

# ÚZKOSTI

FGS je primárně zaměřený na metabolické zdraví. Ačkoliv není přímo zaměřený na léčbu klaustrofobie, **některé jeho složky by mohly mít NEPŘÍMÝ vliv na zvládnání úzkosti a stresu**

## Jak by mohl Feel Great pomoci?

### 1. Unimate – Podpora nervového systému

- Obsahuje matein (přírodní stimulant podobný kofeinu), který zlepšuje soustředění a bdělost, ale zároveň má díky vysokému obsahu polyfenolů mírně uklidňující účinek.
- Yerba maté může podporovat produkci dopaminu a serotoninu, což může přispět k lepší náladě a snížení úzkosti.
- Pokud máš citlivost na kofein, je dobré sledovat, jak na Unimate reaguješ – některým lidem může stimulace spíše zhoršit úzkostné stavy.

### 2. Balance – Podpora střevního mikrobiomu

- Mozek a střeva jsou propojené osou střevo-mozek, takže zdravý mikrobiom může pozitivně ovlivnit úzkostné stavy.
- Vlákna pomáhá stabilizovat krevní cukr, což může nepřímo snížit výkyvy nálad a stresové reakce.
- Pokud máš sklony k trávicím potížím, které se s úzkostí často pojí (nadýmání, křeče), Balance může pomoci.

## Možná rizika nebo omezení

- Pokud jsi citlivá na stimulanty (např. kofein, matein), Unimate by mohl úzkost zhoršit. V tomto případě by bylo lepší začít s menší dávkou.
- Balance obsahuje vlákninu, která má vliv na trávení – pokud máš sklony k citlivému trávení, mohla by způsobit pocit plnosti nebo mírné diskomforty, které by mohly zvýšit vnímání tělesných signálů spojených s úzkostí.

## Doporučený přístup

- ✅ Vyzkoušej Unimate nejprve v klidném prostředí a pohodovém rozpoložení – pokud se po něm cítíš vyrovnanější a soustředěnější, může být užitečný jako podpora nervové stability.
- ✅ Balance užívej pravidelně pro podporu střevního mikrobiomu, což může mít dlouhodobě pozitivní efekt na nervový systém.

✅ Sleduj svou reakci – pokud bys cítila zvýšenou úzkost nebo nervozitu, může být lepší upravit dávkování nebo změnit načasování.