora la agudeza mental
- Estimula la concentración
- Mejora los procesos de aprendizaje
- Modula el sistema inmunitario
- Disminuye la tensión arterial
- Mejora la calidad del sueño
- Disminuye síntomas asociados al Síndrome Premenstrual (SPM)
- Disminuye la tensión asociada al dolor muscular

La L-teanina es una sustancia segura. No tiene efectos secundarios adversos, no interacciona con medicamentos y no produce adicción. Además tiene una acción rápida, a los 30-40 minutos de su ingesta.

¿Cómo actúa?

La L-teanina aumenta el nivel de algunos neurotransmisores (sustancias químicas) que hacen que durmamos mejor, estemos más tranquilos y relajados, con una mayor sensación de bienestar general y con mejor estado de ánimo.

Solo L-Teanina, gracias

Un aspecto muy importante que hay que subrayar es que no toda la Teanina es igual. En las hojas del té verde encontramos dos formas de Teanina: L-Teanina y D-Teanina. Estos dos tipos de Teanina no tienen las mismas propiedades biológicas, siendo la L-Teanina la responsable de las propiedades descritas anteriormente. Además la cantidad de Teanina presente en las hojas de té es

La L-teanina es una sustancia segura. No tiene efectos secundarios adversos, no interacciona con medicamentos y no produce adicción.

sólo un 1,2% del peso total de la hoja seca, y la mitad está en forma inactiva D. Ante esto, un suplemento de L-Teanina pura se muestra como la solución más eficaz.

Una forma de asegurar que el producto que tomamos es 100% L-Teanina es usar Suntheanine®, una clase farmacéutica patentada de L-Teanina. La Suntheanine®, es la sustancia que se ha utilizado en numerosos estudios clínicos de todo el mundo

Disminuye la **sensación de dolor**

En situaciones de estrés y ansiedad, se produce la contracción de la musculatura, lo que puede generar dolor y tensión en cualquier zona del cuerpo. La L-Teanina puede ser una gran ayuda en casos de dolor con tensión muscular (como el síndrome premenstrual o el dolor asociado a contracturas), ya que debido a sus efectos tranquilizantes y relajantes, hace que disminuya la sensación de dolor.

Síndrome premenstrual

En el caso del Síndrome Premenstrual, la L-Teanina no únicamente es útil para disminuir las molestias físicas asociadas, sino que también alivia las manifestaciones emocionales.

Aprendizaje/**concentración**

Para estudiar y pensar con claridad, necesitamos

estar relajados y con los sentidos muy abiertos. La L-Teanina mejora el aprendizaje y la concentración, al hacer disminuir la ansiedad y aumentar los neurotransmisores implicados en los procesos de aprendizaje.

Otros efectos beneficiosos

A la larga lista de propiedades beneficiosas de la L-Teanina, podemos añadir dos más nada despreciables: el aumento de la respuesta inmunitaria y la disminución de la tensión sanguínea.

Así pues, en la L-Teanina puedes encontrar una gran aliada a la hora de estar más tranquilo, relajado y con mejor estado de ánimo. De esta manera podrás afrontar mejor tus reuniones, tus exámenes, tu vida diaria en general y, por qué no, podrás reducir la ansiedad que genera el reto de dejar de fumar.





ATENCIÓN

DEJAR DE FUMAR, MUCHO MÁS FÁCIL CON L-TEANINA

El humo de tabaco contiene más de 4.500 sustancias tóxicas (como nicotina, alquitrán y monóxido de carbono), y es el responsable del 85 % de las muertes por cáncer de pulmón y del 90 % de las muertes por asma y bronquitis crónica, entre otras.

Desde el punto de vista económico, sólo hay que calcular lo que se puede gastar un fumador durante todo un año. En el caso de una persona que fume un paquete diario la suma puede ascender fácilmente a los 900€ anuales.

Dejar de fumar no tiene más que ventajas, sin embargo hacerlo no es fácil. Requiere una gran fuerza de voluntad y genera mal humor, ansiedad y nerviosismo. Esto puede afectarnos seriamente en nuestra vida diaria, tanto en el ámbito profesional como familiar y es la causa de que dejar de fumar sea tan difícil y mucha gente recaiga en el consumo de tabaco.

La L-Teanina puede ser un gran apoyo para controlar ese estado de nerviosismo y ansiedad generado al dejar de fumar, ayudándote a estar más relajado y de mejor humor, sin que tengamos tanta necesidad de calmar esa ansiedad comiendo más.

¡LA DECISIÓN ES TUYA!

LAMBERTS®

...A la vanguardia de la **nutrición responsable**

Lamberts Española S.L.
C/ Ezequiel Solana 12- Bajo
28017 Madrid
Tlf.: 91 408 95 49
Fax.: 91 377 30 61

Editado por cortesía de Lamberts Healthcare Ltd, para sus clientes en países de habla hispana.

Lamberts Universal Inc.
10000 SW 56 st, suites 1 & 2
Miami Florida 33165
Tlf.: 305 412 56 44
Fax.: 305 412 44 87