



**FÖRHANDLING BÖRJAR I HODET, GÅ MED DIN ENERGI!  
"Vad har datorer och muskler gemensamt? Båda kommer ihåg"**

### **Kraftstationen för dina celler**

**Vad är betydelsen av CYTOCHROME & Tribulus.ENERGY® för dig och din kropp?**

#### **Liten men otroligt effektiv.**

Aeroba metaboliska processer, som involverar fullständig oxidation av kolhydrater och fetter, äger rum i muskelcellen. Cellen är den minsta enheten i kroppen där metaboliska processer äger rum och som därför kan beskrivas som "levande". Celler består av cellmembranet och cytoplasma på insidan. De enskilda funktionella enheterna (cellorganeller) finns i cytoplasma, liksom organ i människokroppen. Ett cellorgan är mitokondrion, ett slags "cellulär kraftverk".

Cytokrom är en del av mitokondrion och bidrar till att tillhandahålla energi i cellen. Cellenergi är det som driver organismen. Om det finns gott om energi på tillförseln fungerar kroppen effektivt.

#### **Upptäck kraftkällan för dina kroppsceller!**

Fysisk effektivitet och mental smidighet beror på kroppens celler för att producera energi. Det bästa sättet att förbättra den personliga effektiviteten är att ge kroppen en optimal energiförsörjning. Genom att träna för att öka uthålligheten utbildar vi kroppen för att samla mer syre och kroppens celler för att producera mer energi. Om för lite syre bearbetas, vilket innebär att inte tillräckligt med energi produceras, kan vi inte utföra vissa fysiska och mentala aktiviteter effektivt.



Cytokrom bidrar till att tillhandahålla energi, vilket innebär att det har en positiv effekt på energimetabolismen. Fysisk träning stimulerar produktionen av cytokrom och ökar mängden blod som når kroppens celler. Cellerna kan bara utnyttja det extra syre som de får från det ökade blodflödet optimalt om deras cytokrominnehåll också ökar.

Uthållighetsträning är den viktigaste stimulansen för cytokromproduktion. En ökning av cytokromnivån är en indikation på positiva förändringar som äger rum i kroppen till följd av träning. Ju högre cytokromnivå, desto mer effektivt kan cellerna fungera och desto mer energi kan de producera. Cytokrommätningar kan användas för att spåra uthållighetsnivån i ett träningsprogram.

Samtidigt indikerar det cellulära cytokrominnehållet indirekt den mentala effektiviteten hos en människa, eftersom uthållighetsträningen påverkar positiva mentala funktioner, som koncentration, absorberande förmåga och förmågan att svara.

- **uthållighet bra = cytokrom hög**

#### **Vad är uthållighet?**

Att leva livet till fullo och aldrig vara andfådd. Uthållighet definieras som förmågan att utföra fysisk aktivitet under en betydande längd utan att visa tecken på trötthet. Allmän uthållighet förstås som uthålligheten hos en muskelmassa som står för mindre än en sjättedel av kroppens muskelstruktur. Detta är viktigt vid aktiviteter som promenader, jogging och cykling. De positiva effekterna av högre allmän uthållighet är en ökning av muskelns styrka och förbättring av det kardiovaskulära systemet, vilket förbättrar den allmänna hälsan och välbefinnandet. Cytokrommätningar kan användas för att spåra uthållighetsnivån i ett träningsprogram.

## **Cytokrom**

Cytokrominnehållet återspeglar vitaliteten och därmed funktionen hos olika kroppsceller. Ökningen av cytokrom signalerar ett positivt tillstånd av olika kroppsfunktioner - som till exempel en förbättrad blodtransport av hjärtat i cirkulationssystemet. Det ökade cytokrominnehållet indikerar också en bättre kapillärverkan - det vill säga fler små blodkärl som transporterar syre in i vävnaden. Muskler, senor och ligament kommer att utvecklas bättre genom den ökade träningen.

Samtidigt indikerar det cellulära cytokrominnehållet indirekt den mentala effektiviteten hos en människa, eftersom uthållighetsträningen påverkar positiva mentala funktioner, som koncentration, absorberande förmåga och förmågan att svara.

- **uthållighet bra = cytokrom hög**
- **Tribulus.ENERGY® kommer att stödja din motivation och mentala effektivitet.**

Uthållighetssporter: öka kroppens motståndskraft och öka immunförsvaret förbättra konditionen hos hjärt-kärlsystemet och cytokrom - Känn dig bättre med en högre cytokromnivå. En hög koncentration av cytokrom finns när kroppens uthållighetskapacitet är i god form. Det kan därför ses som en indikator på kroppens energinivå som ett resultat av uthållighetsidrott. Ett regelbundet, personligt uthållighetsutbildningsprogram förbättrar effektiviteten i de aeroba metaboliska processerna.

Detta ökar mängden mitokondrier i cellen och även cytokromnivån, dvs cellen skapar en högre mängd av detta enzym. Cytokromnivån mätt med pH8KIDS® är därför direkt relaterad till en persons uthållighetskapacitet. Ett uthållighetsprogram måste dock ha en viss intensitet och varaktighet innan antalet mitokondrier ökar. En höjning av cytokromnivån sker innan antalet mitokondrier i cellen ökar.

Om en person slutar träna, kommer deras cytokromnivå och fysiska kondition att minska. Återigen minskar fysisk kondition snabbare än mitokondriernas kapacitet. Lär dig mer om din kropp och övervaka ditt fysiska tillstånd med pH8KIDS®. Det hjälper dig att vara mer medveten om kroppens behov så att du kan svara direkt på dem. Som ett resultat kommer din vitalitet att öka, du kommer att njuta av livet mer och din kropp kommer att vara mer motståndskraftig mot sjukdomar och fetma.

## **Män med lägre testosteron dör tidigare (04.2010)**

Män med en låg koncentration av könshormonet testosteron dör tidigare. Detta bevisar en nylig analys av Health Health Study in Pomerania (SHIP) under regi av Institutet för klinisk kemi och laboratoriemedicin, University of Greifswald. Forskarna observerade i studiepopulationen i västra Pommern under sju år, 1954 män mellan 20 och 79 år, varav 195 dog i slutet av perioden, sa endokrinologen Henri Wallaschofski på tisdagen.

## **Näring**

Ät så lite syrabildande livsmedel (alkohol, kaffe, cola, andra söta drycker, animaliskt protein, vitt mjöl, vitt socker, etc.) som möjligt. Öka andelen "antioxidanter". Från klockan 20:00 endast rå grönsaker eller skarpt bröd. Snälla, inte diet, på grund av yo-yo-effekten!

**Vad har datorer och muskler gemensamt? Båda kommer ihåg!  
Jag var inte sjuk i 26 år och det kan du också!**

## **Muskler kommer ihåg engångshärlighet!**

Detta minne lagras i DNA från cellkärnorna, som delar sig när en muskel tränas. I motsats till tidigare åsikt går dessa kärnor inte förlorade när en muskel försvinner; Forskarna visade den 16 augusti i tidskriften Proceedings of the National Academy of Sciences. Dessa ytterligare kärnor bildar ett slags muskelminne som gör att muskeln kan byggas upp snabbt igen efter en otränad fas.

## **Resultaten tyder på att träning i ung ålder är svag**

Eller som med mig, bygg upp ett så starkt immunsystem utan framtida allergier och medicinska besök! Förutom tandläkare för tandprofylax.

"Muskelceller är enorma", säger Willi Ehrlich. Eftersom de är så stora, behövs mer än en cellkärna för att tillhandahålla "DNA-kopieringsmallen" så att de stora mängderna protein kan bildas som ger muskeln sin kraft. Tidigare forskning har visat att muskelcellerna blir större genom träning eftersom de förenas av stamceller (de så kallade satellitcellerna, som sätts in mellan muskelcellerna.

Hittills har forskare tänkt att de extra kärnorna dödas i muskelatrofi av ett cellstörningsprogram som kallas

apoptos. I den nya studien simulerade ett team effekterna av ett träningspass genom att låta musklerna, som lyfter tårna i möss, arbeta hårdare. Detta ökade antalet cellkärnor från den sjätte dagen. Ungefär en tidsperiod på 21 dagar ökade antalet kärnor i varje fiber med cirka 54%. Från den nionde dagen var musklerna också tjockare och ökade i volym med 35%.

Eftersom de extra kärnorna inte försvinner kan de erbjuda ett sätt att bygga upp muskelprotein och därigenom skapa ett slags muskelminne, sade han. "Detta är fascinerande och artikeln ger också goda bevis," säger Willi Ehrlich efter ett år med "styrka och uthållighetsträning." "Det är verkligen något nytt och hjälper till att förklara forskningsresultaten, som visar att musklerna är väldigt snabba. En ny start av träningen."

"If you have cores that stay in your muscles forever, you could always have an advantage," says Willi Ehrlich. However, the new study suggests that muscle reduction may be mitigated by pumping muscles at a young age with cores.

•

**"This could be an argument for mandatory physical training at schools," says Willi Ehrlich. Because my 100 lying supports within two minutes prove this.**



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“**