



**Kraftstasjonen til cellene dine**  
**Hva er betydningen av CYTOCHROME & Tribulus.ENERGY® for deg og din kropp?**

**Liten, men utrolig effektiv.**

Aerobe metabolske prosesser, som involverer fullstendig oksidasjon av karbohydrater og fett, finner sted inne i muskelcellen. Cellen er den minste enheten i kroppen der metabolske prosesser foregår, og som derfor kan beskrives som 'levende'. Celler består av cellemembranen og cytoplasma på innsiden. De individuelle funksjonelle enhetene (celleorganeller) befinner seg i cytoplasma, som organer i menneskekroppen. Ett celleorgan er mitokondrion, en slags "cellulær kraftstasjon".

Cytokrom er en del av mitokondrion og bidrar til tilførsel av energi i cellen. Celleenergi er det som styrker organismen. Hvis det er rikelig med energi på forsyningen, fungerer kroppen effektivt.



**Oppdag strømkilden til kroppens celler!**

Fysisk effektivitet og mental smidighet avhenger av kroppens cellers potensiale for å produsere energi. Den beste måten å øke personlig effektivitet er å gi kroppen en optimal tilførsel av energi. Ved å trene for å øke utholdenheten, trener vi kroppen vår for å assimilere mer oksygen og kroppens celler for å produsere mer energi. Hvis det behandles for lite oksygen, noe som betyr at det ikke blir produsert nok energi, er vi ikke i stand til å utføre visse fysiske og mentale aktiviteter effektivt.

Cytokrom bidrar til energiforsyning, noe som betyr at det har en positiv effekt på energimetabolismen. Fysisk trening stimulerer produksjonen av cytokrom og øker mengden blod som når kroppens celler. Cellene kan bare utnytte det ekstra oksygenet som de får fra den økte blodstrømmen optimalt hvis også deres cytokrominnhold øker.

Utholdenhetstrening er den viktigste stimulansen for cytokromproduksjon. En økning i cytokromnivået er en indikasjon på positive forandringer som skjer i kroppen som et resultat av trening. Jo høyere cytokromnivå, jo mer effektivt kan cellene fungere og jo mer energi kan de produsere. Cytokrom målinger kan brukes til å spore utholdenhetsnivået i et treningsprogram.

Samtidig indikerer cellulært cytokrom innhold indirekte den mentale effektiviteten til et menneske, fordi utholdenhetstreningen påvirker mentale funksjoner positivt, som konsentrasjon, absorpsjonsevne og evnen til å svare.

**Hva er utholdenhet?**

Å leve livet til det fulle og aldri være åndedrag. Utholdenhet er definert som evnen til å utføre fysisk aktivitet i en betydelig periode uten å vise tegn til utmattelse. Generell utholdenhet forstås som utholdenheten til en muskelmasse som utgjør mindre enn en sjettedel av kroppens muskelstruktur. Dette er viktig i aktiviteter som turgåing, jogging og sykling. De positive effektene av høyere generell utholdenhet er en økning i styrken på musklene som brukes og forbedring av det kardiovaskulære system, som forbedrer generell helse og velvære. Cytokrom målinger kan brukes til å spore utholdenhetsnivået i et treningsprogram.

**cytokrom**

Cytokrominnholdet gjenspeiler vitaliteten og dermed funksjonen til forskjellige kroppsceller. Økningen av cytokrom signaliserer en positiv tilstand av forskjellige kroppsfunksjoner - som for eksempel en forbedret blodtransport av hjertet i sirkulasjonssystemet. Det økte cytokrominnholdet indikerer også en bedre kapillærvirkning - det vil si flere små blodkar som transporterer oksygen inn i vevet. Muskler, sener og leddbånd vil bli bedre utviklet av den økte treningen.

Samtidig indikerer cellulært cytokrom innhold indirekte den mentale effektiviteten til et menneske, fordi utholdenhetstreningen påvirker mentale funksjoner positivt, som konsentrasjon, absorpsjonsevne og evnen til å svare.

- **utholdenhet bra = cytokrom høy**
- **Tribulus.ENERGY® vil støtte din motivasjon og mentale effektivitet.**

Utholdenhetsidrett: øke kroppens motstandskraft og øke immunforsvaret forbedre tilstanden til hjerte- og karsystemets utholdenhet og cytokrom - Føl deg bedre med et høyere cytokromnivå. En høy konsentrasjon av cytokrom eksisterer når kroppens utholdenhetskapasitet er i god form. Det kan derfor sees på som en indikator på kroppens energinivå som et resultat av utholdenhetsidrett. Et regelmessig, personlig tilpasset utholdenhetsopplæringsprogram forbedrer effektiviteten av de aerobe metabolske prosessene.

Dette øker mengden av mitokondrier i cellen og også cytokromnivået, dvs. cellen skaper en større mengde av dette enzymet. Cytokromnivået målt med pH8KIDS® er derfor direkte relatert til en persons utholdenhetskapasitet. Imidlertid må et utholdenhetsprogram være av en viss intensitet og varighet før antallet mitokondrier øker. En økning i cytokromnivået finner sted før antallet mitokondrier i cellen øker.

Hvis en person slutter å trene, vil cellecytokromnivået og fysisk form reduseres. Nok en gang synker fysisk form raskere enn mitokondriens kapasitet. Lær om kroppen din og overvåk din fysiske tilstand med pH8KIDS®. Det vil hjelpe deg å være mer bevisst på kroppens behov, slik at du kan svare direkte på dem. Som et resultat vil vitaliteten din øke, du vil nyte livet mer og kroppen din vil være mer motstandsdyktig mot sykdom og overvekt.

#### **Menn med lavere testosteron dør tidligere (04.2010)**

Menn med en lav konsentrasjon av kjønnshormonet testosteron dør tidligere. Dette beviser en fersk analyse av Study of Health in Pomerania (SHIP) i regi av Institute of Clinical Chemistry and Laboratory Medicine, University of Greifswald. Forskerne observerte i studiepopulasjonen i Vest-Pommern over syv år, 1954 menn mellom 20 og 79 år, hvorav 195 hadde dødd på slutten av perioden, sa endokrinolog Henri Wallaschofski tirsdag.

#### **Ernæring**

Spis så lite syredannende mat (alkohol, kaffe, cola, annen søt drikke, animalsk protein, hvitt mel, hvitt sukker, etc.) som mulig. Øk andelen "antioksidanter". Fra klokken 20.00 bare rå grønnsaker eller sprø brød. Ikke kosthold, på grunn av yo-yo-effekten!

#### **Hva har datamaskiner og muskler til felles? Begge husker! Jeg var ikke syk på 26 år, og det kan du også!**

#### **Muskler husker engangs glans!**

Dette minnet er lagret i DNAet fra cellekjernene, som deler seg når en muskel trener seg. I motsetning til tidligere mening går ikke disse kjernene tapt når en muskel blir atrofert; Forskerne viste 16. august i tidsskriftet Proceedings of the National Academy of Sciences. Disse ekstra kjernene danner et slags muskelminne som gjør at muskelen raskt kan gjenoppbygges etter en utrent fase.

#### **Resultatene antyder at trening i ung alder skrøpeligheter**

Eller som hos meg, bygg opp et så sterkt immunforsvar, uten fremtidige allergier og legebesøk! Bortsett fra tannlege for tannbehandling.

"Muskelceller er enorme," sier Willi Ehrlich. Fordi de er så store, er det behov for mer enn en cellekjerne for å gi "DNA-kopimale", slik at de store mengdene protein kan dannes som gir muskelen sin kraft. Tidligere forskning har vist at muskelceller blir større ved trening fordi de er samlet sammen av stamceller (de såkalte satellittcellene), som settes inn mellom muskelcellene.

Så langt har forskere tenkt at de ekstra kjernene blir drept i muskelatrofi av et celleforstyrrelsesprogram kalt apoptose. I den nye studien simulerte et team effekten av en treningsøkt ved å la muskelen, som løfter tærne i mus, arbeide hardere. Dette økte antallet cellekjerne fra den sjette dagen. Om en tidsperiode på 21 dager økte antallet kjerner i hver fiber med omtrent 54%. Fra den niende dagen var musklene også tykkere og økte i volum med 35%.

Ettersom de ekstra kjernene ikke forsvinner, kan de tilby en måte å gjenoppbygge muskelprotein og derved

skape et slags muskelminne, sa han. "Dette er fascinerende, og artikkelen gir også gode bevis," sier Willi Ehrlich etter et år med "styrke- og utholdenhetstrening." "Det er virkelig noe nytt og hjelper til med å forklare forskningsresultatene, som viser at musklene er veldig raske. En ny start på trening."

"Hvis du har kjerner som forblir i musklene dine for alltid, kan du alltid ha en fordel," sier Willi Ehrlich. Imidlertid antyder den nye studien at muskelreduksjon kan bli redusert ved å pumpe muskler i ung alder med kjerner.

- **"Dette kan være et argument for obligatorisk fysisk trening på skolene," sier Willi Ehrlich. Fordi de 100 liggende støttene mine innen 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“**