



**FOREBYGGELSE BEGYNDER I Hovedet, gennem din energi!  
„Hvad har computere og muskler fælles? Begge husker“**

### **Kraftstationen i dine celler**

### **HVAD ER BETYDELSE AF CYTOCHROME & Tribulus.ENERGY® FOR DIG OG DIN KROPP?**

#### **Lille, men utroligt effektiv.**

Aerobe metaboliske processer, der involverer fuldstændig oxidation af kulhydrater og fedt, finder sted inde i muskelcellen. Cellen er den mindste enhed i kroppen, hvor metaboliske processer finder sted, og det kan derfor beskrives som 'levende'. Celler består af cellemembranen og cytoplasmaen på indersiden. De individuelle funktionelle enheder (celleorganeller) er i cytoplasma, ligesom organer i den menneskelige krop. Et celleorgan er mitokondrionen, en slags "cellulær kraftstation".

Cytochrome er en del af mitokondrion og bidrager til tilførsel af energi i cellen. Celleenergi er det, der styrker organismen. Hvis der er masser af energi på forsyningen, fungerer kroppen effektivt.

#### **Oplev strømkilden til dine kropsceller!**

Fysisk effektivitet og mental smidighed afhænger af kroppens cellers potentiale til at producere energi. Den bedste måde at forbedre personlig effektivitet er at give kroppen en optimal energiforsyning. Ved at træne for at øge udholdenheden træner vi vores krop til at optage mere ilt og kroppens celler til at producere mere energi. Hvis der forarbejdes for lidt ilt, hvilket betyder, at der ikke produceres nok energi, er vi ikke i stand til at udføre visse fysiske og mentale aktiviteter effektivt.



Cytochrome bidrager til energiforsyningen, hvilket betyder, at det har en positiv effekt på energimetabolismen. Fysisk træning stimulerer produktionen af cytokrom og øger mængden af blod, der når kroppens celler. Cellerne kan kun gøre optimal brug af det ekstra ilt, som de får fra den øgede blodgennemstrømning, hvis deres cytokromindhold også øges.

Utholdenhedstræning er den vigtigste stimulans til cytokromproduktion. En stigning i cytokromniveauet er en indikation af positive ændringer, der finder sted i kroppen som et resultat af træning. Jo højere cytokromniveauet er, desto mere effektivt kan cellerne fungere, og jo mere energi kan de producere. Cytochrome målinger kan bruges til at spore niveauet af udholdenhed i et træningsprogram.

Samtidig indikerer det cellulære cytokrom indhold indirekte den mentale effektivitet af et menneske, fordi udholdenhedstræningen positivt påvirker mentale funktioner, som koncentration, absorberende evne og evnen til at reagere.

- **udholdenhed god = cytokrom høj**

#### **Hvad er udholdenhed?**

At leve livet fuldt ud og aldrig være åndenød. Utholdenhed defineres som evnen til at udføre fysisk aktivitet i en betydelig periode uden at vise tegn på træthed. Generel udholdenhed forstås som udholdenheden for en muskelmasse, der tegner sig for mindre end en sjettedel af kroppens muskelstruktur. Dette er vigtigt i aktiviteter såsom gåture, jogging og cykling. De positive effekter af højere generel udholdenhed er en stigning i styrken af de muskler, der bruges, og forbedring af det cardio-vaskulære system, der forbedrer den generelle sundhed og velvære. Cytochrome målinger kan bruges til at spore niveauet af udholdenhed i et træningsprogram.

## Cytochrom

Cytokromindholdet afspejler vitaliteten og dermed funktionen af forskellige kropsceller. Forøgelsen af cytokrom signaliserer en positiv tilstand af forskellige kropsfunktioner - som for eksempel en forbedret blodtransport af hjertet i kredsløbet. Det øgede cytokromindhold indikerer ligeledes en bedre kapillærvirkning - det vil sige flere små blodkar, der transporterer ilt ind i vævet. Muskler, sener og ledbånd vil blive bedre udviklet af den øgede træning.

Samtidig indikerer det cellulære cytokrom indhold indirekte den mentale effektivitet af et menneske, fordi udholdenhedstræningen positivt påvirker mentale funktioner, som koncentration, absorberende evne og evnen til at reagere.

- **udholdenhed god = cytokrom høj**
- **Tribulus.ENERGY® understøtter din motivation og mentale effektivitet.**

Utholdenhedssport: øg kroppens modstandskraft og øg immunsystemet til forbedring af kardiovaskulærsystems tilstand og cytokrom - Føl dig bedre med et højere cytokromniveau. En høj koncentration af cytochrom findes, når kroppens udholdenhedskapacitet er i god form. Det kan derfor ses som en indikator for kroppens energiniveau som et resultat af udholdenhedssport. Et regelmæssigt, personaliseret udholdenhedstræningsprogram forbedrer effektiviteten af de aerobe metaboliske processer.

Dette øger mængden af mitokondrier i cellen og også cytochromniveauet, dvs. cellen skaber en højere mængde af dette enzym. Cytokromniveauet målt ved pH8KIDS® er derfor direkte relateret til en persons udholdenhedskapacitet. Et udholdenhedsprogram skal dog have en bestemt intensitet og varighed, før antallet af mitokondrier øges. En stigning i cytokromniveauet finder sted, før antallet af mitokondrier i cellen stiger.

Hvis en person holder op med at træne, falder deres cytokromniveau og fysisk kondition. Endnu en gang formindskes fysisk kondition hurtigere end mitokondrierens kapacitet. Lær om din krop og overvåg din fysiske tilstand med pH8KIDS®. Det vil hjælpe dig med at være mere opmærksom på din kropps behov, så du kan svare direkte på dem. Som et resultat vil din vitalitet stige, du vil nyde livet mere, og din krop vil være mere modstandsdygtig over for sygdom og fedme.

## Mænd med lavere testosteron dør tidligere (04.2010)

Mænd med en lav koncentration af kønshormonet testosteron dør tidligere. Dette beviser en nylig analyse af undersøgelsen af sundhed i Pommern (SHIP) i regi af Institut for Klinisk Kemi og Laboratoriemedicin, University of Greifswald. Forskerne observerede i undersøgelsespopulationen i Vestpommern i over syv år, 1954 mænd i alderen 20 til 79 år, hvoraf 195 var død i slutningen af perioden, sagde endokrinolog Henri Wallaschofski tirsdag.

## Ernæring

Spis så lidt syredannende mad (alkohol, kaffe, cola, andre søde drinks, animalsk protein, hvidt mel, hvidt sukker osv.) Som muligt. Forøg andelen af „antioxidanter“. Fra klokken 20:00 kun rå grøntsager eller sprød brød. Venligst ikke diæt på grund af yo-yo-effekten!

**Hvad har computere og muskler fælles? Begge husker!  
Jeg var ikke syg i 26 år, og det kan du også!**

## Muskler husker engangsherlighed!

Denne hukommelse gemmes i cellekernernes DNA, der deler sig, når en muskel trænes. I modsætning til tidligere udtalelse går disse kerner ikke tabt, når en muskel er atrofieret; Forskerne viste den 16. august i tidsskriftet Proceedings of the National Academy of Sciences. Disse yderligere kerner danner en slags muskelhukommelse, der giver musklerne mulighed for hurtigt at genopbygge efter en utrænede fase.

## Resultaterne antyder, at træning i skrøbelighed i ung alder

Eller som med mig, opbyg et så stærkt immunsystem uden fremtidige allergier og medicinske besøg! Undtagen tandlæge til tandprofylakse.

"Muskelceller er enorme," siger Willi Ehrlich. Fordi de er så store, er det nødvendigt med mere end en cellekerne for at tilvejebringe "DNA-kopieringsskabelonen", så de store mængder protein kan dannes, der giver muskelen sin styrke. Tidligere forskning har vist, at muskelceller bliver større ved træning, fordi de samles af stamceller (de såkaldte satellitceller), som indsættes mellem muskelcellerne.

Indtil videre har forskere troet, at de yderligere kerner dræbes i muskelatrofi af et celleforstyrrelsesprogram kaldet apoptose. I den nye undersøgelse simulerede et team virkningerne af en træning ved at lade musklerne, der løfter tæerne i mus, arbejde hårdere. Dette øgede antallet af cellekerner fra den sjette dag. Cirka en tidsperiode på 21 dage steg antallet af kerner i hver fiber med ca. 54%. Fra den niende dag var musklerne også tykkere og steg i volumen med 35%.

Da de ekstra kerner ikke forsvinder, kunne de tilbyde en måde at genopbygge muskelprotein og derved skabe en slags muskelhukommelse, sagde han. "Dette er fascinerende, og artiklen giver også gode beviser," siger Willi Ehrlich efter et års "styrke- og udholdenhedstræning." "Det er virkelig noget nyt og hjælper med at forklare forskningsresultaterne, som viser, at musklerne er meget hurtige. En ny træningsstart."

"Hvis du har kerner, der forbliver i dine muskler for evigt, kan du altid have en fordel," siger Willi Ehrlich. Imidlertid antyder den nye undersøgelse, at muskelreduktion kan mindskes ved at pumpe muskler i en ung alder med kerner.

- **"Dette kan være et argument for obligatorisk fysisk træning på skoler," siger Willi Ehrlich. Fordi mine 100 liggende støtter inden for to minutter beviser dette.**



In push-ups, almost every muscle in the body is strengthened. At the same time you strengthen pectorals, shoulders, back, triceps. Biceps, trunk, delta, even the gluteal muscles. In addition, you train the sense of balance, the ability to coordinate and agility



**„Excellence.ENERGY“**